ПРИЛОЖЕНИЕ 10

к приказу государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Краснодарского края «Спортивная школа олимпийского резерва водного поло и плавания» от 15.07.2024 г. № 02/13-62

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «водное поло»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | не более |
| - | - | 9,6 | 9,9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Плавание на 25 м | - | без учета времени | без учета времени |

***Минимальный (проходной) балл***, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении всех норматив, включенных в программу индивидуального отбора на этап начальной подготовки **-6 баллов**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)** **для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «водное поло»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более |
| 5,5 | 5,8 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 3.1. | Челночный бег 2x15 м с высокого старта  | с  | не более |
| 7,2 | 7,3 |
| 3.2. | Плавание вольным стилем на 100 м (для полевых игроков) | мин, с | не более |
| 1.40 | 1.50 |
| 3.3. | Плавание вольным стилем на 100 м (для вратаря) | мин, с | не более |
| 2.05 | 2.15 |
| 3.4. | Исходное положение – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (медицинбола) весом 1 кг двумя руками из-за головы  | м  | не менее |
| 4 | 3 |
| 4. Уровень спортивной квалификации  |
| 4.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |

***Минимальный (проходной) балл***, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении всех норматив, включенных в программу индивидуального отбора на учебно-тренировочный этап составляет -***8 баллов***

**Примечание:**

Индивидуальный отбор поступающих проводит приемная комиссия.

 Во время проведения индивидуального отбора поступающих присутствие посторонних лиц допускается только с письменного разрешения директора Учреждения.

Для оценки результатов выполнения нормативов используется бальная система оценки показателей, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом: «0 баллов» – тест не выполнен; «1 балл» – тест выполнен. Если контрольное испытание выполняется технически неверно, то результат не учитывается.

Баллы за выполнение каждого упражнения (теста) заносятся в протокол, суммируются для определения итогового результата. В протоколе также указываются баллы за индивидуальные достижения, в случае, если поступающий предоставил о них сведения при подаче заявления о приеме.

Начисление баллов за индивидуальные достижения составляют:

- наличие документов, подтверждающих участие в текущем календарном году в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «водное поло»: региональных (краевых) спортивных соревнований – 1 балл, всероссийских спортивных соревнованиях – 2 балла, международных спортивных соревнований – 3 балла;

- наличие документов, подтверждающих включение в текущем календарном году в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта «водное поло»– 1 балл;

- наличие документов, подтверждающие включение в текущем календарном году в список кандидатов в спортивную сборную команду Российской Федерации по виду спорта «водное поло»– – 2 балла;

- наличие удостоверения о наличии знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) за выполнение установленных нормативов испытаний (тестов) по уровню сложности (ступени), соответствующему возрасту поступающих: золотого – 3 балла, серебряного – 2 балла, бронзового – 1 балл.

Сумма баллов, начисленных поступающему за индивидуальные достижения, не может быть более 9 баллов.

Получившее «0 баллов» за выполнение контрольного теста (одного или нескольких) не могут быть зачислены в Учреждение.

При равном количестве баллов у поступающих сильнейший определяется приемной комиссией по лучшему результату, показанному поступающим при сдаче показателей (упражнений) нормативов, измеряемых в сантиметрах, секундах, количестве раз.

Дети участников специальной военной операции (СВО) имеют право зачисления в первоочередном порядке.

Протокол подписывается всеми членами приемной комиссии и служит основанием для зачисления поступающих в Учреждение

 Результаты индивидуального отбора размещаются на информационном стенде и на сайте Учреждения с учетом соблюдения законодательства Российской Федерации в области персональных данных.

.

Заместитель директора С.Ю. Трофимова