**ОБЪЯВЛЕНИЕ**

Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края «Спортивная школа водного поло и плавания» объявляет набор мальчиков и девочек в спортивно – оздоровительные группы на 2022 год.

Адрес местонахождения: Краснодарский край, г.Туапсе, ул.Сочинская 48-а, бассейн

Тел / факс (8) (86167) 5-94-58

Количество бюджетных мест для **спортивно - оздоровительной работы** – **80 мест**.

Количество бюджетных мест для зачисления спортсменов на различные **этапы спортивной подготовки** – **64** **места**, из них:

Группа НП-1(плавание) – 40 мест

Группа НП-1 (водное поло)- 10 мест

Группа НП-2(водное поло) – 8 мест

Группа НП-2 (плавание) – 1 место

Группа Т-2 (плавание) – 4 мест

Группа Т-4 (плавание) – 1 место

**Прием документов:**

Ежедневно с 09.00 до 18.00 в период с 15 ноября 2021 г. по 15 декабря 2021 г.

**В случае, если количество поданных документов на поступление в группы будет превышать утвержденное количество бюджетных мест, зачисление в бюджетные группы будет осуществляться по итогам сдачи нормативов по общей физической подготовке (контрольные упражнения (тесты) указаны в приложении №4).**

**Прием нормативов:**

* Ежедневно 16 – 17 декабря 2021г. с 09.30 до 17.30 - для зачисления спортсменов на различные этапы спортивной подготовки (место проведения приема нормативов - ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»);
* Ежедневно 20– 21 декабря 2021г. с 09.30 до 17.30 - для зачисления лиц в спортивно-оздоровительные группы (место проведения приема нормативов - ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»
* 22 декабря – резервный день (место принятия нормативов ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»).

**График работы апелляционной комиссии:**

Ежедневно с 09.30мин. до 17.30 в период с 23 по 24 декабря 2021 г.

**Документы необходимые для подачи в приемную комиссию указаны ниже в Приложении 1,2,3 настоящего объявления.**

**Приложение 1**

**Государственное бюджетное учреждение Краснодарского края**

**«Спортивная школа водного поло и плавания»**

|  |
| --- |
| место для  фотографии |

Директору ГБУ КК «СШ водного поло и плавания»

В.П. Мавриди

от

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО полностью)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

проживающего(ей) по адресу:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***З А Я В Л Е Н И Е***

Прошу Вас принять моего ребёнка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ФИО полностью)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года рождения,

число месяц год

место рождения поступающего: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

сведения о гражданстве поступающего (при наличии): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

в ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» на отделение:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место учёбы поступающего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ класс (группа) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(ДОУ, СОШ и др.)

Адрес места жительства поступающего \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(наименование населенного пункта)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(название улицы, номер дома, номер квартиры)

Свидетельство о рождении (паспорт) серия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Страховой медицинский полис серия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**РОДИТЕЛИ (законные представители поступающего):**

Ф.И.О. отца \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место работы, должность, номер телефона (рабочий, сотовый) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. матери \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Место работы, должность, номер телефона (рабочий, сотовый) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

С Уставом и Правилами внутреннего распорядка ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» ознакомлен(а).

Даю своё согласие на обработку персональных данных своих и моего ребёнка, а также на его(её) участие в процедуре индивидуального отбора для зачисления в учреждение.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись) (расшифровка подписи)

Дата «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

**Приложение 2**

**Документы прилагаемые к заявлению:**

* Копия паспорта (при наличии) или свидетельства о рождении поступающего;
* Копия страхового полиса обязательного медицинского страхования граждан;
* Заключение дерматолога о возможности посещать бассейн;
* СЭС – обследование на энтеробиоз (анализ на я/глист)
* Справка от педиатра (терапевта) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки (**в справке должно быть прописано: занятия в секции плавания (или водного поло) разрешено**);
* Фотография поступающего (формат 3х4 без уголка, цветная, 2 шт.: одна фотография приклеивается на заявление, вторая фотография к заявлению прилагается).

Документы с заявлением сдаются родителями (законными представителями) поступающего в учебную часть ГБУ КК «СШ водного поло и плавания» в файле.

**Приложение 3**



**Приложение 4**

**ВОДНОЕ ПОЛО**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИДЛЯ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-го года спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,7 с)  более 5,7 с – 1 балл  5,7 с – 2 балла  менее 5,7 с – 3 балла | Бег на 30 м  (не более 5,8 с)  более 5,8 с – 1 балл  5,8 с – 2 балла  менее 5,8 с – 3 балла |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)  менее 4 раз – 1 балл  4 раза – 2 балла  более 4 раз – 3 балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)  менее 8 раз – 1 балл  8 раз – 2 балла  более 8 раз – 3 балла |
| Скоростно-силовые  качества | Метание теннисного мяча  (не менее 20 м)  менее 20м – 1 балл  20м – 2 балла  более 20м – 3 балла | Метание теннисного мяча  (не менее 15 м)  менее 15м – 1 балл  15м – 2 балла  более 15м – 3 балла |
| Прыжок в длину с места  (не менее 160 см)  менее 160см – 1 балл  160см – 2 балла  более 160см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 150 см)  менее 150см – 1 балл  150см – 2 балла  более 150см – 3 балла |
| Выносливость | Плавание 50 м (не более 3 мин)  более 3 мин – 1 балл  3 мин – 2 балла  менее 3 мин – 3 балла | Плавание 50 м (не более 4 мин)  более 4 мин – 1 балл  4 мин – 2 балла  менее 4 мин – 3 балла |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА (ЗАЧИСЛЕНИЯ) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

2-го, 3-го года спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| 2 год | | 3 год | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,6 с)  более 5,6 с – 1 балл  5,6 с – 2 балла  менее 5,6 с – 3 балла | Бег на 30 м  (не более 5,7 с)  более 5,7 с – 1 балл  5,7 с – 2 балла  менее 5,7 с – 3 балла | Бег на 30 м  (не более 5,5 с)  более 5,5 с – 1 балл  5,5 с – 2 балла  менее 5,5 с – 3 балла | Бег на 30 м  (не более 5,6 с)  более 5,6 с – 1 балл  5,6 с – 2 балла  менее 5,6 с – 3 балла |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)  менее 5 раз – 1 балл  5 раз – 2 балла  более 5 раз – 3 балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)  менее 10 раз – 1 балл  10 раз – 2 балла  более 10 раз – 3 балла | Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)  менее 6 раз – 1 балл  6 раз – 2 балла  более 6 раз – 3 балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)  менее 12 раз – 1 балл  12 раз – 2 балла  более 12 раз – 3 балла |
| Скоростно-силовые качества | Метание теннисного мяча  (не менее 23 м)  менее 23м – 1 балл  23м – 2 балла  более 23м – 3 балла | Метание теннисного мяча  (не менее 17 м)  менее 17м – 1 балл  17м – 2 балла  более 17м – 3 балла | Метание теннисного мяча  (не менее 26 м)  менее 26м – 1 балл  26м – 2 балла  более 26м – 3 балла | Метание теннисного мяча  (не менее 19 м)  менее 19м – 1 балл  19м – 2 балла  более 19м – 3 балла |
| Прыжок в длину с места  (не менее 164 см)  менее 164см – 1 балл  164см – 2 балла  более 164см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 154 см)  менее 154см – 1 балл  154см – 2 балла  более 154см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 168 см)  менее 168см – 1 балл  168см – 2 балла  более 168см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 158 см)  менее 158см – 1 балл  158см – 2 балла  более 158см – 3 балла |
| Выносливость | Плавание 100 м (не более 2 мин)  более 2 мин – 1 балл  2 мин – 2 балла  менее 2 мин – 3 балла | Плавание 100 м (не более 2мин 30 с)  более 2мин 30с– 1 балл  2мин 30с – 2 балла  менее 2мин 30с –3 балла | Плавание 100 м (не более 1мин 40с)  более 1мин 40с – 1 балл  1мин 40с – 2 балла  менее 1мин 40с –3 балла | Плавание 100 м (не более 2 мин)  более 2 мин – 1 балл  2 мин – 2 балла  менее 2 мин –3 балла |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

1-года спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,3 с)  более 5,3 с – 1 балл  5,3 с – 2 балла  менее 5,3 с – 3 балла | Бег на 30 м  (не более 5,6 с)  более 5,6 с – 1 балл  5,6 с – 2 балла  менее 5,6 с – 3 балла |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)  менее 8 раз – 1 балл  8 раз – 2 балла  более 8 раз – 3 балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)  менее 14 раз – 1 балл  14 раз – 2 балла  более 14 раз – 3 балла |
| Скоростно-силовые  качества | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см)  менее 170см – 1 балл  170см – 2 балла  более 170см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 160 см)  менее 160см – 1 балл  160см – 2 балла  более 160см – 3 балла |
| Бросок набивного мяча 1кг двумя руками (не менее 4 м)  менее 4м – 1 балл  4м – 2 балла  более 4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками (не менее 3м50см)  менее 3м50см – 1 балл  3м50см – 2 балла  более 3м50см – 3 балла |
| Метание теннисного мяча  (не менее 30 м)  менее 30м – 1 балл  30м – 2 балла  более 30м – 3 балла | Метание теннисного мяча  (не менее 21 м)  менее 21м – 1 балл  21м – 2 балла  более 21м – 3 балла |
| Выносливость | Плавание 300 м  (не более 4 мин 30 с)  более 4 мин 30 с – 1 балл  4 мин 30 с – 2 балла  менее 4 мин 30 с – 3 балла | Плавание 300 м  (не более 5 мин)  более 5 мин – 1 балл  5 мин – 2 балла  менее 5 мин – 3 балла |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА (ЗАЧИСЛЕНИЯ) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2-5 года спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | | |
| 2 год | | 3 год | | 4 год | | 5 год | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м  (не более 5,3 с)  более 5,3 с –1балл  5,3 с – 2 балла  менее 5,3с–3балла | Бег на 30 м  (не более 5,6 с)  более 5,6 с–1 балл  5,6 с – 2 балла  менее 5,6с–3балла | Бег на 30 м  (не более 5,2 с)  более 5,2 с –1балл  5,2 с – 2 балла  менее 5,2с–3балла | Бег на 30 м  (не более 5,5 с)  более 5,5с–1 балл  5,5 с – 2 балла  менее 5,5с–3балла | Бег на 30 м  (не более 5,2 с)  более 5,2 с –1балл  5,2 с – 2 балла  менее 5,2с–3балла | Бег на 30 м  (не более 5,5 с)  более 5,5с–1 балл  5,5 с – 2 балла  менее 5,5с–3балла | Бег на 30 м  (не более 5,2 с)  более 5,2 с –1балл  5,2 с – 2 балла  менее 5,2с–3балла | Бег на 30 м  (не более 5,5 с)  более 5,5с–1 балл  5,5 с – 2 балла  менее 5,5с–3балла |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 9 раз)  менее 9 раз–1балл  9 раз – 2 балла  более 9 раз–3балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 16 раз)  менее 16 раз – 1 балл  16 раз – 2 балла  более 16 раз – 3 балла | Подтягивание на перекладине  (не менее 10 раз)  менее 10 раз–1балл  10раз – 2 балла  более 10 раз–3балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 18 раз)  менее 18 раз – 1 балл  18 раз – 2 балла  более 18 раз – 3 балла | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз)  менее 11 раз–1балл  11раз – 2 балла  более 11 раз–3балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 20 раз)  менее 20 раз – 1 балл  20 раз – 2 балла  более 20 раз – 3 балла | Подтягивание на перекладине  (не менее 12 раз)  менее 12 раз–1балл  12 раз – 2 балла  более 12 раз–3балла | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (не менее 14 раз)  менее 22 раз – 1 балл  22 раза – 2 балла  более 22 раз – 3 балла |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см)  менее 180см – 1 балл  180см – 2 балла  более 180см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 170 см)  менее 170см – 1 балл  170см – 2 балла  более 170см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см)  менее 190см – 1 балл  190см – 2 балла  более 190см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 180 см)  менее 180см – 1 балл  180см – 2 балла  более 180см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см)  менее 200см – 1 балл  200см – 2 балла  более 200см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см)  менее 190см – 1 балл  160см – 2 балла  более 190см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см)  менее 210см – 1 балл  210см – 2 балла  более 210см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 200 см)  менее 200см – 1 балл  200см – 2 балла  более 200см – 3 балла |
| Бросок набивного мяча 1кг двумя руками  (не менее 4 м)  менее 4м – 1 балл  4м – 2 балла  более 4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками  (не менее 3м50см)  менее 3м50см – 1 балл  3м50см – 2 балла  более 3м50см – 3 балла | Бросок набивного мяча 1кг двумя руками  (не менее 4 м)  менее 4м – 1 балл  4м – 2 балла  более 4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками  (не менее 3м50см)  менее 3м50см – 1 балл  3м50см – 2 балла  более 3м50см – 3 балла | Бросок набивного мяча 1кг двумя руками  (не менее 4 м)  менее 4м – 1 балл  4м – 2 балла  более 4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками  (не менее 3м50см)  менее 3м50см – 1 балл  3м50см – 2 балла  более 3м50см – 3 балла | Бросок набивного мяча 1кг двумя руками  (не менее 4 м)  менее 4м – 1 балл  4м – 2 балла  более 4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками  (не менее 3м50см)  менее 3м50 и см – 1 балл  3м50см – 2 балла  более 3м50см – 3 балла |
| Метание теннисного мяча  (не менее 32 м)  менее 32 – 1 балл  32м – 2 балла  более 32м – 3 балла | Метание теннисного мяча  (не менее 23 м)  менее 23м – 1 балл  23м – 2 балла  более 23м – 3 балла | Метание теннисного мяча  (не менее 34 м)  менее 34м – 1 балл  34м – 2 балла  более 34м – 3 балла | Метание теннисного мяча  (не менее 25 м)  менее 25м – 1 балл  25м – 2 балла  более 25м – 3 балла | Метание теннисного мяча  (не менее 36 м)  менее 36м – 1 балл  36м – 2 балла  более 36м – 3 балла | Метание теннисного мяча  (не менее 27 м)  менее 27м – 1 балл  27м – 2 балла  более 27м – 3 балла | Метание теннисного мяча  (не менее 36 м)  менее 36м – 1 балл  36м – 2 балла  более 36м – 3 балла | Метание теннисного мяча  (не менее 27 м)  менее 27м – 1 балл  27м – 2 балла  более 27м – 3 балла |
| Выносливость | Плавание 300 м  (не более  4 мин 20 с)  более 4 мин 20 с – 1 балл  4 мин 20 с – 2 балла  менее 4 мин 20 с – 3 балла | Плавание 300 м  (не более  4 мин 50 с)  более 4 мин 50с – 1 балл  4 мин 50с – 2 балла  менее 4 мин 50с – 3 балла | Плавание 300 м  (не более  4 мин 10 с)  более 4 мин 10 с – 1 балл  4 мин 10 с – 2 балла  менее 4 мин 10 с – 3 балла | Плавание 300 м  (не более  4 мин 40 с)  более 4 мин 40с – 1 балл  4 мин 40с – 2 балла  менее 4 мин 40с – 3 балла | Плавание 300 м  (не более  4 мин 00 с)  более 4 мин 00 с – 1 балл  4 мин 00 с – 2 балла  менее 4 мин 00 с – 3 балла | Плавание 300 м  (не более  4 мин 30 с)  более 4 мин 30с – 1 балл  4 мин 30с – 2 балла  менее 4 мин 30с – 3 балла | Плавание 300 м  (не более  3 мин 50 с)  более 3 мин 50 с – 1 балл  3 мин 50 с – 2 балла  менее 3 мин 50 с – 3 балла | Плавание 300 м  (не более  4 мин 20 с)  более 4 мин 20с – 1 балл  4 мин 20с – 2 балла  менее 4 мин 20с – 3 балла |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы по технико-тактической подготовке**  **для зачисления (перевода) в группы тренировочного этапа**  **(этапа спортивной специализации) (**Девушки)  1 год 2 год 3 год 4 год 5 год | | | | | |
| Ведение мяча 25м, ватерпольным кролем, старт с воды (в секундах) | более 26с–1балл  26 с – 2 балла  менее 26с–3балла | более 25с–1балл  25 с – 2 балла  менее 25с–3балла | более 24с–1балл  24 с – 2 балла  менее 24с–3балла | более 23с–1балл  23 с – 2 балла  менее 23с–3балла | более 22с–1балл  22 с – 2 балла  менее 22с–3балла |
| Бросок мяча в стенку и прием с расстояния 2 м за 30 секунд (раз) | менее 20раз–1балл  20раз – 2 балла  более 20раз–3балла | менее 22раз–1балл  23раз – 2 балла более 23раз–3балла | менее 25раз–1балл  25раз – 2 балла более 25раз–3балла | менее 27раз–1балл  27раз – 2 балла более 27раз–3балла | менее 30раз–1балл  30раз – 2 балла более 30раз–3балла |
| Основной бросок мяча с места в воде на дальность в «коридоре»2,5м (в метрах) | менее 9м–1балл  9м – 2 балла  более 9м–3балла | менее 11м–1балл 11м – 2 балла более 11м–3балла | менее 13м–1балл  13м – 2 балла более 13м–3балла | менее 15м–1балл  15м – 2 балла более 15м–3балла | менее 18м–1балл  18м – 2 балла более 18м–3балла |
| **Нормативы по технико-тактической подготовке**  **для зачисления (перевода) в группы тренировочного этапа**  **(этапа спортивной специализации) (**Юноши)  1 год 2 год 3 год 4 год 5 год | | | | | |
| Ведение мяча 25м, ватерпольным кролем, старт с воды (в секундах) | более 19с–1балл  19 с – 2 балла  менее 19с–3балла | более 18с–1балл  18 с – 2 балла  менее 18с–3балла | более 17с–1балл  17 с – 2 балла  менее 17с–3балла | более 16с–1балл  16 с – 2 балла  менее 16с–3балла | более 15с–1балл  15с – 2 балла  менее 15с–3балла |
| Бросок мяча в стенку и прием с расстояния 2 м за 30 секунд (раз) | менее 26раз–1балл  26раз – 2 балла  более 26раз–3балла | менее 28раз–1балл  28раз – 2 балла более 28раз–3балла | менее 31раз–1балл  31раз – 2 балла более 31раз–3балла | менее 35раз–1балл  35раз – 2 балла более 35раз–3балла | менее 38раз–1балл  38раз – 2 балла более 38раз–3балла |
| Основной бросок мяча с места в воде на дальность в «коридоре»2,5м (в метрах) | менее 11м–1балл  11м – 2 балла  более 11м–3балла | менее 13м–1балл 13м – 2 балла более 13м–3балла | менее 15м–1балл  15м – 2 балла более 15м–3балла | менее 18м–1балл  18м – 2 балла более 18м–3балла | менее 22м–1балл  22м – 2 балла более 22м–3балла |

**ПЛАВАНИЕ**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИДЛЯ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1-го года спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,8 м)  менее 3,8м – 1 балл  3,8м – 2 балла  более 3,8м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,3 м)  менее 3,3м – 1 балл  3,3м – 2 балла  более 3,3м – 3 балла |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,0 с)  более 10с – 1 балл  10с – 2 балла  менее 10с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,5 с)  более 10,5с – 1 балл  10,5с – 2 балла  менее 10,5с – 3 балла |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-  назад  на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл  на ширине плеч – 2 балла  на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла | Выкрут прямых рук  вперед-назад  на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл  на ширине плеч – 2 балла  на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла |
| Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ПЕРЕВОДА (ЗАЧИСЛЕНИЯ) В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го, 3-го года спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | |
| 2 год | | 3 год | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,9 м)  менее 3,9м – 1 балл  3,9м – 2 балла  более 3,9м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,4 м)  менее 3,4м – 1 балл  3,4м – 2 балла  более 3,4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,9 м)  менее 3,9м – 1 балл  3,9м – 2 балла  более 3,9м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,4 м)  менее 3,4м – 1 балл  3,4м – 2 балла  более 3,4м–3 балла |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,9 с)  более 9,9с – 1 балл  9,9с – 2 балла  менее 9,9с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,4 с)  более 10,4с – 1 балл  10,4с – 2 балла  менее 10,4с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,7 с)  более 9,7с – 1 балл  9,7с – 2 балла  менее 9,7с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,2 с)  более 10,2с– 1 балл  10,2с – 2 балла  менее 10,2с–3балла |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-назад  на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл  на ширине плеч – 2 балла  на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла | Выкрут прямых рук вперед-назад  на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл  на ширине плеч – 2 балла  на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла | Выкрут прямых рук вперед-назад  на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл  на ширине плеч – 2 балла  на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла | Выкрут прямых рук вперед-назад  на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл  на ширине плеч – 2 балла  на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла |
| Наклон вперед, стоя на возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

1-года спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок набивного мяча 1кг (не менее 4,0 м)  менее 4,0м – 1 балл  4,0м – 2 балла  более 4,0м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,5 м)  менее 3,5м – 1 балл  3,5м – 2 балла  более 3,5м – 3 балла |
| Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с)  более 9,5с – 1 балл  9,5с – 2 балла  менее 9,5с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,0 с)  более 10,0с – 1 балл  10,0с – 2 балла  менее 10,0с – 3 балла |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата  не более 60 см)  более 60см – 1 балл  60см – 2 балла  менее 60см – 3 балла | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата  не более 60 см)  более 60см – 1 балл  60см – 2 балла  менее 60см – 3 балла |
| Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ **ПЕРЕВОДА** (ЗАЧИСЛЕНИЯ) В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2-5 года спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | | |
| 2 год | | 3 год | | 4 год | | 5 год | |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок набивного мяча 1кг  (не менее 4,2 м)  менее 4,2м – 1 балл  4,2м – 2 балла  более 4,2м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,7 м)  менее 3,7м – 1 балл  3,7м – 2 балла  более 3,7м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1кг  (не менее 4,4 м)  менее 4,4м – 1 балл  4,4м – 2 балла  более 4,4м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,9 м)  менее 3,9м – 1 балл  3,9м – 2 балла  более 3,9м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1кг  (не менее 4,6 м)  менее 4,6м – 1 балл  4,6м – 2 балла  более 4,6м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 4,0 м)  менее 4,0м – 1 балл  4,0м – 2 балла  более 4,0м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1кг  (не менее 4,8 м)  менее 4,8м – 1 балл  4,8м – 2 балла  более 4,8м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 4,2 м)  менее 4,2м – 1 балл  4,2м – 2 балла  более 4,2м – 3 балла |
| Челночный бег  3 x 10 м  (не более 9,5 с)  более 9,5с – 1 балл  9,5с – 2 балла  менее 9,5с – 3 балла | Челночный бег  3 x 10 м  (не более 10,0 с)  более 10,0с – 1 балл  10,0с – 2 балла  менее 10,0с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 9,5 с)  более 9,5с – 1 балл  9,5с – 2 балла  менее 9,5с – 3 балла | Челночный бег  3 x 10 м  (не более 10,0 с)  более 10,0с – 1 балл  10,0с – 2 балла  менее 10,0с – 3 балла | Челночный бег  3 x 10 м  (не более 9,5 с)  более 9,5с – 1 балл  9,5с – 2 балла  менее 9,5с – 3 балла | Челночный бег  3 x 10 м  (не более 10,0 с)  более 10,0с – 1 балл  10,0с – 2 балла  менее 10,0с – 3 балла | Челночный бег  3 x 10 м  (не более 9,5 с)  более 9,5с – 1 балл  9,5с – 2 балла  менее 9,5с – 3 балла | Челночный бег  3 x 10 м  (не более 10,0 с)  более 10,0с – 1 балл  10,0с – 2 балла  менее 10,0с – 3 балла |
| Гибкость | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата  не более 58 см)  более 58см – 1 балл  58см – 2 балла  менее 58см – 3 балла | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата  не более 60 см)  более 60см – 1 балл  60см – 2 балла  менее 60см – 3 балла | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата  не более 57 см)  более 57см – 1 балл  57см – 2 балла  менее 57см – 3 балла | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата  не более 60 см)  более 60см – 1 балл  60см – 2 балла  менее 60см – 3 балла | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата  не более 56 см)  более 56см – 1 балл  56см – 2 балла  менее 56см – 3 балла | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата  не более 60 см)  более 60см – 1 балл  60см – 2 балла  менее 60см – 3 балла | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата  не более 55 см)  более 55см – 1 балл  55см – 2 балла  менее 55см – 3 балла | Выкрут прямых рук  вперед-назад  (ширина хвата  не более 60 см)  более 60см – 1 балл  60см – 2 балла  менее 60см – 3 балла |
| Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла |
| Техническое  мастерство | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа | Обязательная техническая  программа |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы по технико-тактической подготовке**  **для зачисления (перевода) в группы тренировочного этапа**  **(этапа спортивной специализации) (Девушки, Юноши**)  1 год 2 год 3 год 4 год 5 год | | | | | |
| 200 м комплексное плавание (Техника плавания, стартов и поворотов) | Max – 20 балов  Min – 0 балов | Max – 20 балов  Min – 0 балов | Max – 20 балов  Min – 0 балов | Max – 20 балов  Min – 0 балов | Max – 20 балов  Min – 0 балов |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИДЛЯ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое  физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,0 с)  более 10с – 1 балл  10с – 2 балла  менее 10с – 3 балла | Челночный бег 3 x 10 м  (не более 10,5 с)  более 10,5с – 1 балл  10,5с – 2 балла  менее 10,5с – 3 балла |
| Скоростно-силовые  качества | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,8 м)  менее 3,8м – 1 балл  3,8м – 2 балла  более 3,8м – 3 балла | Бросок набивного мяча 1 кг  (не менее 3,3 м)  менее 3,3м – 1 балл  3,3м – 2 балла  более 3,3м – 3 балла |
| Прыжок в длину с места  (не менее 160 см)  менее 110см – 1 балл  110см – 2 балла  более 110см – 3 балла | Прыжок в длину с места  (не менее 100 см)  менее 100см – 1 балл  100см – 2 балла  более 100см – 3 балла |
| Гибкость | Выкрут прямых рук вперед-  назад  на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл  на ширине плеч – 2 балла  на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла | Выкрут прямых рук  вперед-назад  на 2 кулака шире длины плеч – 1 балл  на ширине плеч – 2 балла  на 2 кулака уже ширины длины плеч – 3 балла |
| Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла | Наклон вперед, стоя на  возвышении  до уровня стопы – 1 балл  ниже уровня стопы, на длину пальцев – 2 балла  ниже уровня стопы, на длину кисти – 3 балла |