ВОДНОГО ПОЛО (ЮНОШИ)

II спортивный разряд и ниже

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Бег на 30 м	5,3 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Подтягивание на перекладине	8 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	170 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бросок набивного мяча 1 кг двумя руками	4 м	+ 1 балл за каждые дополнительный 1 м

I спортивный разряд

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Челночный бег 3 х 10 м	7,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Подтягивание на перекладине	13 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя	4,5 м	+ 1 балл за каждые дополнительный 1 м

Кандидат в мастера спорта и Мастер спорта

Двигательный тест	Норматив	Критерии оценки
Челночный бег 3 х 10 м	7,5 сек	+ 1 балл за каждые 0,1 сек
Подтягивание на перекладине	13 раз	+ 1 балл за каждое дополнительное упражнение
Прыжок в длину с места	220 см	+ 1 балл за каждые дополнительные 5 см
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя	4,5 м	+ 1 балл за каждые дополнительный 1 м