

2016年度日本代表選手選考関連 水球競技専門的体力テスト基準値

男子フィールド選手	支重20kg (ユースは 15kg)	遠投	MSST	MSST (センター)	パワー スプリント	パワー スプリント (センター)
	秒	m	回	回	秒	秒
スクワッド	25	27	100	85	50	55

男子キーパー	支重20kg (ユースは 15kg)	遠投	ポストタッチ
	秒	m	秒
スクワッド	30	27	12

女子フィールド選手	支重15kg (ユースは 10kg)	遠投	MSST	MSST (センター)	パワー スプリント (女子は3kg)	パワー スプリント (センター 女子は3kg)
	秒	m	回	回	秒	秒
スクワッド	18	16	75	70	55	60

女子キーパー	支重15kg (ユースは 10kg)	遠投	ポストタッチ
	秒	m	秒
スクワッド	45	16	18