**Приемные нормативы для зачисления в группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные**  **упражнения** | **Девушки** | | | | | **Юноши** | | | |
| Связующие | | | Нападающие | | Связующие | | Нападающие | |
| ССМ | ВСМ | | ССМ | ВСМ | ССМ | ВСМ | ССМ | ВСМ |
| Физическая подготовка и развитие | | | | | | | | | | |
| 1. | Длина тела, см | 170 | 172 | | 174 | 176 | 178 | 182 | 186 | 190 |
| 2. | Бег 30 м, с | 6,4 | 6,3 | | 6,5 | 6,3 | 6,0 | 6,0 | 6,0 | 6,0 |
| 3. | Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с | 27,0 | 26,5 | | 26,2 | 26,7 | 24,8 | 24,5 | 25,2 | 25,0 |
| 4. | Прыжок в длину с места, см | 175 | 190 | | 185 | 195 | 200 | 230 | 210 | 240 |
| 5. | Прыжок вверх, толчком двух ног с места, см | 33 | 35 | | 35 | 38 | 40 | 45 | 45 | 50 |
| 6. | Метание набивного мяча весом 1 кг из- за головы двумя руками, м:  - сидя  - стоя | 6,0  11,0 | 7,0  12,0 | | 6,0  13,0 | 7,0  13,5 | 10,0  15,0 | 10,5  15,5 | 11,0  16,0 | 11,5  17,5 |
| Техническая подготовка\* | | | | | | | | | | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4  (10 попыток) | 8 | | 5 | | | 8 | | 5 | |
| 2. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) (кол-во серий) | 13 | | 9 | | | 13 | | 9 | |
| 4. | Прием подачи и первая передача в зону 3(10 попыток) | 6 | | 6 | | | 6 | | 6 | |
| 5. | Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 с низкой передачи  (5 попыток) | 3 | | 4 | | | 3 | | 4 | |
| 6. | Блокирование одиночное ударов по ходу  (10 попыток) | 5 | | 8 | | | 5 | | 8 | |