 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| Развиваемое физическое | Контрольные упражнения (тесты) | |
| качество | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,5 с) | Бег на 30 м (не более 6 с) |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,5 с) | Челночный бег 5 x 6 м (не более 12 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м) |
|  | Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
|  | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 40 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 35 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные нормативы** | **Тренировочный этап (на конец учебного года)** | | | | | | |
| **1-й год** | **2-й год** | **3-й год** | **4-й год** | **5-й год** | | |
| **связую-щие** | **напада-ющие** | |
| 1 | 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | |
| Техническая подготовка | | | | | | | | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 5 | 5 | 5 |  |  |  | |
| 2. | Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 | 3 | 4 | 5 | 6 |  |  | |
| 3. | Передача сверху у стены, стоя липом и спиной (чередование) | 3 | 4 | 5 | 5 | 8 | 5 | |
| 4. | Подача на точность: 10-12 лет - верхняя прямая; 13-15 лет -верхняя прямая по зонам; 16-17 лет -в прыжке | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 4 | |
| 5. | Нападающий удар прямой из зоны4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи) | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 |
| 6. | Нападающий удар с переводом из зоны*2*в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (16-17 дет с передачи за голову) | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 |
| 7. | Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность |  | 3 | 4 | 6 | 6 | 7 |
| 8. | Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность | 4 |  |  |  |  |  |
| 9. | Блокирование одиночное нападающего из зоны 4 (2) по диагонали |  | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 |