

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки первого года обучения (НП-1)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		(тесты)					
		оценка	1 б.	2 б.	3 б.	1 б.	2 б.
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек. Ю. не менее 6 с., Д. не менее 6,6 с. По свистку участники начинают бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.	6 с.	5,9 с.	5,8 с.	6,6 с.	6,5 с.	6,4 с.
Координация	Челночный бег 5 x 6 м, сек. Ю. не более 12 с., Д. не более 12,5 с. На расстоянии 6-ти метров устанавливаются два предмета или чертятся линии. По свистку участники бегут, преодолевая расстояние 6 метров пять раз.	12 с.	11,9 с.	11,8 с.	12,5 с.	12,4 с.	12,3 с.
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м. Ю. не менее 8 м., Д. не менее 6 м. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает и. п., мяч в руках внизу. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперед. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу (три попытки).	8 м.	8,5 м.	9,0 м.	6 м.	6,5 м.	7 м.
	Прыжок в длину с места, см. Ю.- не менее 140 см., Д.- не менее 130 см. И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги (три попытки).	140 см.	145 см.	150 см.	130 см.	135 см.	140 см.
	Прыжок вверх с места с махом руками, см. Ю. – не менее 36 см, Д. – не менее 30 см. Выполняется у специальной измерительной планки.	36 см.	37 см.	38 см.	30 см.	31 см.	32 см.

	<p>Испытуемый встаёт боком к планке и поднимает одноимённую руку отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый производит отталкивание активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой планке. Отмечается деление, которого он коснулся, затем из второго показателя вычитается первый (три попытки).</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки второго года обучения (НП-2)

Развиваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		оценка					
		1 б.	2 б.	3 б.	1 б.	2 б.	3 б.
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек. Ю. не более 5,8, Д. не более 6,4 с. По свистку участники начинают бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.	5,8 с.	5,7 с.	5,6 с.	6,4 с.	6,3 с.	6,2 с.
Координация	Челночный бег 5 х 6 м, сек, Ю. не более 11,8 с., Д. не более 12,3 с. На расстоянии 6-ти метров устанавливаются два предмета или чертятся линии. По свистку участники бегут, преодолевая расстояние 6 метров пять раз.	11,8 с.	11,7 с.	11,6 с.	12,3 с.	12,2 с.	12,1 с.
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м. Ю. не менее 9 м., Д. не менее 7 м. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает и. п., мяч в руках внизу. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперед. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу (три попытки).	9 м.	9,5 м.	10,0 м.	7 м.	7,5 м.	8,0 м.
	Прыжок в длину с места, см. Ю. не менее 150 см., Д. не менее 140 см. И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги (три попытки).	150 см.	155 см.	160 см.	140 см.	145 см.	150 см.
	Прыжок вверх с места с махом руками, см. Ю. не менее 37 см., Д. не менее 33 см. Выполняется у специальной измерительной планки.	37 см.	38 см.	39 см.	33 см.	34 см.	35 см.

	Испытуемый встаёт боком к планке и поднимает одноимённую руку отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый производит отталкивание активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой планке. Отмечается деление, которого он коснулся, затем из второго показателя вычитается первый (три попытки).						
Техническое мастерство	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Передачи выполняется с собственного подбрасывания мяча (из пяти передач).	2 р.	3 р.	4 р.	2 р.	3 р.	4 р.
	Передача сверху у стены. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей направляет его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается на 180 градусов, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. (из семи передач в стену).	5 р.	6 р.	7 р.	5 р.	6 р.	7 р.
	Подача верхняя прямая – В И.П. высокая стойка лицом к сетке, мяч в левой руке на уровне груди, левая нога впереди (для правши). Выполнив подброс мяча над головой (несколько впереди себя), игрок выполняет замах прогибается и отводит плечо, бьющей руки назад. Удар осуществляется жесткой кистью несколько впереди игрока (из пяти попыток).	1 р.	2 р.	3 р.	1 р.	2 р.	3 р.
	Прием подачи из 6 зоны в 3 Испытуемый стоит в 6 зоне, напротив него через сетку, на 6-метровой линии стоит подающий. Испытуемый должен совершить прием подачи двумя руками сверху или двумя руками снизу в 3 зону (из пяти попыток).	1 р.	2 р.	3 р.	1 р.	2 р.	3 р.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки третьего года обучения (НП-3)

Развиваемые качества	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		(тесты)					
		оценка					
		1 б.	2 б.	3 б.	1 б.	2 б.	3 б.
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек. Ю. не более 5,6, Д. не более 6,2 с. По свистку участники начинают бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.	5,6 с.	5,5 с.	5,4 с.	6,2 с.	6,1 с.	6,0 с.
Координация	Челночный бег 5 х 6 м, сек, Ю. не более 11,6 с., Д. не более 12,1 с. На расстоянии 6-ти метров устанавливаются два предмета или чертятся линии. По свистку участники бегут, преодолевая расстояние 6 метров пять раз.	11,6 с.	11,5 с.	11,4 с.	12,1 с.	12,0 с.	11,9 с.
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м. Ю. не менее 9,5 м., Д. не менее 7,5 м. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает и. п., мяч в руках внизу. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперед. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу (три попытки).	9,5 м.	10 м.	10,5 м.	7,5 м.	8,0 м.	8,5 м.
	Прыжок в длину с места, см. Ю. не менее 160 см., Д. не менее 150 см. И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги (три попытки).	160 см.	170 см.	180 см.	150 см.	155 см.	160 см.
	Прыжок вверх с места с махом руками, см. Ю. не менее 38 см., Д. не менее 34 см. Выполняется у специальной измерительной планки. Испытуемый встаёт боком к планке и поднимает	38 см.	39 см.	40 см.	34 см.	35 см.	36 см.

	одноимённую руку отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый производит отталкивание активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой планке. Отмечается деление, которого он коснулся, затем из второго показателя вычитается первый (три попытки).						
Техническое мастерство	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Передачи выполняется с собственного подбрасывания мяча (из пяти передач).	2 р.	3 р.	4 р.	2 р.	3 р.	4 р.
	Передача сверху у стены. Обучающийся подбрасывает мяч над собой и передачей направляет его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180 градусов (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается на 180 градусов, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. (из десяти передач).	7 р.	8 р.	9 р.	7 р.	8 р.	9 р.
	Подача верхняя прямая – В И.П. высокая стойка лицом к сетке, мяч в левой руке на уровне груди, левая нога впереди (для правши). Выполнив подброс мяча над головой (несколько впереди себя), игрок выполняет замах прогибается и отводит плечо, бьющей руки назад. Удар осуществляется жесткой кистью несколько впереди игрока (из пяти попыток).	2 р.	3 р.	4 р.	2 р.	3 р.	4 р.
	Прием подачи из 6 зоны в 3 Испытуемый стоит в 6 зоне, напротив него через сетку, на 6-метровой линии стоит подающий. Испытуемый должен совершить прием подачи двумя руками сверху или двумя руками снизу в 3 зону (из пяти попыток).	2 р.	3 р.	4 р.	2 р.	3 р.	4 р.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе первого года обучения (УТ-1)

Развиваемые качества	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		(тесты)					
		оценка					
		1 б.	2 б.	3 б.	1 б.	2 б.	3 б.
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек. Ю. не более 5,5 с., Д. не более 6,0 с. По свистку участники начинают бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.	5,5 с.	5,4 с.	5,3 с.	6,0 с.	5,9 с.	5,8 с.
Координация	Челночный бег 5 х 6 м, сек. Ю. не более 11,5 с., Д. не более 12 с. На расстоянии 6-ти метров устанавливаются два предмета или чертятся линии. По свистку участники бегут, преодолевая расстояние 6 метров пять раз.	11,5 с.	11,45 с.	11,4 с.	12,0 с.	11,95 с.	11,9 с.
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м. Ю. не менее 10 м., Д. не менее 8 м. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает и. п., мяч в руках внизу. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперед. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу (три попытки).	10 м.	10,5 м.	11 м.	8,0 м.	8,5 м.	9,0 м.
	Прыжок в длину с места, см, Ю. не менее 180 см, Д. не менее 160 см. И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги (три попытки).	180 см.	183 см.	185 см.	160 см.	163 см.	165 см.
	Прыжок вверх с места с махом руками, см. Ю. не менее 40 см., Д. не менее 35 см. Выполняется у специальной измерительной планки.	40 см.	42 см.	44 см.	35 см.	36 см.	37 см.

	Испытуемый встаёт боком к планке и поднимает одноимённую руку отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый производит отталкивание активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой планке. Отмечается деление, которого он коснулся, затем из второго показателя вычитается первый (три попытки).						
Техническое мастерство	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Передачи выполняется с собственного подбрасывания мяча (из пяти передач).	3 р.	4 р.	5 р.	3 р.	4 р.	5 р.
	Подача верхняя прямая на точность в зоны 1,5,6. Направить мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки (из шести попыток, по две в каждую зону).	2 р.	3 р.	4 р.	2 р.	3 р.	4 р.
	Прием подачи и доводка мяча в зону 2 Испытуемый выполняет прием подачи в шестой зоне снизу или сверху (из пяти попыток).	1 р.	2 р.	3 р.	1 р.	2 р.	3 р.
	Нападающий удар прямой: из зоны 4 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 Испытуемый доводит мяч передачей двумя руками сверху на пасующего игрока, выполняет разбег и нападающий удар поочередно то в 1 то и 5 зону (из пяти попыток)	1 р.	2 р.	3 р.	1 р.	2 р.	3 р.
	Одиночное блокирование прямого удара по ходу. При одиночном блокировании обучающийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на нападающий удар перемещается в соответствующую зону для постановки блока. Испытуемый должен успеть переместиться и прыгнуть на блок до момента удара (из пяти попыток).	2 р.	3 р.	4 р.	2 р.	3 р.	4 р.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе второго года обучения (УТ-2)

Развиваемые качества	Контрольные упражнения	Юноши			Девушки		
		(тесты)					
		оценка					
		1 б.	2 б.	3 б.	1 б.	2 б.	3 б.
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек. Ю. не более 5,4 с., Д. не более 5,9 с. По свистку участники начинают бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.	5,4 с.	5,35 с.	5,3 с.	5,9 с.	5,85 с.	5,8 с.
Координация	Челночный бег 5 х 6 м, сек. Ю. не более 11,4 с., Д. не более 11,9 с. На расстоянии 6-ти метров устанавливаются два предмета или чертятся линии. По свистку участники бегут, преодолевая расстояние 6 метров пять раз.	11,4 с.	11,35 с.	11,3 с.	11,9 с.	11,85 с.	11,8 с.
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м. Ю. не менее 11 м., Д. не менее 9 м. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает и. п., мяч в руках внизу. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперед. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу (три попытки).	11 м.	11,5 м.	12 м.	9,0 м.	9,5 м.	10 м.
	Прыжок в длину с места, см, Ю. не менее 185 см, Д. не менее 165 см. И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги (три попытки).	185 см.	186 см.	188 см.	165 см.	168 см.	170 см.
	Прыжок вверх с места с махом руками, см. Ю. не менее 41 см., Д. не менее 35 см. Выполняется у специальной измерительной планки.	41 см.	43 см.	45 см.	35 см.	38 см.	40 см.

	Испытуемый встаёт боком к планке и поднимает одноимённую руку отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый производит отталкивание активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой планке. Отмечается деление, которого он коснулся, затем из второго показателя вычитается первый (три попытки).						
Техническое мастерство	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Передачи выполняется с собственного подбрасывания мяча (из пяти передач).	3	4	5	3	4	5
	Подача верхняя прямая на точность в зоны 1,5,6. Направить мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки (из шести попыток, по две в каждую зону).	3	4	5	3	4	5
	Подача в прыжке (из пяти попыток)	1	2	3	1	2	3
	Прием подачи и доводка мяча в зону 2 Испытуемый выполняет прием подачи в шестой зоне снизу или сверху (из пяти попыток).	2	3	4	2	3	4
	Нападающий удар прямой: из зоны 4 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 Испытуемый доводит мяч передачей двумя руками сверху на пасующего игрока, выполняет разбег и нападающий удар поочередно то в 1 то и 5 зону (из пяти попыток)	2	3	4	2	3	4
	Одиночное блокирование прямого удара по ходу. При одиночном блокировании обучающийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на нападающий удар перемещается в соответствующую зону для постановки блока. Испытуемый должен успеть переместиться и прыгнуть на блок до	3	4	5	3	4	5

	момента удара (из пяти попыток).						
--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе третьего года обучения (УТ-3)

Развиваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		1 б.	2 б.	3 б.	1 б.	2 б.	3 б.
	оценка						
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек. Ю. не более 5,3 с., Д. не более 5,8 с. По свистку участники начинают бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.	5,3 с.	5,25 с.	5,2 с.	5,8 с.	5,75 с.	5,7 с.
Координация	Челночный бег 5 х 6 м, сек. Ю. не более 11,3 с., Д. не более 11,8 с. На расстоянии 6-ти метров устанавливаются два предмета или чертятся линии. По свистку участники бегут, преодолевая расстояние 6 метров пять раз.	11,3 с.	11,25 с.	11,2 с.	11,8 с.	11,75 с.	11,7 с.
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м. Ю. не менее 12 м., Д. не менее 9,5 м. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает и. п., мяч в руках внизу. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперед. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу (три попытки).	12 м.	12,5 м.	13 м.	9,5 м.	9,8 м.	10 м.
	Прыжок в длину с места, см, Ю. не менее 188 см, Д. не менее 170 см. И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги (три попытки).	188 см.	189 см.	190 см.	170 см.	173 см.	175 см.
	Прыжок вверх с места с махом руками, см. Ю. не менее 42 см., Д. не менее 36 см.	42 см.	44 см.	45 см.	36 см.	38 см.	40 см.

	Выполняется у специальной измерительной планки. Испытуемый встаёт боком к планке и поднимает одноимённую руку отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый производит отталкивание активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой планке. Отмечается деление, которого он коснулся, затем из второго показателя вычитается первый (три попытки).						
Техническое мастерство	Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4. Передачи выполняется с собственного подбрасывания мяча (из пяти передач).	3	4	5	3	4	5
	Подача верхняя прямая на точность в зоны 1,5,6. Направить мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки (из шести попыток, по две в каждую зону).	4	5	6	4	5	6
	Подача в прыжке на точность: в правую и левую половины площадки, по желанию (из пяти попыток)	1	2	3	1	2	3
	Прием подачи и доводка мяча в зону 2 Испытуемый выполняет прием подачи в шестой зоне снизу или сверху (из пяти попыток).	3	4	5	3	4	5
	Нападающий удар прямой: из зоны 4 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 Испытуемый доводит мяч передачей двумя руками сверху на пасующего игрока, выполняет разбег и нападающий удар поочередно то в 1 то и 5 зону (из пяти попыток)	2	3	4	2	3	4
	Одиночное блокирование прямого удара по ходу. При одиночном блокировании обучающийся располагается в зоне 2 блокируя атаку из 4 зоны. Мяч от нападающего	1	2	3	1	2	3

	удара не должен падать в 5 зону (из пяти попыток).						
--	--	--	--	--	--	--	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе четвертого года обучения (УТ-4)

Развиваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		оценка					
		1 б.	2 б.	3 б.	1 б.	2 б.	3 б.
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек. Ю. не более 5,2 с., Д. не более 5,7 с. По свистку участники начинают бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.	5,2 с.	5,15 с.	5,1 с.	5,7 с.	5,65 с.	5,6 с.
Координация	Челночный бег 5 х 6 м, сек. Ю. не более 11,2 с., Д. не более 11,7 с. На расстоянии 6-ти метров устанавливаются два предмета или чертятся линии. По свистку участники бегут, преодолевая расстояние 6 метров пять раз.	11,2 с.	11,1 с.	11,0 с.	11,7 с.	11,6 с.	11,5 с.
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м. Ю. не менее 13 м., Д. не менее 10 м. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает и. п., мяч в руках внизу. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперед. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу (три попытки).	13 м.	13,5 м.	14 м.	10 м.	10,5 м.	11 м.
	Прыжок в длину с места, см, Ю. не менее 190 см, Д. не менее 175 см. И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги (три попытки).	190 см.	193 см.	195 см.	175 см.	177 см.	180 см.
	Прыжок вверх с места с махом руками, см. Ю. не менее 43 см., Д. не менее 37 см. Выполняется у	43 см.	45 см.	48 см.	37 см.	39 см.	41 см.

	специальной измерительной планки. Испытуемый встаёт боком к планке и поднимает одноимённую руку отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый производит отталкивание активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой планке. Отмечается деление, которого он коснулся, затем из второго показателя вычитается первый (три попытки).						
Техническое мастерство	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 с мяча набрасываемого партнером Связующие игроки (из пяти попыток)	3	4	5	3	4	5
	Нападающие (из 5 попыток)	2	3	4	2	3	4
	Подача верхняя прямая на точность в зоны 1,5,6. Направить мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки (из шести попыток, по две в каждую зону).	4	5	6	4	5	6
	Подача в прыжке на точность: в правую и левую половины площадки, по желанию (из пяти попыток)	2	3	4	2	3	4
	Прием подачи и доводка мяча в зону 2 Испытуемый выполняет прием подачи в шестой зоне снизу или сверху (из пяти попыток).	3	4	5	3	4	5
	Нападающий удар прямой: из зоны 4 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 Испытуемый доводит мяч передачей двумя руками сверху на пасующего игрока, выполняет разбег и нападающий удар поочередно то в 1 то и 5 зону Связующие игроки (из пяти попыток)	2	3	4	2	3	4
	Нападающие (из пяти попыток)	3	4	5	3	4	5
	Одиночное блокирование прямого удара по ходу. При одиночном блокировании обучающийся	3	4	5	3	4	5

	располагается в зоне 2 блокируя атаку из 4 зоны. Мяч от нападающего удара не должен падать в 5 зону (из пяти попыток).						
--	--	--	--	--	--	--	--

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе пятого года обучения (УТ-5)

Развиваемые качества	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		оценка			оценка		
		1 б.	2 б.	3 б.	1 б.	2 б.	3 б.
Скоростные качества	Бег на 30 м, сек. Ю. не более 5,1 с., Д. не более 5,6 с. По свистку участники начинают бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.	5,1 с.	5,0 с.	4,95 с.	5,6 с.	5,5 с.	5,4 с.
Координация	Челночный бег 5 х 6 м, сек. Ю. не более 11,1 с., Д. не более 11,6 с. На расстоянии 6-ти метров устанавливаются два предмета или чертятся линии. По свистку участники бегут, преодолевая расстояние 6 метров пять раз.	11,1 с.	11,0 с.	10,0 с.	11,6 с.	11,5 с.	11,4 с.
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя, м. Ю. не менее 14 м., Д. не менее 11 м. По команде испытуемый подходит к контрольной линии и принимает и. п., мяч в руках внизу. Поднимая мяч руками вверх, производит замах назад за голову и выполняет бросок мяча вперед. При этом ноги расположены на ширине плеч, параллельно друг другу (три попытки).	14 м.	14,5 м.	15 м.	11 м.	11,5 м.	12 м.
	Прыжок в длину с места, см, Ю. не менее 195 см, Д. не менее 177 см. И.П. ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии, носки ног у стартовой линии. Приседая отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги (три попытки).	195 см.	200 см.	205 см.	177 см.	180 см.	185 см.

	<p>Прыжок вверх с места с махом руками, см. Ю. не менее 44 см., Д. не менее 37 см.</p> <p>Выполняется у специальной измерительной планки. Испытуемый встаёт боком к планке и поднимает одноимённую руку отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый производит отталкивание активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой планке. Отмечается деление, которого он коснулся, затем из второго показателя вычитается первый (три попытки).</p>	44 см.	48 см.	50 см.	37 см.	39 см.	41 см.
Техническое мастерство	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 с мяча набрасываемого партнером Связующие игроки (из пяти попыток)	3	4	5	3	4	5
	Нападающие (из пяти попыток)	2	3	4	2	3	4
	Подача верхняя прямая на точность в зоны 1,5,6. Направить мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки (из шести попыток, по две в каждую зону).	4	5	6	4	5	6
	Подача в прыжке на точность: в правую и левую половины площадки, по желанию (из пяти попыток)	3	4	5	3	4	5
	Прием подачи и доводка мяча в зону 2 Испытуемый выполняет прием подачи в шестой зоне снизу или сверху (из пяти попыток).	3	4	5	3	4	5
	Нападающий удар прямой: из зоны 4 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 Испытуемый доводит мяч передачей двумя руками сверху на пасующего игрока в зону 2, выполняет разбег и нападающий удар поочередно то в 1 то и 5 зону Связующие игроки (из пяти попыток) Связующие (4 из 5)	2	3	4	2	3	4

	Нападающие (5 из 5)	3	4	5	3	4	5
	Одиночное блокирование прямого удара по ходу. При одиночном блокировании обучающийся располагается в зоне 2 блокируя атаку из 4 зоны. Мяч от нападающего удара не должен падать в 5 зону (из пяти попыток).	3	4	5	3	4	5