

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки первого года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	<p>Бег на 20 м. (не более 4,9 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинается бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>4,9 с – 1 б 4,8 с - 4,7 с - 2 б 4,5 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 20 м. (не более 5,1 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинается бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>5,1 с – 1 б 5,0 с - 4,9 с – 2 б 4,8 с и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 105 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.</p> <p>105 см – 1 б 106 см - 109 см – 2 б 110 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 100 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.</p> <p>100 см – 1 б 101 см - 104 см – 2 б 105 см и более – 3 б</p>
	<p>Прыжок вверх с места (не менее 18 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.</p> <p>18 см – 1 б 19 см - 20 см – 2 б 21 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок вверх с места (не менее 15 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.</p> <p>15 см – 1 б 16 см - 17 см – 2 б 18 см и более – 3 б</p>
Гибкость	<p>Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина</p>	<p>Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина</p>

	гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». 0 см. 0 см.-1 б. 1 см – 2 б. 2 см.- 3 б.	гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». 0 см. 0 см.-1 б. 1 см – 2 б. 2 см.- 3 б.
Скоростная выносливость	Челночный бег 4х8 (не более 15 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м четыре раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 15 с. – 1 б 14 с. - 13 с. – 2 б 12 с. и менее – 3 б	Челночный бег 4х8 (не более 15 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м четыре раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 15 с. – 1 б 14 с. - 13 с. – 2 б 12 с. и менее – 3 б

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки второго года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м. (не более 4,5 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. 4,5 с – 1 б 4,4 с - 4,3 с - 2 б 4,2 с и меньше – 3 б	Бег на 20 м. (не более 4,7с). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию 4,7 с – 1 б 4,6 с - 4,5 с – 2 б 4,4 с и меньше – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 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. 115 см – 1 б 116 см - 119 см – 2 б 120 см и более – 3 б	Прыжок в длину с места (не менее 115 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. 115 см – 1 б 116 см - 117 см – 2 б 118 см и более – 3 б
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При	Прыжок вверх с места (не менее 18 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При

	проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат. 18 см – 1 б 19 см - 20 см – 2 б 21 см и более – 3 б	проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат. 18 см – 1 б 19 см - 20 см – 2 б 21 см и более – 3 б
Гибкость	Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». 0 см. 0 см.-1 б. 1 см – 2 б. 2 см.- 3 б.	Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». 0 см. 0 см.-1 б. 1 см – 2 б. 2 см.- 3 б.
Скоростная выносливость	Челночный бег 4х8 (не более 13 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м четыре раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 13 с. – 1 б 12 с. - 11 с. – 2 б 10 с. и менее – 3 б	Челночный бег 4х8 (не более 13 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м четыре раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 13 с. – 1 б 12 с. - 11 с. – 2 б 10 с. и менее – 3 б

НП-2 (Красный уровень)

Техническое мастерство

	Удары с отскока		Удары с лёта		Подача, подброс мяча и приём подачи	
Хватка	восточная для удара справа, двуручная для удара слева (правая рука – континентальная, левая – восточная)	1 б	Континентальная	1 б	Континентальная на подаче. Приём ударом справа или слева с отскока.	1 б
Исходное положение	Выполнение разножки, ракетка в и.п. перед собой, головка ракетки направлена вверх	1 б	Руки прямые, головка ракетки на уровне глаз	1 б	И.п. – боком, ровный подброс	1 б
Точка удара	Сбоку впереди игрока так, что он может видеть глазами соударение	1 б	Сбоку впереди игрока так, что он может видеть глазами соударение	1 б	Над головой на вытянутой руке	1 б
Замах и	Короткий замах до отскока	1 б	Нет замаха.	1 б		

сопровождение мяча	мяча на своей половине. Ракетка заканчивает движение за плечом		Ракетка заканчивает движение перед игроком			
Работа ног	Возврат в и.п. после удара	1 б	Возврат в и.п. после удара	1 б		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки третьего года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	<p>Бег на 20 м. (не более 4,2 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. 4,2 с – 1 б 4,1 с - 4,0 с - 2 б 3,9 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 20 м. (не более 4,1с). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию 4,1 с – 1 б 4,0 с – 2 б 3,9 с и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 125 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. 125 см – 1 б 126 см - 127 см – 2 б 128 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 125 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. 125 см – 1 б 126 см - 127 см – 2 б 128 см и более – 3 б</p>
	<p>Прыжок вверх с места (не менее 20 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат. 20 см – 1 б 21 см - 22 см – 2 б 23 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок вверх с места (не менее 20 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат. 20 см – 1 б 21 см - 22 см – 2 б 23 см и более – 3 б</p>
Гибкость	<p>Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по</p>	<p>Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по</p>

	команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». +1 см. 1 см.-1 б. 2 см – 2 б. 3 см.- 3 б.	команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». +1 см. 1 см.-1 б. 2 см – 2 б. 3 см.- 3 б.
Скоростная выносливость	Челночный бег 4х8 (не более 12,5 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м четыре раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 12,5 с. – 1 б 12 с. - 11 с. – 2 б 10 с. и менее – 3 б	Челночный бег 4х8 (не более 12,5 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м четыре раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 12,5 с. – 1 б 12 с. - 11 с. – 2 б 10 с. и менее – 3 б

III-3 (Оранжевый уровень)

Техническое мастерство

	Удары с отскока		Удары с лёта		Поддача, подброс мяча и приём поддачи	
Хватка	восточная для удара справа, двуручная для удара слева (правая рука – континентальная, левая – восточная)	1 б	Континентальная	1 б	Континентальная на поддаче. Приём ударом справа или слева с отскока.	1 б
Исходное положение	Выполнение разножки, ракетка в и.п. перед собой, головка ракетки направлена вверх	1 б	Руки прямые, головка ракетки на уровне глаз	1 б	И.п. – боком, ровный подброс	1 б
Точка удара	Сбоку впереди игрока так, что он может видеть глазами соударение	1 б	Сбоку впереди игрока так, что он может видеть глазами соударение	1 б	Над головой на вытянутой руке	1 б
Замах и сопровождение мяча	Короткий замах до отскока мяча на своей половине. Ракетка заканчивает движение за плечом	1 б	Нет замаха. Ракетка заканчивает движение перед игроком	1 б		
Работа ног	Возврат в и.п. после удара	1 б	Возврат в и.п. после удара	1 б		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	<p>Бег на 30 м. (не более 5,3 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>5,3 с – 1 б 5,2 с - 5,1 с - 2 б 5,0 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 30 м. (не более 5,4 с). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>5,4 с – 1 б 5,3 с - 5,2 с – 2 б 5,1 с и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (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.</p> <p>175 см – 1 б 176 см - 177 см – 2 б 178 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (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.</p> <p>170 см – 1 б 171 см - 172 см – 2 б 173 см и более – 3 б</p>
	<p>Прыжок вверх с места (не менее 34 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.</p> <p>34 см – 1 б 35 см - 36 см – 2 б 37 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок вверх с места (не менее 31 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.</p> <p>31 см – 1 б 32 см - 33 см – 2 б 34 см и более – 3 б</p>
Гибкость	<p>Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина</p>	<p>Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина</p>

	гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». +2 см. 2 см.-1 б. 3 см – 2 б. 4 см.- 3 б.	гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». +2 см. 2 см.-1 б. 3 см – 2 б. 4 см.- 3 б.
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 (не более 14,4 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 14,4 с. – 1 б 14,3 с. – 14,2 с. – 2 б 14,1 с. и менее – 3 б	Челночный бег 6х8 (не более 14,6 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 14,6 с. – 1 б 14,5 с. – 14,4 с. – 2 б 14,3 с. и менее – 3 б

УТ-1 (Зеленый уровень)

Техническое мастерство

	Удары с отскока		Удары с лёта		Подача, подбор мяча		Приём подачи	
Хватка	восточная для удара справа, двуручная для удара слева (правая рука – континентальная, левая – восточная), восточная для одноручного удара слева	1 б	Континентальная хватка	1 б	Континентальная. Ровный подбор.	1 б	Смена хватки	1 б
Точка удара	Жёсткое запястье при ударах	1 б	Правильное расстояние от тела до точки удара, головка ракетки выше кисти	1 б	Бедро и плечо направлены в сторону сетки, лёгкое движение вверх, мяч попадает в центр струнной поверхности	1 б	Жёсткое запястье при ударах	1 б
Замах и сопровождение мяча	Замах до момента пересечения мячом сетки, длинное сопровождение мяча. Одновременное движение плеча и ракетки, использование вспомогательной руки, умение придавать верхнее вращение	1 б	Подготовка ракетки и стойки до момента пересечения мячом сетки,	1 б	Направление удара ручкой ракетки	1 б	Замах до момента пересечения мячом сетки, длинное сопровождение мяча. Одновременное движение плеча и ракетки,	1 б

							использование вспомогательной руки	
Работа ног	Готовность и возврат на позицию до выполнения соперником удара, постоянное сохранение баланса.	1 б	Готовность и возврат на позицию до выполнения соперником удара, постоянное сохранение баланса.	1 б	Сохранение баланса, координация при ударах и подбросах мяча	1 б	Готовность и возврат на позицию до выполнения соперником удара, постоянное сохранение баланса.	1 б

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе УТ-2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	<p>Бег на 30 м. (не более 5,2 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>5,2 с – 1 б 5,1 -5,0 - 2 б 4,9 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 30 м. (не более 5,3 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>5,3 с – 1 б 5,2 с - 5,1 с – 2 б 5,0 с и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 180 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.</p> <p>180 см – 1 б 181 см - 182 см – 2 б 183 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (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.</p> <p>175 см – 1 б 176 см - 177 см – 2 б 178 см и более – 3 б</p>
	<p>Прыжок вверх с места (не менее 35 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата</p>	<p>Прыжок вверх с места (не менее 33 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата</p>

	50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат. 35 см – 1 б 36 см - 37 см – 2 б 38 см и более – 3 б	50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат. 33 см – 1 б 34 см - 35 см – 2 б 36 см и более – 3 б
Гибкость	Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». +2 см. 2 см.-1 б. 3 см – 2 б. 4 см.- 3 б.	Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». +2 см. 2 см.-1 б. 3 см – 2 б. 4 см.- 3 б.
Скоростная выносливость	Челночный бег 6x8 (не более 14,3 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 14,3 с. – 1 б 14,2 с.– 2 б 14,1 с. и менее – 3 б	Челночный бег 6x8 (не более 14,5 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 14,5 с. – 1 б 14,4 с.– 2 б 14,3 с. и менее – 3 б

УТ-2 (Желтый (стандартный) мяч)

Техническое мастерство

Удары с отскока	Умение использовать: открытую и закрытую стойки – 1 б быстрый замах – 1 б сохранение баланса в момент удара – 1 б стабильное попадание центром струнной поверхности – 1 б использование вспомогательной руки – 1 б умение определить наилучшую позицию после удара – 1 б
Удары с лёта	Быстрая реакция на мяч – 1 б прямая рука в момент соударения – 1 б умение использовать обратное вращение – 1 б шаг вперед в момент удара – 1 б
Подача, подброс мяча	Плоская подача – 1 б резаная подача – 1 б стабильная точка удара – 1 б пронация кисти в момент удара – 1 б

	прогиб на подбросе – 1 б подача в прыжке – 1 б
Специальные удары	Укороченные с лёта – 1 б Укороченные с отскока – 1 б Смеш – 1 б Свечи – 1 б Резаные удары – 1 б Драйв-волей – 1 б
Спортивный разряд	III, II юношеский спортивный разряд

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе УТ-3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 5,0 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинается бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. 5,0 с – 1 б 4,9 с - 4,8 с - 2 б 4,7 с и меньше – 3 б	Бег на 30 м. (не более 5,2 с). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинается бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию 5,2 с – 1 б 5,1 с – 2 б 5,0 с и меньше – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 185 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. 185 см – 1 б 186 см - 187 см – 2 б 188 см и более – 3 б	Прыжок в длину с места (не менее 180 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. 180 см – 1 б 181 см - 182 см – 2 б 183 см и более – 3 б
	Прыжок вверх с места (не менее 38 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат. 38 см – 1 б 39 см - 40 см – 2 б 41 см и более – 3 б	Прыжок вверх с места (не менее 35 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат. 35 см – 1 б 36 см - 37 см – 2 б 38 см и более – 3 б

Гибкость	<p>Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». +3 см. 3 см.-1 б. 4 см – 2 б. 5 см.- 3 б.</p>	<p>Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». +3 см. 3 см.-1 б. 4 см – 2 б. 5 см.- 3 б.</p>
Скоростная выносливость	<p>Челночный бег 6х8 (не более 14,2 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 14,2 с.- 1 б 14,1 с. - 2 б. 14,0 с – 3 б.</p>	<p>Челночный бег 6х8 (не более 14,4 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 14,4 с. – 1 б 14,3 с. – 2 б 14,2 с. и менее – 3 б</p>

УТ-3 (Желтый (стандартный) мяч)

Удары с отскока	<p>Смена хваток для ударов разной высоты – 1 б Сохранение баланса при ударах в движении – 1 б Кручёные удары – 1 б Плоские удары – 1 б Резаные удары – 1 б Быстрый возврат в и.п. – 1 б Умение направить мяч в заданную зону – 1 б</p>
Удары с лёта	<p>Выбор правильной позиции на корте – 1 б Удары на разной высоте – 1 б Плоские и резаные удары – 1 б Умение направить мяч в заданную зону – 1 б</p>
Подача, подброс мяча	<p>Подброс для плоской, кручёной и резаной подачи и их выполнение – 1 б Умение направить мяч в заданную зону – 1 б</p>
Специальные удары	<p>Драйв-волей – 1 б Удары с полулёта – 1 б Реверс – 1 б Укороченные удары – 1 б</p>
Спортивный разряд	<p>I юношеский спортивный разряд</p>

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе УТ-4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	<p>Бег на 30 м. (не более 4,6 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.</p> <p>4,6 с – 1 б 4,5 с - 4,4 с - 2 б 4,3 с и меньше – 3 б</p>	<p>Бег на 30 м. (не более 5,1 с). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию</p> <p>5,1 с – 1 б 5,0 с – 2 б 4,9 с и меньше – 3 б</p>
Скоростно-силовые качества	<p>Прыжок в длину с места (не менее 195 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.</p> <p>195 см – 1 б 196 см - 197 см – 2 б 198 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок в длину с места (не менее 190 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.</p> <p>190 см – 1 б 191 см - 192 см – 2 б 193 см и более – 3 б</p>
	<p>Прыжок вверх с места (не менее 40 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.</p> <p>40 см – 1 б 41 см - 42 см – 2 б 43 см и более – 3 б</p>	<p>Прыжок вверх с места (не менее 38 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50х50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.</p> <p>38 см – 1 б 39 см - 40 см – 2 б 41 см и более – 3 б</p>
Гибкость	<p>Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина</p>	<p>Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина</p>

	гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». +4 см. 4 см.-1 б. 5 см – 2 б. 6 см.- 3 б.	гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». +4 см. 4 см.-1 б. 5 см – 2 б. 6 см.- 3 б.
Скоростная выносливость	Челночный бег 6х8 (не более 14,1 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 14,1 с. – 1 б 14,0– 2 б 13,9 с. и менее – 3 б	Челночный бег 6х8 (не более 14,3 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 14,3 с. – 1 б 14,2 с. – 2 б 14,1 с. и менее – 3 б
Техническое мастерство	Рейтинг РТТ в своей возрастной группе по СЗФО топ 20	
Спортивный разряд	III, II спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода в группы на этапе УТ-5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м. (не более 4,4 с.) По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию. 4,4 с – 1 б 4,3 с – 4,2 с - 2 б 4,1 с и меньше – 3 б	Бег на 30 м. (не более 5,0 с). По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (низкий) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию 5,0 с – 1 б 4,9 – 2 б 4,8 с и меньше – 3 б
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 205 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. 205 см – 1 б 206 см - 207 см – 2 б 208 см и более – 3 б	Прыжок в длину с места (не менее 195 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. 195 см – 1 б 196 см - 197 см – 2 б 198 см и более – 3 б
	Прыжок вверх с места (не менее 42 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и	Прыжок вверх с места (не менее 38 см) Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра тяжести при прыжке вверх. Нельзя отталкиваться и

	<p>приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.</p> <p>42 см – 1 б 43 см - 44 см – 2 б 45 см и более – 3 б</p>	<p>приземляться за пределами квадрата 50x50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - со взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.</p> <p>38 см – 1 б 39 см - 40 см – 2 б 41 см и более – 3 б</p>
Гибкость	<p>Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». +4 см. 4 см.-1 б. 5 см – 2 б. 6 см.- 3 б.</p>	<p>Наклон вперед стоя на возвышении И. П. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Испытуемый по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». +4 см. 4 см.-1 б. 5 см – 2 б. 6 см.- 3 б.</p>
Скоростная выносливость	<p>Челночный бег 6x8 (не более 14,0 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 14,0 с. – 1 б 13,9 с. – 2 б 13,8 с. и менее – 3 б</p>	<p>Челночный бег 6x8 (не более 14,2 с) На расстоянии 8 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 8 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. 14,2 с. – 1 б 14,1 с. – 2 б 14,0 с. и менее – 3 б</p>
Техническое мастерство	Рейтинг РТТ в своей возрастной группе по СЗФО топ 10	
Спортивный разряд	I спортивный разряд	