НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м(не более 6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5 x 6 м(не более 12 с) | Челночный бег 5 x 6 м(не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 7 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя(не менее 5 м) |
| Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места(не менее 130 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками(не менее 30 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками(не менее 25 см) |

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| 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 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м) |
| Прыжок в длину с места(не менее 170 см) | Прыжок в длину с места(не менее 150 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками(не менее 35 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками(не менее 30 см) |
| Техническое мастерство | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (не менее 3 раз) | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 (не менее 3 раз) |
| Передача на точность в прыжке (не менее 3 раз) | Передача на точность в прыжке (не менее 3 раз) |
|  | Подача верхняя прямая в пределы площадки(не менее 2 раз) | Подача верхняя прямая в пределы площадки(не менее 2 раз) |
|  | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)(не менее 4 раз) | Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)(не менее 4 раз) |
|  | Прием подача в зону 3(не менее 2 раз) | Прием подача в зону 3(не менее 2 раз) |
|  | Наападающий удар по мячу через сетку с подбрасыванием тренера(не менее 3 раз) | Наападающий удар по мячу через сетку с подбрасыванием тренера(не менее 3 раз) |
|  | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) (не менее 8 раз) | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу (количество серий) (не менее 8 раз) |