Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до года обучения по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			6,9	7,1	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			110	105	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп. количество раз
			7	4	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+1см
			+1	+3	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			12,0	12,5	
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый доп. м
			8	6	
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+1см
			36	30	

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		Дополнительные критерии оценки
			мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			6,2	6,4	
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см
			130	120	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп. количество раз
			10	5	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+1см
			+2	+3	
1. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые -0,1 с
			11,5	12,0	
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый доп. м
			10	8	
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+1см
			40	35	

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочной этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Дополнительные критерии оценки
			юноши	девушки	
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 60 м	с	3 балла 10,4	3 балла 10,9	+1 балл за каждые -0,1 с
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	3 балла 18	3 балла 9	+1 балл за каждые доп. количество раз
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3 балла +5	3 балла +6	+1 балл за каждые доп.+1см
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3 балла 160	3 балла 145	+1 балл за каждые доп.+10см
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	3 балла 11,5	3 балла 12,0	+1 балл за каждые -0,1 с
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	3 балла 10	3 балла 8	+1 балл за каждый доп. м
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	3 балла 40	3 балла 35	+1 балл за каждые доп.+1см
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,			

		«второй спортивный разряд»

Инструкция
по выполнению тестов по индивидуальному отбору поступающих по виду спорта «волейбол»

Бег на 30 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 ± 0,1 м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Поступающие стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- поступающий не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- поступающий во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт поступающего раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего.

Поступающему предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поступающий имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Поступающий выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи поступающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне поступающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Челночный бег 5х6 м. Может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на сто метров. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца – еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога – на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Умение набирать скорость со старта часто является определяющим для успеха в этом виде бега. Шаг, на который переходит спортсмен перед

выполнением поворота, называется стопорящим, его цель – резко остановиться и изменить направление движения. Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Испытание проводится на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м. Поступающий встает у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади;
- заступ за линию, обозначающую площадку метания.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. Перед отталкиванием сделать два шага вперед и поставить носки ног на одну линию (параллельно) сделать энергичный, не глубокий подсед двумя ногами и выполнить быстрое отталкивание, собственно прыжок. Траектория отталкивания (выпрыгивание) вверх – вперед, преодолевая планку на заданной высоте. Переход от подседа к отталкиванию выполняется без остановки, максимально быстро. Вертикальному взлету помогает широкий мах обеих рук, вверх – вперед. Приземление происходит на обе ноги, на переднюю часть стопы с опусканием на пятки (амортизация). Для начинающих тяжелоатлетов приземление должно выполняться на гимнастический поролоновый мат. Приземление на слегка согнутые ноги в коленях, с последующей амортизацией. Все эти меры несколько исключают большую нагрузку на колени, смягчая жесткий удар в момент приземления.

Бег на 60 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 ± 0,1 м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта. Поступающие стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- поступающий не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- поступающий во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт поступающего раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.