Приложение к п.2

приказа от 26.04.2022 № 185

**Критерии индивидуального отбора для зачисления на программу спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Баллы | Норматив | | | | | |
| НП-1 | | НП-2 | | НП-3 | |
| М | Д | М | Д | М | Д |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м с высокого старта (с) | 1 | не более | | | | | |
| 6,9 | 7,1 | 6,9 | 7,1 | 6,7 | 6,9 |
| 0 | 7,0 | 7,2 | 7,0 | 7,2 | 6,8 | 7,0 |
| и более | | | | | |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | не менее | | | | | |
| 110 | 105 | 115 | 110 | 120 | 115 |
| 0 | 109 | 104 | 114 | 109 | 119 | 114 |
| и менее | | | | | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 1 | не менее | | | | | |
| 7 | 4 | 9 | 6 | 12 | 8 |
| 0 | 6 | 3 | 8 | 5 | 11 | 7 |
| и менее | | | | | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки) (см) | 1 | не менее | | | | | |
| +1 | +3 | +2 | +4 | +3 | +5 |
| 0 | 0 | +2 | +1 | +3 | +2 | +4 |
| и менее | | | | | |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м (с) | 1 | не более | | | | | |
| 12,0 | 12,5 | 11,8 | 12,2 | 11,6 | 12,0 |
| 12,1 | 12,6 | 11,9 | 12,3 | 11,7 | 12,1 |
| и более | | | | | |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) | 1 | не менее | | | | | |
| 6 | 5 | 8 | 7 | 11 | 9 |
| 6 | 4 | 7 | 6 | 10 | 8 |
| и менее | | | | | |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 1 | не менее | | | | | |
| 29 | 25 | 33 | 28 | 38 | 32 |
| 28 | 24 | 32 | 27 | 37 | 31 |
| и менее | | | | | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Баллы | Норматив | | | | | | | | | |
| ТГ-1 | | ТГ-2 | | ТГ-3 | | ТГ-4 | | ТГ-5 | |
| Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д | Ю | Д |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м (с) | 1 | не более | | | | | | | | | |
| 10,4 | 10,9 | 10,0 | 10,7 | 9,6 | 10,4 | 9,2 | 10,0 | 8,2 | 9,6 |
| 0 | 10,5 | 11,0 | 10,1 | 10,8 | 9,9 | 10,5 | 9,3 | 10,1 | 8,3 | 9,7 |
| и более | | | | | | | | | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 1 | не менее | | | | | | | | | |
| 18 | 9 | 22 | 10 | 26 | 11 | 28 | 12 | 30 | 15 |
| 0 | 17 | 8 | 21 | 9 | 25 | 10 | 27 | 11 | 29 | 14 |
| и менее | | | | | | | | | |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки) (см) | 1 | не менее | | | | | | | | | |
| +5 | +6 | +7 | +8 | +9 | +11 | +10 | +14 | +11 | +15 |
| 0 | +4 | +5 | +6 | +7 | +8 | +10 | +9 | +13 | +10 | +14 |
| и менее | | | | | | | | | |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | не менее | | | | | | | | | |
| 175 | 165 | 180 | 170 | 185 | 175 | 190 | 175 | 200 | 180 |
| 0 | 174 | 164 | 179 | 169 | 184 | 174 | 189 | 174 | 199 | 179 |
| и менее | | | | | | | | | |
| 2.Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м (с) | 1 | не более | | | | | | | | | |
| 11,5 | 12,0 | 11,2 | 11,8 | 11,0 | 11,6 | 10,8 | 11,3 | 10,6 | 11,0 |
| 0 | 11,6 | 12,1 | 11,3 | 11,9 | 11,1 | 11,7 | 10,9 | 11,4 | 10,7 | 11,1 |
| и более | | | | | | | | | |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) | 1 | не менее | | | | | | | | | |
| 10 | 8 | 11 | 9 | 13 | 10 | 15 | 11 | 16 | 12 |
| 0 | 9 | 7 | 10 | 8 | 12 | 9 | 14 | 10 | 15 | 11 |
| и менее | | | | | | | | | |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 1 | не менее | | | | | | | | | |
| 40 | 35 | 40 | 35 | 42 | 37 | 43 | 39 | 45 | 41 |
| 0 | 39 | 34 | 39 | 34 | 41 | 36 | 42 | 38 | 44 | 40 |
| и менее | | | | | | | | | |

НОРМАТИВЫ

ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРВОДА В ГРУППЫ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Баллы | Норматив | | | | |
| Т-1 | Т-2 | Т-3 | Т-4 | Т-5 |
|  | Вторая (двумя руками сверху) передача на точность из зоны 2 в 4 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 8 |
| 0 | менее норматива | | | | |
|  | Подача на точность:  (из 5 подач)  Т-1,2 – верхняя прямая (левая и правая половина площадки по заданию  Т-3,4 – верхняя прямая (по зонам 1,6,5 площадки по заданию)  Т-5 – верхняя прямая (по зонам 1,6,5 площадки по заданию + в прыжке) | 1 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4+3 |
| 0 | менее норматива | | | | |
|  | Нападающий удар по зонам (по 3 удара по зонам 1,6,5 по заданию) | 1 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 0 | менее норматива | | | | |
|  | Приём подачи в зонах 1,5,6 в зоны 2,3 из 6 раз | 1 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| 0 | менее норматива | | | | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Баллы | Норматив | |
| мальчики/юноши | девочки/девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м (с) | 1 | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 0 | и более | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 1 | не менее | |
| 30 | 15 |
| 0 | и менее | |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | не менее | |
| 12 | 8 |
| 0 | и менее | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | 1 | не менее | |
| +11 | +15 |
| 0 | и менее | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | не менее | |
| 200 | 180 |
| 0 | и менее | |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз) | 1 | не менее | |
| 45 | 38 |
| 0 | и менее | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки  для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5 x 6 м (с) | 1 | не более | |
| 11,0 | 11,5 |
| 0 | и более | |
| 2.2. | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) | 1 | не менее | |
| 16 | 12 |
| 0 | и менее | |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 1 | не менее | |
| 45 | 38 |
| 0 | и менее | |

 НОРМАТИВЫ

ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Баллы | Норматив | |
| нападающий | связующий |
|  | Передача мяча двумя руками сверху стоя к ней лицом и спиной (чередование) | 1 | 5 | 8 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Подача мяча на точность:  (из 5 подач)  верхняя прямая по зонам по заданию | 1 | 6 | 6 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Подача мяча на точность:  (из 5 подач)  силовая и планирующая в прыжке по зонам по заданию | 1 | 4 | 3 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Нападающий удар прямой по зонам из 4 по 4-5 (из 5 ударов с низкой передачи) | 1 | 4 | 3 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Нападающий удар с переводом по зонам из 2 по 5, из 4 в 1 (с передачи за голову) | 1 | 4 | 3 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Приём подачи из зоны 5 в зону 2 из 10 раз | 1 | 8 | 7 |
| 0 | менее норматива | |

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Баллы | Норматив | |
| мальчики/  юноши | девочки/  девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м (с) | 1 | не более | |
| 8,2 | 9,6 |
| 0 | и более | |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу (количество раз) | 1 | не менее | |
| 36 | 15 |
| 0 | и менее | |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | не менее | |
| 12 | 8 |
| 0 | и менее | |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см) | 1 | не менее | |
| +11 | +15 |
| 0 | и менее | |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1 | не менее | |
| 180 | 165 |
| 0 | и менее | |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз) | 1 | не менее | |
| 46 | 40 |
| 0 | и менее | |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки  для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5 x 6 м (с) | 1 | не более | |
| 10,8 | 11,0 |
| 0 | и более | |
| 2.2. | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы  двумя руками, стоя (м) | 1 | не менее | |
| 18 | 14 |
| 0 | и менее | |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 1 | не менее | |
| 50 | 40 |
| 0 | и менее | |

     НОРМАТИВЫ

ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО

СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ВОЛЕЙБОЛ»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Баллы | Норматив | |
| нападающий | связующий |
|  | Передача мяча двумя руками сверху стоя к ней лицом и спиной (чередование) | 1 | 7 | 10 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Подача мяча на точность:  (из 5 подач)  верхняя прямая по зонам по заданию | 1 | 8 | 8 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Подача мяча на точность:  (из 5 подач)  силовая и планирующая в прыжке по зонам по заданию | 1 | 5 | 4 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Нападающий удар прямой по зонам из 4 по 4-5 (из 5 ударов с низкой передачи) | 1 | 5 | 4 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Нападающий удар с переводом по зонам из 2 по 5, из 4 в 1 (с передачи за голову) | 1 | 5 | 4 |
| 0 | менее норматива | |
|  | Приём подачи из зоны 5 в зону 2 из 10 раз | 1 | 9 | 9 |
| 0 | менее норматива | |

**Требования для зачисления и перевода занимающихся и спортсменов на следующий этап по программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Зачисление или перевод на этап спортивной подготовки | Требования по спортивной подготовки | Требования по технической подготовке | Требования по общей и специально физической подготовке |
| **Этап начальной подготовки** | | | |
| 1 год | Без требований | Без требований | Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов) |
| 2 год | Без требований | Без требований | Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов) |
| 3 год | Без требований | Без требований | Сдача не менее 2-х контрольных нормативов (набрать не менее 2-х баллов) |
| **Тренировочный этап** | | | |
| 1 год | Без требований | Сдача двух контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов) |
| Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов | |
| 2 год | Без требований | Сдача двух контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов) |
| Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов | |
| 3 год | Без требований | Сдача двух контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов) |
| Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов | |
| 4 год | Без требований | Сдача двух контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов) |
| Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов | |
| 5 год | Без требований | Сдача двух контрольных нормативов | Сдача не менее 3-х контрольных нормативов (набрать не менее 3-х баллов) |
| Набрать не менее 5 баллов по сумме 9 нормативов | |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | | |
| Весь период | Наличие I спортивного разряда, положительная динамика роста спортивных результатов | Сдача четырёх контрольных нормативов | Сдача не менее 5-и контрольных нормативов (набрать не менее 5-и баллов) |
| Набрать не менее 9 баллов по сумме 11 нормативов | |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | | |
| Весь период | Наличие КМС спортивного разряда, положительная динамика роста спортивных результатов | Сдача четырёх контрольных нормативов | Сдача не менее 5-и контрольных нормативов (набрать не менее 5-и баллов) |
| Набрать не менее 9 баллов по сумме 11 нормативов | |

В связи с особенностями вида спорта волейбол, требованиями отбора высокорослых спортсменов и на основании требований к модельным характеристикам волейболистов разрабатываются нормативные требования по основным параметрам антропометрии и подготовленности спортсменов.

При приёме у занимающихся и спортсменов нормативов следует учитывать их антропометрические данные (таблица ниже) и принимать данных претендентов без отбора.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| возраст | Рост юноши | Рост девушки |
| 9-10 лет | 145 | 145 |
| 10-11 лет | 155 | 155 |
| 11-12 лет | 170 | 160 |
| 12 лет | 180 | 165 |
| 13 лет | 185 | 168 |
| 14 лет | 190 | 170 |
| 15 лет | 195 | 172 |
| 16 лет | 200 | 175 |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ**

**УПРАЖНЕНИЙ (ТЕСТОВ) ЗАНИМАЮЩИХСЯ**

1. *Бег на 20 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
2. *Бег на 30 м с высокого старта.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
3. *Бег на 60 м.* Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).
4. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу*. Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
5. *Подтягивание из виса на высокой перекладине.* Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
6. *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.* Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».
7. *Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Выполняется толчком двух ног без напрыгивания. Носки стоп находятся вплотную перед контрольной линией. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.
8. *Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)* Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.
9. *Челночный бег 5x6 м.* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу волейболист бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.
10. *Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами.* Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и 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.
11. *Бросок мяча массой I кг из-за головы двумя руками.* Метание с места. Испытуемый стоит у линии, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах вверх назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.
12. *Челночный бег 8x5,66 м «Конвертом»*

**Методические указания по организации тестирования по технической подготовке по виду спорта «волейбол»**

1. *Испытания на точность передачи мяча сверху двумя руками.* Передачи выполняется с собственного подбрасывания мяча. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи - рейки, цветные ленты, обручи, наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5м. Если устанавливаются мишени (обручи) их высота над сеткой 30-40 см, расстояние от боковой линии 1 м и 20-30 см от сетки. При передаче из зоны 2 в зону 4 расстояние передачи 5-6 м. Каждый занимающийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).
2. *Испытания в передачах мяча сверху у стены, стоя лицом и спиной (чередование)*. Занимающийся располагается на расстоянии 3 м от стены, на высоте 4 м на стене делается контрольная линия - надо стремиться выдерживать расстояние от стены и высоту передач. Занимающийся подбрасывает мяч над собой и передачей направляет его в стену, выполняет передачу над собой и поворачивается на 180° (спиной к стене), выполняет передачу, стоя спиной, поворачивается кругом, выполняет передачу, стоя лицом к стене и т.д. Передачи, стоя лицом над собой и стоя спиной, составляют одну серию. Учитывается максимальное количество серий. Устанавливается минимальное число серий для каждого года подготовки.
3. *Испытания на точность подач мяча.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи направлять мяч в определенном направлении - в определенную зону площадки. Эти зоны следующие: правая (левая) половина площадки, зона 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 5-4 (1-2) размером 6x2 м, в зоне 6 у лицевой линии размером 3x3 м. Каждый занимающийся выполняет 5 попыток.
4. *Испытания на точность выполнения нападающих ударов.* Выполняются после передачи партнера или тренера. Требования в этих испытаниях сводятся к тому, чтобы качественно в техническом исполнении произвести тот или иной нападающий удар, чтобы волейболисты могли достаточно сильно направить мяч в определенную зону. При ударах из зоны 4 в зоны 4-5 площадь попадания ограничивается лицевой, боковой линиями и линией нападения, на расстоянии 3 м от боковой. При ударах с переводом площадь ограничена боковой линией и линией, параллельной ей на расстоянии 2 м. Если удар из зоны 4, то в зонах 1-2, при ударах из зоны 2 - в зонах 4-5. Каждый занимающийся должен выполнить 5 попыток.
5. *Испытания на точность выполнения приема мяча с подачи снизу или сверху двумя руками.* Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная в зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии попытки идут в зачет. При наличии специального тренажера мяч посылается с его помощью. Принимая мяч в зоне 6 (5), волейболист должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м, в зону 3 или 2. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Вместо ленты можно установить рейку. Очень хорошо установить на площадке обод диаметром 2 м на высоте 1,5 м, который и будет служить мишенью. Каждому занимающемуся дается 5 попыток, для 15-16 лет - 8. Подачи в группах начальной подготовки нижние, с 12-14 лет - верхние, в 15-16 лет - планирующие. Учитываются количество попаданий и качество выполнения.
6. *Испытания в блокировании.* При одиночном блокировании занимающийся располагается в зоне 3 и в момент передачи на нападающий удар перемещается в соответствующую зону для постановки блока. Направление нападающего удара известно (по ходу, по линии), высота передачи на удар тоже. Дается 5 попыток каждому волейболисту.