Приложение

к Регламенту о проведении индивидуального отбора на обучение

по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки

на тренировочный сезон 2024 года

по виду спорта: волейбол (девушки)

**Тесты**

**для зачисления в группы начальной подготовки 1 года обучения**

**на отделение волейбола на тренировочный сезон 2024 года**

**I этап. Выполнение требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта: волейбол**

1. **Нормативы общей физической подготовки:**
   1. **Бег на 30 м с высокого старта**

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Норматив - не более 7,1 с.

* 1. **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Норматив - не менее 105 см.

* 1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Упражнение 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. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью или подбородком пола, 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.

Норматив - не менее 4 раз.

* 1. **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. При этом за точку отсчета берется верхний край скамьи **(0).** Если испытуемыйне достает до края скамьи - его результат записывается со знаком **(-)**.

Норматив - не менее +3 см.

1. **Нормативы специальной физической подготовки:**
   1. **Челночный бег 5 х 6 м**

На расстоянии 6 м находятся две линии - стартовая и контрольная. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Норматив - не более 12,5 с.

* 1. **Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками, стоя**

Выполняется из исходного положения - стоя, ноги на ширине плеч (ноги могут быть согнуты в коленях). Бросок выполняется из-за головы вверх-вперед. Измеряется расстояние от носков ног до места касания мячом пола. Испытуемому дается 3 попытки. Лучший результат записывается в протокол.

Норматив - не менее 6 м.

* 1. **Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами**

Для этой цели применяется приспособление, позволяющие измерить высоту при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50 x 50 см. Число попыток – три. 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.

Норматив - не менее 30 см.

**II этап. Нормативы для определения уровня подготовленности и рейтинга поступающего**

Допуск ко II этапу тестирования осуществляется только в случае успешного выполнения **всех** контрольных упражнений (тестов) I этапа.

**1. Антропометрические данные - Рост (см)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка/Возраст** | **8 лет** | **9 лет** | **10 лет** |
| 5 баллов | 145 и выше | 150 и выше | 155 и выше |
| 4 балла | 141–144 | 145-149 | 150-154 |
| 3 балла | 140 и ниже | 144 и ниже | 149 и ниже |

**2. Индекс Брока (рост – 100 - вес)**

10 и более - 5 баллов

от 5 до 9 - 4 балла

4 и менее - 3 балла

**3. Бег 30 м с высокого старта** (оценка переносится из протокола I этапа)

|  |  |
| --- | --- |
| 5 баллов | 6,6 с и менее |
| 4 балла | 6,8 с |
| 3 балла | 7,1 с |

**4. Челночный бег 5 х 6 м** (оценка переносится из протокола I этапа)

|  |  |
| --- | --- |
| 5 баллов | 12,0 с и менее |
| 4 балла | 12,3 с |
| 3 балла | 12,5 с |

**5. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами** (оценка переносится из протокола I этапа)

|  |  |
| --- | --- |
| 5 баллов | 130 см и более |
| 4 балла | 120 см |
| 3 балла | 105 см |

1. **Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами** (оценка переносится из протокола I этапа)

|  |  |
| --- | --- |
| 5 баллов | 33 см и более |
| 4 балла | 32 см |
| 3 балла | 30 см |

**7. Бросок мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, СТОЯ** (оценка переносится из протокола I этапа)

|  |  |
| --- | --- |
| 5 баллов | 6,3 м и более |
| 4 балла | 6,2 м |
| 3 балла | 6,0 м |

1. **Бросок мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы, СИДЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| 5 баллов | 3,0 м и более |
| 4 балла | 2,0 м |
| 3 балла | 1,5 м |

Максимальное количество баллов 40.