

Приложение № 1
к Положению о промежуточной аттестации обучающихся,
осваивающих дополнительную образовательную программу
спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Содержание (требования, нормативы, критерии оценок и формула расчета итогового балла) промежуточной аттестации для юношей

МБУ ДО СШОР «Старт»
Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
по этапам (периодам, годам) спортивной подготовки

(для юношей)

Упражнения	оценка	Этапы подготовки													
		КПН	КН			КПН	КН					КПН	КН	КПН	КН
			НП-1	НП-2	НП-3		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5		ССМ		ВСМ
Нормативы общей физической подготовки															
Бег на 30 м (с)	0	Не более 6,9	>6,9	>6,2	>6,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3		6,9	6,2	6,0		-	-	-	-	-		-		-
	4		6,6	6,1	5,9		-	-	-	-	-		-		-
	5		6,2	6,0	5,8		-	-	-	-	-		-		-
Бег на 60 м (с)	0	-	-	-	-	Не более 10,4	>10,4	>10,0	>9,7	>9,5	>9,3	Не более 8,2	>8,2	Не более 8,2	>8,2
	3		-	-	-		10,4	10,0	9,7	9,5	9,3		8,2		8,2
	4		-	-	-		10,2	9,8	9,6	9,4	9,2		8,1		8,1
	5		-	-	-		10,0	9,7	9,5	9,3	9,1		8,0		8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	Не менее 110	<110	<130	<145	Не менее 160	<160	<165	<170	<175	<185	Не менее 200	<200	Не менее 180	<180
	3		110	130	145		160	165	170	175	185		200		180
	4		120	140	150		162	167	172	177	187		205		185
	5		125	145	155		164	169	174	179	189		210		190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	0	Не менее 7	<7	<10	<12	Не менее 18	<18	<19	<19	<21	<22	Не менее 30	<30	Не менее 36	<36
	3		7	10	12		18	19	19	21	22		30		36
	4		8	11	13		19	20	20	22	23		31		37
	5		9	12	14		20	21	21	23	24		32		38
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	0	Не менее +1	<+1	<+2	<+3	Не менее +5	<+5	<+7	<+9	<+11	<+13	Не менее +11	<+11	Не менее +11	<+11
	3		+1	+2	+3		+5	+7	+9	+11	+13		+11		+11
	4		+2	+3	+4		+6	+8	+10	+12	+14		+12		+12
	5		+3	+4	+5		+7	+9	+11	+13	+15		+13		+13
	0		-	-	-		-	-	-	-	-		<+45		<+46

положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	менее 45	45	менее 46	46
	4		-	-	-		-	-	-	-	-		47		47
	5		-	-	-		-	-	-	-	-		47		48
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 12	<12
	3		-	-	-		-	-	-	-	-		-		12
	4		-	-	-		-	-	-	-	-		-		13
	5		-	-	-		-	-	-	-	-		-		14
Нормативы специальной физической подготовки															
Челночный бег 5*6 м (с)	0	Не более 12,0	>12,0	>11,5	>11,5	Не более 11,5	>11,5	>11,40	>11,30	>11,20	>11,10	Не более 11,0	>11,0	Не более 10,8	>10,8
	3		12,0	11,5	11,5		11,5	11,40	11,30	11,20	11,05		11,0		10,8
	4		11,9	11,4	11,4		11,45	11,35	11,25	11,15	11,00		10,75		10,3
	5		11,8	11,3	11,3		11,40	11,30	11,20	11,10	10,95		10,5		9,8
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	0	Не менее 8	<8,0	<10,0	<10,0	Не менее 10	<10,0	<11,0	<12,0	<13,0	<13,5	Не менее 16	<16,0	Не менее 18	<18,0
	3		8,0	10,0	10,0		10,0	11,0	12,0	13,0	13,5		16,0		18,0
	4		9,0	10,5	10,5		10,5	11,5	12,5	13,25	13,75		17,0		19,0
	5		10,0	11,0	11,0		11,0	12,0	13,0	13,5	14,0		18,0		20,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами с места со взмахом руками (см)	0	Не менее 36	<36	<40	<40	Не менее 40	<40	<40	<41	<42	<42	Не менее 45	<45	Не менее 50	<50
	3		36	40	40		40	40	41	42	42		45		50
	4		38	41	41		41	41	42	43	43		45		51
	5		40	42	42		42	42	43	44	44		47		52

МБУ ДО СШОР «Старт»
Контрольно-переводные нормативы технико-тактической (интегральной) подготовки
по этапам (периодам, годам) спортивной подготовки

(для юношей)

Упражнения	Оценка	Проходной балл	Начальный этап			Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Верхняя, нижняя передача												
Верхняя передача в паре через сетку. Расстояние от средней линии до линии нападения, высота сетки минимальная (кол-во передач)	5 >= 8 передач, 4 >= 6 передач, 3 >= 4 передачи, 0 <= 3 передач	Не менее 3	-	Не менее 3								
Верхняя передача из зоны 3 в зону 4/2 лицом, с наброса тренера. Высота передачи, выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см), в пределах от средней линии до линии нападения. (из 3 попыток)	Оценка соответствует баллу*	Не менее 1/1	-		1/1							
Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 выше верхнего края сетки (высота сетки - 215) с наброса тренера из зоны 6 (3/3 попытки)		Не менее 1/1	-			3/3						
Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 6 (наброс тренера через сетку игроку в зоне 6 снизу) (3/3 попытки)		Не менее 1/1	-				3/3					
Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 5-6 (ударный бросок тренера через сетку игроку в зоне 5-6) (3/3 попытки)		Не менее 1/1	-					3/3	5/5	10/10	10/10	10/10
Нижняя передача с наброса тренера, доводка обратно на тренера с выходом под мяч. Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки.	5 >= 8 передач, 4 >= 6 передач, 3 >= 4 передачи, 0 <= 3 передач	Не менее 3	-	Не менее 3								
Подача												
Подача верхняя прямая в площадку со своего места подачи (3 попыток)	Оценка соответствует баллу*	Не менее 1	-	2								
Подача верхняя прямая в зоны 1/5 со своего места подачи, из-за лицевой линии (3/3 попытки)		Не менее 1/1	-		2/2							
Подача верхняя прямая в зоны 1/5/6 (дальние) со своего места подачи из-за лицевой линии (3/3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	-			1/1/1						
Подача верхняя прямая в зоны 1/5/ укороченная (ближняя - 4 м. от сетки) (3/3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	-				1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1
Прием подачи												
Прием подачи верхней прямой из левой/правой части площадки в зону 3 (3/3 попытки)	Оценка соответствует баллу*	Не менее 1/1	-		1/1							
Прием подачи верхней прямой из зоны 1/5/6 в зону доводки (3/3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	-			1/1/1	1/1/1					
Прием подачи верхней прямой из зоны 1/5 в зону доводки (3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	-					1/1	1/1	1/1	1/1	1/1

Содержание (требования, нормативы, критерии оценок и формула расчета итогового балла) промежуточной аттестации для девушек

МБУ ДО СШОР «Старт»
Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
по этапам (периодам, годам) спортивной подготовки

(для девушек)

Упражнения	оценка	Этапы/годы спортивной подготовки													
		КПН	КН			КПН	КН					КПН	КН	КПН	КН
			ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5		ГССМ		ГВСМ
Нормативы общей физической подготовки															
Бег на 30 м (с)	0	Не более 7,1	>7,1	>6,4	>6,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	3		7,1	6,4	6,2		-	-	-	-	-		-		
	4		6,8	6,3	6,1		-	-	-	-	-		-		
	5		6,4	6,2	6,0		-	-	-	-	-		-		
Бег на 60 м (с)	0	-	-	-	-	Не более 10,9	>10,9	>10,5	>10,2	>10,0	>9,8	Не более 9,6	>9,6	Не более 9,6	>9,6
	3		-	-	-		10,9	10,5	10,2	10	9,8		9,6		9,6
	4		-	-	-		10,7	10,3	10,1	9,9	9,7		9,5		9,5
	5		-	-	-		10,5	10,2	10,0	9,8	9,6		9,4		9,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	Не менее 105	<105	<120	<135	Не менее 145	<145	<150	<155	<160	<170	Не менее 180	<180	Не менее 180	<180
	3		105	120	135		145	150	155	160	170		180		180
	4		115	130	140		147	152	157	162	172		185		185
	5		120	135	145		149	154	159	164	174		190		190
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	0	Не менее 4	<4	<5	<7	Не менее 9	<9	<10	<10	<12	<13	Не менее 15	<15	Не менее 15	<15
	3		4	5	7		9	10	10	12	13		15		15
	4		5	6	8		10	11	11	13	14		16		16
	5		6	7	9		11	12	12	14	15		17		17
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье(от уровня скамьи) (см)	0	Не менее +3	<+3	<+3	<+4	Не менее +6	<+6	<+8	<+10	<+12	<+14	Не менее +15	<+15	Не менее +15	<+15
	3		+3	+3	+4		+6	+8	+10	+12	+14		+15		+15
	4		+4	+4	+5		+7	+9	+11	+13	+15		+16		+16
	5		+5	+5	+6		+8	+10	+12	+14	+16		+17		+17
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин) (количество раз)	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Не менее 38	<+38	Не менее 40	<+40
	3		-	-	-		-	-	-	-	-		38		40
	4		-	-	-		-	-	-	-	-		39		41
	5		-	-	-		-	-	-	-	-		40		42
П	0		-	-	-		-	-	-	-	-		-	П	<8

высокой перекладине (количество раз)	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	менее 8	8
	4		-	-	-		-	-	-	-	-		-		9
	5		-	-	-		-	-	-	-	-		-		10

Упражнения	оценка	Этапы/годы спортивной подготовки													
		КПН	КН			КПН	КН					КПН	КН	КПН	КН
			ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3		УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5		ГССМ		ГВСМ
Нормативы специальной физической подготовки															
Челночный бег 5*6 м (с)	0	Не более 12,5	>12,5	>12,0	>12,0	Не более 12,0	>12,0	>11,90	>11,80	>11,70	>11,60	Не более 11,5	>11,5	Не более 11,0	>11,0
	3		12,5	12,0	12,0		12,0	11,90	11,80	11,70	11,60		11,5		11,0
	4		12,4	11,9	11,9		11,95	11,85	11,75	11,65	11,55		11,25		10,5
	5		12,3	11,8	11,8		11,90	11,80	11,70	11,60	11,50		11,0		10,0
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя(м)	0	Не менее6	<6,0	<8,0	<8,0	Не менее8	<8,0	<9,0	<10,0	<11,0	<11,5	Не менее 12	<12,0	Не менее 14	<14,0
	3		6,0	8,0	8,0		8,0	9,0	10,0	11,0	11,5		12,0		14,0
	4		7,0	8,5	8,5		8,5	9,5	10,5	11,25	11,75		13,0		15,0
	5		8,0	9,0	9,0		9,0	10,0	11,0	11,5	12,0		14,0		16,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиваниемдвумя ногами с места со взмахом руками (см)	0	Не менее 30	<30	<35	<35	Не менее 35	<35	<35	<36	<37	<37	Не менее 38	<38	Не менее 40	<40
	3		30	35	35		35	35	36	37	37		38		40
	4		32	36	36		36	36	37	38	38		39		41
	5		34	37	37		37	37	38	39	39		40		42

МБУ ДО СШОР «Старт»

Контрольно-переводные нормативы технико-тактической (интегральной) подготовки по этапам (периодам, годам) спортивной подготовки

(для девушек)

Упражнения	Оценка	Проход ной балл	Начальный этап			Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Верхняя, нижняя передача												
Верхняя передача в паре через сетку. Расстояние от средней линии до линии нападения, высота сетки минимальная (кол-во передач)		5 >= 8 передач, 4 >= 6 передач, 3 >= 4 передач, 0 <= 3 передач	Не менее3	-	Не менее3							

Верхняя передача из зоны 3 в зону 4/2 лицом, с наброса тренера. Высота передачи, выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см), в пределах от средней линии до линии нападения. (3 попыток)	Оценка соответст вует баллу*	Не менее 1/1	-		1/1							
Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 выше верхнего края сетки (высота сетки - 215) с наброса тренера из зоны 6 (3/3 попытки)		Не менее 1/1	-			1/1						
Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 6 (наброс тренера через сетку игроку в зоне 6 снизу) (3/3 попытки)		Не менее 1/1	-				1/1					
Верхняя передача из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 5-6 (ударный бросок тренера через сетку игроку в зоне 5-6) (3/3 попытки)		Не менее 1/1	-					1/1	1/1	1/1	1/1	1/1
Нижняя передача с наброса тренера, доводка обратно на тренера с выходом под мяч. Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки.	5 >= 8 передач, 4 >= 6 передач, 3 >= 4 передачи, 0 <= 3 передач	Не менее3	-	Не менее3								
Подача												
Подача верхняя прямая в площадку со своего места подачи (3 попыток)	Оценка соответст вует баллу*	Не менее1	-	1								
Подача верхняя прямая в зоны 1/5 со своего места подачи, из-за лицевой линии (3/3 попытки)		Не менее 1/1	-		1/1							
Подача верхняя прямая в зоны 1/5/6 (дальние) со своего места подачи из-за лицевой линии (3/3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	-			1/1/1						
Подача верхняя прямая в зоны 1/5/ укороченная (ближняя - 4 м. от сетки) (3/3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	-				1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1	1/1/1
Прием подачи												
Прием подачи верхней прямой из левой/правой части площадки в зону 3 (3/3 попытки)	Оценка соответст вует баллу*	Не менее 1/1	-		1/1							
Прием подачи верхней прямой из зоны 1/5/6 в зону доводки (3/3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	-			1/1/1	1/1/1					
Прием подачи верхней прямой из зоны 1/5 в зону доводки (3/3 попытки)		Не менее 1/1/1	-					1/1	1/1	1/1	1/1	1/1

Требования к спортивной квалификации (для юношей и девушек)

Показатель	Оценка	Проходной балл	Начальный этап			Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
			1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Спортивная квалификация (спортивный разряд) (для юношей и девушек)			-	-	-	-	-	-	с 3 юн по 2 сп	с 3 юн по 2 сп	1 сп.	КМС

* Каждое точное попадание равно 1 баллу, чем больше попаданий, тем выше балл

Дополнительные требования (для юношей и девушек)

Показатель	Балл	Этапы подготовки							
		НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Антропометрические данные (рост в см.) для юношей	1	131 и выше	136 и выше	145 и выше	158 и выше	167 и выше	175 и выше	181 и выше	182 и выше
	2	134 и выше	141 и выше	150 и выше	161 и выше	170 и выше	178 и выше	183 и выше	185 и выше
	3	138 и выше	147 и выше	155 и выше	164 и выше	173 и выше	181 и выше	185 и выше	187 и выше
	8	142 и выше	152 и выше	160 и выше	167 и выше	176 и выше	183 и выше	187 и выше	189 и выше
	10	146 и выше	156 и выше	166 и выше	172 и выше	179 и выше	185 и выше	188 и выше	191 и выше
Антропометрические данные (рост в см.)	1	131 и выше	136 и выше	145 и выше	155 и выше	164 и выше	172 и выше	178 и выше	179 и выше
	2	134 и выше	141 и выше	150 и выше	159 и выше	168 и выше	175 и выше	180 и выше	181 и выше
	3	138 и выше	147 и выше	155 и выше	163 и выше	172 и выше	178 и выше	182 и выше	183 и выше
	8	142 и выше	152 и выше	160 и выше	167 и выше	176 и выше	180 и выше	184 и выше	185 и выше
	10	146 и выше	156 и выше	166 и выше	172 и выше	179 и выше	182 и выше	185 и выше	187 и выше

Итоговый балл*	Этапы подготовки									
	Начальный этап			Учебно-тренировочный этап					Этап ССМ	Этап ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Весь период	Весь период
Минимальный балл (для юношей и девушек)	21+7	21+6	21+8	21+8	21+7	21+7	21+7 + разряд	21+7 + разряд	24+7 1 сп.	27+7 КМС

* Итоговый балл рассчитывается: $\sum$ (баллы ОФиСП + баллы ТТП + баллы за выполнение дополнительных требований).

Содержание и методика контрольных, контрольно-переводных нормативов

Физическое развитие

Обследование производится по общепринятой методике биометрических измерений, при углубленном медицинском осмотре во врачебно-физическом диспансере. В СШОР ведется контроль над динамикой физического развития (рост, вес) в индивидуальных картах спортсмена.

Физическая подготовка

1. Бег 30 м. На расстоянии 30 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 30 м.

2. Бег 60 м. На расстоянии 60 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 60 м.

3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см). Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняются таким образом: Примите упор лежа на полу, поставьте прямые руки на ширине плеч, кисти выведите вперед, локти разведите не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги должны составлять прямую линию. Пальцами стоп упритесь в пол без опоры. Делая вдох, опустите тело вниз, коснувшись грудью пола. Делая выдох, вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте свое положение в верхней точке на 0,5 секунды, а затем повторите движение необходимое количество раз.

5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см). Выполняется из положения стоя. Спортсмен при этом стоит на специальной гимнастической скамье. Ноги должны быть прямыми. Ступни расположены параллельно, расстояние между ними около 10-15 см. При третьем наклоне испытуемый должен наклониться максимально и удержать в течение 2 секунд касание на линейке. Величина гибкости спортсмена при этом измеряется в см. Если участник не смог нагнуться ниже уровня скамейки, ставится знак «0».

6. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате (коврике), руки за головой «в замок», лопатки касаются мата (коврика), ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник

выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

7. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения. Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Специальная физическая подготовка

1. Бег 5 x 6 м (с). На расстоянии 6 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м) Метание стоя. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами с места со взмахом руками. 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 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.

Техническая подготовка, технико-тактическая подготовка

1. Испытания на точность верхней передачи. Испытание проводится в паре через сетку. Зона для выполнения от средней линии до линии нападения, минимальная высота сетки. Считаются кол-во передач через сетку.

2. Испытания на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат.

При передачах из зоны 3 (м/у 2-3) в зону 4-2 с наброса тренера. Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 210 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с наброса тренера их 6 зоны. Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 215 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 6 (наброс через сетку тренера игроку в зоне 6 снизу). Высота передачи выше верхнего края сетки (высота сетки – 215 см.). Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается).

При выполнении верхней передачи из зоны доводки лицом в зону 4, спиной в зону 2 с доводки игрока в зоне 5-6 (ударный бросок тренера через сетку игроку в зоне 5-6). Высота передачи выше верхнего края сетки. Зона от средней линии до линии нападения.

Учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается)

3. Испытания на точность нижней передачи. Нижняя передача с наброса тренера с выходом под мяч. Исходное положение в 6 зоне на расстоянии 4-5 метров от сетки. Учитывается правильность выполнения нижней передачи

4. Испытания на точность подачи. Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенном направлении - в определенный участок площадки. Эти участки следующие: площадь у боковых линий в зонах 5/1 размером 4х3 м, в зоне 6 (дальняя) у лицевой линии размером 4х3 м, в зоне 6 (ближняя) у трехметровой линии размером 3х3 м.

5. Испытания на точность приема мяча с подачи. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая мяч в зонах 1, 6, 5, спортсмен должен направить его в зону доводки



