

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Координация	Челночный бег (3x10м) (не более 9,6 с)	Челночный бег (3x10м) (не более 10 с)
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (достать пол пальцами)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (достать пол пальцами)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Координация	Челночный бег (3x10м) (не более 8,8 с)	Челночный бег (3x10м) (не более 10 с)
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег на 1,5 км в свободном темпе (не менее 7 мин 55 с)	Бег на 1,5 км в свободном темпе (не менее 8 мин 35 с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Гибкость	ИП.-сид, ноги вместе. Наклон вперед из положения сидя (с касанием пальцев ступни)	ИП.-сид, ноги вместе. Наклон вперед из положения сидя (с касанием пальцев ступни)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы технико-тактической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 1,2 года обучения

Наименование технического приема	Количество ударов в серию
Размер удара: 1 борт, 2 борта, 3 борта	по 10 попыток – 4 зачетных удара
Разбой пирамиды с продолжением	задача 15 шаров из 35 ударов, 2 подхода
Начальный удар	10 подходов, 5-6 забитей в т.ч. 4 серии не менее 5 шаров

Нормативы технико-тактической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 3,4 года обучения

Наименование технического приема	Количество ударов в серию
Размер удара: 1 борт, 2 борта, 3 борта	по 10 попыток – 6-8 зачетных удара
Разбой пирамиды с продолжением	15 шаров из 22-25 ударов, 2 подхода
Начальный удар (результативный разбой+серия)	10 подходов, 5-6 забитей в т.ч. 4 серии не менее 5 шаров

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Координация	Челночный бег (3x10м) (не более 8,8 с)	Челночный бег (3x10м) (не более 9,2 с)
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 25 раз)
Выносливость	Бег на 2 км в свободном темпе (не менее 9 мин 15 с)	Бег на 2 км в свободном темпе (не менее 11 мин)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	ИП.-сед, ноги вместе. Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 раз)	ИП.-сед, ноги вместе. Наклон вперед из положения сидя (не менее 5 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
Координация	Челночный бег (3x10м) (не более 8,8 с)	Челночный бег (3x10м) (не более 9,2 с)
	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с)
Силовая выносливость	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег на 2 км в свободном темпе (не менее 7 мин 50 с)	Бег на 2 км в свободном темпе (не менее 9 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Гибкость	ИП.-сед, ноги вместе. Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 раз)	ИП.-сед, ноги вместе. Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Нормативы технико-тактической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства и в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Наименование технического приема	Количество ударов в серию
Размер удара: 1 борт, 2 борта, 3 борта	по 10 попыток – 6-8 зачетных удара
Разбой пирамиды с продолжением	15 шаров из 22-25 ударов, 2 подхода
Начальный удар (результативный разбой+серия)	10 подходов, 5-6 забитей в т.ч. 4 серии не менее 5 шаров