

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ СШ №9 г.Сочи  
А. А. Грачев  
«14» февраля 2017 года



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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,9 с = 1 балл)	Бег на 20 м (не более 5,1 с = 1 балл)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 105 см. = 1 балл)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см. = 1 балл)
	Прыжок вверх с места (не менее 18 см. = 1 балл)	Прыжок вверх с места (не менее 15 см. = 1 балл)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении (касание носков = 1 балл)	Наклон вперед, стоя на возвышении (касание носков = 1 балл)
Скоростная выносливость	Челночный бег 4 x 8 м (не более 15 с = 1 балл)	Челночный бег 4 x 8 м (не более 15 с = 1 балл)

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 5 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ СШ № 9 г. Сочи  
 А. А. Грачев  
 «14» февраля 2017 года



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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,3 с = 1 балл)	Бег на 30 м (не более 5,4 с = 1 балл)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 175 см = 1 балл)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см = 1 балл)
	Прыжок вверх с места (не менее 34 см = 1 балл)	Прыжок вверх с места (не менее 31 см = 1 балл)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6 x 8 м (не более 14,4 с = 1 балл)	Челночный бег 6 x 8 м (не более 14,8 с = 1 балл)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении (касание носков = 1 балл)	Наклон вперед, стоя на возвышении (касание носков = 1 балл)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Удары, подача (баллы)	Удары над головой - с отскока 5 раз = 1балл - с лета 5 раз = 1балл	Удары над головой - с отскока 5 раз = 1балл - с лета 5 раз = 1балл
	Крученный удар с лета - справа 5 раз = 1балл - слева 5 раз = 1балл	Крученный удар с лета - справа 5 раз = 1балл - слева 5 раз = 1балл
	Выполнение подачи - плоской 5раз = 1балл - крученной 5раз = 1балл	Выполнение подачи - плоской 5раз = 1балл - крученной 5раз = 1балл

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 11 баллов,
- для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей;
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее, количество баллов по обязательной технической программы.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ СШ №9 г.Сочи  
 А. А. Грачев  
 «14» февраля 2017 года



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовке  
 для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного  
 мастерства.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,3 с = 1 балл)	Бег на 30 м (не более 4,9 с = 1 балл)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см = 1 балл)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см = 1 балл)
	Прыжок вверх с места (не менее 48 см = 1 балл)	Прыжок вверх с места (не менее 39 см = 1 балл)
Скоростная выносливость	Челночный бег 6 x 8 м (не более 13,9 с = 1 балл)	Челночный бег 6 x 8 м (не более 14,4 с = 1 балл)
Гибкость	Наклон вперед, стоя на возвышении (касание носков = 1 балл)	Наклон вперед, стоя на возвышении (касание носков = 1 балл)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Удары, подача (баллы)	Розыгрыш мяча «треугольник» ударами с отскока с задней линии с завершением розыгрыша ударом по восходящему мячу впротivoход 5 серий = 1балл	Розыгрыш мяча «треугольник» ударами с отскока с задней линии с завершением розыгрыша ударом по восходящему мячу впротivoход 5 серий = 1балл
	Серия ударов один с отскока, другой с лета у сетки с завершением розыгрыша удара над головой 5 серий = 1балл	Серия ударов один с отскока, другой с лета у сетки с завершением розыгрыша удара над головой 5 серий = 1балл
	Выполнение крученной, резанной, плоской подачи по мишени 1м x 1м - в первое поле 5раз = 1балл - во второе поле 5раз = 1балл	Выполнение крученной, резанной, плоской подачи по мишени 1м x 1м - в первое поле 5раз = 1балл - во второе поле 5раз = 1балл
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Примечание:**

- минимальное количество баллов для поступления - 9 баллов, - для нормативов по ОФП и СФП разработана балльная система оценки показателей- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по обязательной технической программы;
- при зачислении преимущества имеют лица, набравшие наибольшее количество баллов по обязательной технической программы.