**Приемные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контрольные упражнения** | **Девочки** | **Мальчики** |
| **Физическая подготовка** | | | |
| 1. | Длина тела, см | 168 | 170 |
| 2. | Становая сила, кг | 75 | 95 |
| 3. | Бег 30 м, с | 5, 7 | 5, 1 |
| 4. | Бег 30 м (5х6), с | 11, 5 | 11, 0 |
| 5. | Прыжок в длину с места, см | 187 | 208 |
| 6. | Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с места, см | 44 | 54 |
| 7. | Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками:  - сидя, м  - стоя, м | 5, 4  10, 4 | 7, 0  12, 5 |
| **Техническая подготовка** | | | |
| 1. | Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4 | 4 | 4 |
| 2. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) | 4 | 4 |
| 3. | Подача верхняя прямая в пределы площадки | 3 | 3 |
| 4. | Прием подачи и первая передача в зону 3 | 3 | 3 |
| 5. | Нападающий удар по мячу через сетку с набрасывания тренера | 3 | 3 |
| 6. | Чередование способов передачи и приема мяча сверху, снизу(количество серий) | 10 | 10 |