

**Муниципальное бюджетное учреждение  
«Спортивная школа № 2»**

Принято  
на заседании тренерского  
совета МБУ «СШ № 2»  
протокол от 27 мая 2021 г. № 5



Утверждено  
Директор МБУ «СШ № 2»  
\_\_\_\_\_ - Прокопьева О.И.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о формах, периодичности и порядке текущего контроля**  
**успеваемости и промежуточной (итоговой) аттестации**  
**занимающихся по программам спортивной подготовки в**  
**МБУ «СШ № 2»**

г. Липецк 2021

## **1. Общие положения.**

1.1. Настоящее Положение разработано на основании:

- Федерального закона от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта волейбол, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680;
- Приказа Министерства спорта РФ от 16 августа 2013 г. №645 “Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку”
- Приказа Минспорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Устава МБУ «СШ № 2» и других нормативно - правовых документов, регулирующих деятельность Учреждения;
- Программ спортивной подготовки по волейболу и баскетболу МБУ «СШ № 2».

1.2. Настоящее Положение регламентирует формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости, а также проведение итоговой аттестации занимающихся в Учреждении.

1.3. Настоящее Положение принято тренерским советом школы, имеющим право вносить в него изменения и дополнения и утверждается приказом директора.

## **2. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации занимающихся.**

2.1. Текущий контроль успеваемости проводится тренером для анализа текущих изменений функционального состояния организма занимающегося. Важнейшей его задачей является оценка степени утомляемости и восстановления занимающегося после нагрузки.

2.2 Сроки проведения текущего контроля тренер выбирает самостоятельно.

2.3. К проведению аттестации (контрольно-переводные нормативы) допускаются все занимающиеся спортивной школы, не имеющие медицинских противопоказаний (Приложение № 1).

2.4. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся в конце спортивного сезона (август).

2.5. Сроки и форма проведения аттестации устанавливаются тренерским советом и утверждаются приказом директора.

2.6. Тренеры не позднее, чем за 2 месяца до начала проведения сдачи контрольно-переводных нормативов доводят до сведения занимающихся конкретный перечень контрольно-переводных упражнений.

2.7. Занимающиеся, не прошедшие аттестацию в соответствии с

графиком, аттестуются в другие сроки, которые устанавливаются дополнительно.

2.8. Для проведения промежуточной и итоговой аттестации занимающихся создается комиссия, в состав которой входят: заместитель директора, инструкторы-методисты, старший тренер отделения. Состав комиссии утверждается приказом директора Учреждения.

2.9. Контрольно-переводные нормативы оцениваются следующим образом:

-по ОФП - «зачет», «не зачет»;

-по СФП в группах НП - сдача контрольных упражнений («зачет», «не зачет»);

-по СФП в группах ТЭ - сдача контрольных упражнений («зачет», «не зачет»);

-по СФП в группах ТЭ третьего года и старше - выполнения спортивного разряда и сдача контрольных упражнений («зачет», «не зачет»);

-теория и методика физической культуры и спорта - собеседование («зачет», «не зачет»).

### **3. Академическая задолженность и порядок перевода занимающихся.**

3.1. Неудовлетворительные результаты или не прохождение контрольных нормативов спортивной программы при отсутствии уважительной причины признаются академической задолженностью.

3.2. Занимающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность в срок до 29 августа. При неудовлетворительных результатах повторного тестирования, занимающиеся, решением тренерского совета, остаются на повторное обучение (один раз).

3.3. Занимающиеся, успешно освоившие содержание спортивных программ на этапе подготовки и сдавшие контрольно-переводные нормативы, переводятся на следующий этап (период) подготовки.

3.4. Занимающиеся, оставшиеся на повторный этап подготовки, и не сдавшие контрольно-переводные нормативы, решением тренерского совета отчисляются из Учреждения, как не освоившие программный материал.

### **4. Порядок оформления результатов аттестации.**

4.1. Результаты промежуточной и итоговой аттестации фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов и являются отчетными документами, которые хранятся в учебной части Учреждения.

4.2. Результаты аттестаций являются основанием для перевода занимающегося на следующий этап (период) подготовки или решения вопроса о повторении этапа подготовки.

4.3. Результаты промежуточной и итоговой аттестации хранятся в личных делах занимающихся.

## **5. Заключительные положения.**

- 5.1. Действие настоящего Положения распространяется на всех занимающихся и родителей (законных представителей) Учреждения.
- 5.2. Данное положение вывешивается в школе на информационной доске или на сайте для всеобщего ознакомления.
- 5.3. Срок действия Положения не ограничен.
- 5.4. При изменении законодательства в Положение вносятся изменения в установленном законном порядке.

## Контрольные нормативы отделения «Баскетбол»

### в ЭНП - 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Для зачисления на обучение по Программе, лица, изъявившие желание пройти обучение по Программе в Учреждении, должны выполнить нормативы не менее чем по 50 % контрольных упражнений и тестов.

### в ЭНП - 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,3 с)	Бег на 20 м (не более 4,5 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 27 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 23 см)
Техническая подготовка	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 20%	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 20%
	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 30%	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 30%

### в ЭНП - 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,2 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,4 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 26 см)
Техническая подготовка	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 30%	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 30%
	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 40%	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 40%

### В ТЭ - 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 22 с)
Техническое мастерство	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 40%	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 40%
	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 50%	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 50%

### В ТЭ - 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 05 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 22 с)
Техническое мастерство	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 40%	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 40%
	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 50%	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 50%

### В ТЭ - 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,9 с)	Бег 20 м (не более 4,1 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 195 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 180 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 05 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин. 22 с)
Техническое мастерство	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 40%	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 40%
	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 60%	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 60%

### В ТЭ - 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,9 с)	Бег 20 м (не более 4,1 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 41 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 195 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 180 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 05 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин. 22 с)
Техническое мастерство	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 40%	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 40%
	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 60%	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 60%

## В ТЭ - 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,9 с)	Бег 20 м (не более 4,1 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 200 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 185 м)
	Бег 600 м (не более 2 мин. 05 сек)	Бег 600 м (не более 2 мин. 22 с)
Техническое мастерство	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 50%	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 50%
	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 70%	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 70%

## В ЭССМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег 20 м (не более 3,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 сек)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 с)
Техническое мастерство	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 50%	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 50%
	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 70%	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 70%
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

## Итоговая аттестация

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 3,5 с)	Бег 20 м (не более 3,8 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 8,6 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 9,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 48 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 244 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 216 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 28 сек)	Бег 600 м (не более 1 мин. 33 с)
Техническое мастерство	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 50%	Дистанционные броски (из 10 раз), не менее 50%
	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 70%	Штрафные броски (из 10 раз), не менее 70%

## Контрольные нормативы отделения «Волейбол»

## в ЭНП - 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)

Для зачисления на обучение по Программе, лица, изъявившие желание пройти обучение по Программе в Учреждении, должны выполнить нормативы не менее чем по 50 % контрольных упражнений и тестов.

## в ЭНП - 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,9 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,4 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8,5 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6,5 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 37 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 31 см)

## в ЭНП - 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 6,3 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,7 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 9 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 7 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 32 см)

## В ТЭ - 1

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30
	Подача (из 10 раз): 6	Подача (из 10 раз): 6
	Нападающий удар (из 10 раз): 6	Нападающий удар (из 10 раз): 6

## В ТЭ - 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,4 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,9 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 11 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 9 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Техническое мастерство	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30
	Подача (из 10 раз): 7	Подача (из 10 раз): 7
	Нападающий удар (из 10 раз): 7	Нападающий удар (из 10 раз): 7

### В ТЭ - 3

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,3 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 13 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 10 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 42 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)
Техническое мастерство	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30
	Подача (из 10 раз): 7	Подача (из 10 раз): 7
	Нападающий удар (из 10 раз): 7	Нападающий удар (из 10 раз): 7

### В ТЭ - 4

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,2 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,7 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 11 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 43 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 37 см)
Техническое мастерство	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30
	Подача (из 10 раз): 8	Подача (из 10 раз): 8
	Нападающий удар (из 10 раз): 8	Нападающий удар (из 10 раз): 8

## В ТЭ - 5

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,1 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,1 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,6 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 15 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 11,5 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 44 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 37 см)
Техническое мастерство	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30
	Подача (из 10 раз): 8	Подача (из 10 раз): 8
	Нападающий удар (из 10 раз): 8	Нападающий удар (из 10 раз): 8

## В ЭССМ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Техническое мастерство	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30
	Подача (из 10 раз): 8	Подача (из 10 раз): 8
	Нападающий удар (из 10 раз): 8	Нападающий удар (из 10 раз): 8
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

## Итоговая аттестация

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 16 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 12 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 45 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 38 см)
Техническое мастерство	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30	Передача в баскет. круге (раз) не менее 30
	Подача (из 10 раз): 9	Подача (из 10 раз): 9
	Нападающий удар (из 10 раз): 9	Нападающий удар (из 10 раз): 9