

СОГЛАСОВАНО
протоколом
совета трудового коллектива
ГБУ КК «ЦОП по пляжным
видам спорта»
от «10» 01 2017 г. № 1
Председатель
А.В. Кузнецов



УТВЕРЖДЕНО
приказом
ГБУ КК «ЦОП по пляжным
видам спорта»
от «10» 01 2017 г. № 29 кр
Директор
В.Н. Кузнецов



ПОЛОЖЕНИЕ
ОБ ИТОГОВОЙ
АТТЕСТАЦИИ СПОРТСМЕНОВ
в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края
«Центр олимпийской подготовки по пляжным видам спорта»

г. Краснодар
2017 г.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее положение об итоговой аттестации спортсменов (далее – Положение) в государственном бюджетном учреждении Краснодарского края «Центр олимпийской подготовки по пляжным видам спорта» (далее – Центр разработано в соответствии с программами спортивной подготовки по видам спорта, утвержденным Центром на основании Федеральных стандартов спортивной подготовки.

1.2. Положение регламентирует порядок организации и проведения, итоговой аттестации спортсменов, проходящих спортивную подготовку в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Центре.

1.3. Итоговая аттестация – это неотъемлемая часть тренировочного процесса, позволяющая всем его участникам оценивать реальную результативность их совместной творческой деятельности.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

2.1. *Цель итоговой аттестации* – выявление уровня развития физических качеств, технической подготовленности спортсменов, их соответствие прогнозируемым результатам и программам спортивной подготовки по виду спорта.

2.2. *Задачи итоговой аттестации:*

- обеспечение социальной защиты спортсменов, соблюдение их прав и свобод в части регламентации тренировочной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважение их личности и человеческого достоинства;

- установление фактического уровня подготовки в соответствии со спецификой вида спорта;

- контроль за выполнением программ спортивной подготовки по видам спорта, годового плана объемов тренировочного процесса;

- формирование психологической устойчивости к участию в соревнованиях.

- определение уровня теоретической подготовки спортсменов;

- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы спортивной подготовки;

- внесение необходимых корректив в содержание и методику спортивной тренировки.

3. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Ежегодная итоговая аттестация спортсменов проводится в конце тренировочного года по результатам участия в соревнованиях, выполнения спортивных разрядов и нормативов общей, специальной и технической подготовленности.

3.2. Итоговую аттестацию проходят все спортсмены, зачисленные в Центр.

3.3. Для проведения итоговой аттестации в Центре создается комиссия (не менее 5 человек). Состав комиссии утверждается приказом директора Центра. В состав приемной комиссии Центра входят: председатель и члены комиссии из числа заместителей директора и специалистов Центра.

3.4. Комиссия по проведению итоговой аттестации подготавливает, а директор утверждает график сдачи нормативов итоговой аттестации спортсменами Центра в соответствии с благоприятным временем, заявленным тренерами.

3.5. Комиссия проводит тестирование уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов по нормативам, установленным в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (Приложения № 1-3).

3.6. Спортсмены, успешно прошедшие аттестацию переводятся на следующий год или этап спортивной подготовки.

3.7. Спортсмены, не прошедшие аттестацию, могут остаться (по решению общего собрания трудового коллектива, при наличии допуска врача) на повторный год спортивной подготовки (но не более 1 раза на каждом году).

3.8. Итоги работы за тренировочный год фиксируются в журналах учета спортивной подготовки Центра каждым тренером.

4. ОЦЕНКА, ОФОРМЛЕНИЕ И АНАЛИЗ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

4.1. Результаты итоговой аттестации спортсменов должны оцениваться таким образом, чтобы можно было определить:

- 1) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым спортсменом;
- 2) полноту выполнения программы спортивной подготовки;
- 3) обоснованность перевода спортсмена на следующий этап или год спортивной подготовки;
- 4) результативность самостоятельной деятельности спортсмена в течение всего года спортивной подготовки.

4.2. Результаты итоговой аттестации фиксируются в протоколе сдачи нормативов по ОФП, СФП, ТП для перевода (зачисления) спортсменов, который является одним из отчетных документов и хранится в папке в соответствии с номенклатурой дел.

4.3. По результатам проведения итоговой аттестации, комиссия оформляет и сдает (не позднее чем через 3 дня после проведения тестирования) в методический отдел Центра протокол сдачи нормативов итоговой аттестации спортсменами по видам спорта по каждому тренеру.

4.4. Параллельно результаты итоговой аттестации заносятся в журнал учета спортивной подготовки тренера.

4.5. Результаты итоговой аттестации спортсменами анализируются руководством Центра совместно с тренерами по следующим параметрам:

✓ количество спортсменов (%), полностью освоивших программу спортивной подготовки, не освоивших программу спортивной подготовки;

✓ количество спортсменов (%), переведенных или не переведенных на следующий год или этап спортивной подготовки;

✓ причины невыполнения спортсменами программы спортивной подготовки;

✓ необходимость коррекции программы спортивной подготовки, организации тренировочного процесса.

5. АДМИНИСТРАЦИЯ ЦЕНТРА:

- организует обсуждение на тренерско-методическом совете вопросов о порядке, формах и сроках проведения итоговой аттестации спортсменов;

- доводит до сведения всех участников тренировочного процесса сроки и формы проведения итоговой аттестации;

- участвует в утверждении комиссии по проведению итоговой аттестации;

- организует необходимую консультативную помощь спортсменов и их родителей (законных представителей) при их подготовке к итоговой аттестации.

- участвует в урегулировании спорных моментов между спортсменами и тренерами в результате проведения итоговой аттестации.

- организует обсуждение итогов итоговой аттестации на заседании общего собрания трудового коллектива.

ПЛЯЖНЫЙ ГАНДБОЛ

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 5,6 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 10 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 8 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 5,2 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 4,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 520 см)	Тройной прыжок с места (не менее 500 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,2 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 25,2 с)
Обязательная техническая программа		
Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	140 и <	140 и <
Упражнение «Пирует» (раз)	2 и >	2 и >
Упражнение «Воздушка» (раз)	2 и >	2 и >

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,4 с)	Бег 30 м (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок с места (не менее 700 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с)
Обязательная техническая программа		
Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	110 и <	120 и <
Упражнение «Пирует» (раз)	3 и >	3 и >
Упражнение «Воздушка» (раз)	3 и >	3 и >
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ЭТАПЕ ВЫСШЕГОСПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,3 с)	Бег 30 м (не более 4,4 с)
Скоростно-силовые качества	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 27 м)	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (не менее 20 м)
	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 11 м)	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (не менее 8,2 м)
Силовая выносливость	Тройной прыжок с места (не менее 810 см)	Тройной прыжок с места (не менее 770 см)
Координация	Челночный бег 2 x 100 м (не более 23,6 с)	Челночный бег 2 x 100 м (не более 28,0 с)
Обязательная техническая программа		
Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	90 и <	100 и <
Упражнение «Пирует» (раз)	4 и >	4 и >
Упражнение «Воздушка» (раз)	4 и >	4 и >
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта, Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Описание выполнения упражнений (тестов):

1. Бег 30 м. выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.

2. Метание мяча массой 1 кг. с места на дальность одной рукой выполняется от лицевой линии через всю площадку. На выполнение упражнения даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

3. Метание мяча массой 1 кг. с места на дальность двумя руками сидя выполняется от лицевой линии через всю площадку. На выполнение упражнения даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

4. Тройной прыжок состоит из трёх элементов: «скачок», «шаг», «прыжок». Прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — *скачок*, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — *шаг* (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно *прыжок*, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Практически возможны два способа выполнения прыжка: с правой ноги — «правая, правая, левая» и с левой ноги — «левая, левая, правая». Брусок для отталкивания при прыжке находится на удалении от наполненной песком ямы на 11 м для женщин и 13 м для мужчин. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

5. Челночный бег (2x100 м.) От середины лицевой линии игрок должен выполнить рывок до 6-метровой линии, коснуться ее ногой, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до 9-метровой линии, повернуться кругом, вернуться к месту старта. Далее рывок до средней линии гандбольной площадки (20 м), вернуться к лицевой. Далее рывок снова до 9 и 6-метровой линий, каждый раз возвращаясь к лицевой. Упражнение считается выполненным, если занимающийся пробежит всю дистанцию, каждый раз касаясь ногой линии. Занимающийся выполняет упражнение дважды, засчитывается лучший результат. Пауза между забегами 2 мин.

Техническая программа

6. Упражнение для вратаря «Конверт» выполняются из центра ворот. По сигналу вратарь выполняет выпады право и влево с касанием стоек ворот в следующей последовательности: правый нижний угол – левый верхний, правый верхний угол – левый нижний (одна серия). Упражнение состоит из 4 серий. Для спортсменов этапов ССМ и ВСМ каждая серия должна завершаться броском по воротам. Фиксируется время выполнения.

7. Упражнение «Пирует» выполняется на площадке толчком двух ног с третьего шага, поворотом на 360⁰ и броском по воротам. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий по воротам.

8. Упражнение «Воздушка». Испытуемый в воздухе выполняет ловлю мяча с последующим броском его по воротам. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий по воротам.

Нормативы считаются сланными, если спортсмен из 8 контрольных упражнений выполнил 8.

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

НОРМАТИВЫ

ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,5 с)	Бег 30 м (не более 6 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)
Сила	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)
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 40 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)
Обязательная техническая программа		
Верхняя прямая подача на точность (раз)	3 и >	3 и >
Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	7 и >	7 и >
Нападающий удар (раз)	X	X
Блокирование нападающего удара по диагонали (раз)	X	X
Выполнение разрядов	X	X

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,5 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11,5 с)
Сила	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)
Скоростно-силовые качества	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)
Обязательная техническая программа		
Верхняя прямая подача на точность (раз)	Х	Х
Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	Х	Х
Нападающий удар (раз)	7 и >	7 и >
Блокирование нападающего удара по диагонали (раз)	7 и >	7 и >
Выполнение разрядов	Первый спортивный разряд	

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,9 с)	Бег 30 м (не более 5,3 с)
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 10,8 с)	Челночный бег 5 х 6 м (не более 11 с)
Сила	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 18 м)	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 14 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 240 см)	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 50 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 40 см)
Обязательная техническая программа		
Верхняя прямая подача на точность (раз)	X	X
Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	X	X
Нападающий удар (раз)	8 и >	8 и >
Блокирование нападающего удара по диагонали (раз)	8 и >	8 и >
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта, Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

Описание выполнения упражнений (тестов):

1. Бег 30 м. выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.

2. Челночный бег 30 м. (5 х 6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначается предметами (фишками) линия старта и линия финиша. По

сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз, касаясь рукой предметов. Фиксируется время выполнения упражнения.

3. Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы 2-мя руками стоя выполняется от линии старта взмахом обеих рук с мячом назад, над головой и броском мяча вперед вверх. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног с последующим приземлением на обе ноги. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из двух попыток.

5. Прыжок вверх с места с взмахом рук. На волейбольную стойку клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, вытянув вверх руку – фиксируется точка на ленте, до которой он дотягивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Техническая программа

6. Верхняя прямая подача на точность. Испытуемый располагается за линией площадки, подбрасывает мяч и ударом руки отправляет его в правую и левую часть площадки соперника. подача должна быть выполнена в течение 5 секунд. На выполнение упражнения дается по пять попыток. Учитывается количество попаданий.

7. Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи. Испытуемый выполняет прием мяча с подачи по прямой, осуществляя передачу к сетке в зону второй передачи. Учитывается точность и качество выполнения упражнения из 10 попыток.

Нормативы считаются сланными, если спортсмен из 7 контрольных упражнений выполнил 7.

ПЛЯЖНЫЙ ФУТБОЛ

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без замаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Обязательная техническая программа		
Жонглирование мяча	50 и >	50 и >
Удар по воротам на точность	6 и >	5 и >
Удар по мячу с лета	6 и >	5 и >
Прием мяча с лета (любой стороной стопы)	2 и >	2 и >

Описание выполнения упражнений (тестов):

1. Бег на 15 м с высокого старта. Фиксируется время выполнения упражнения.

2. Бег на 15 м с хода. Фиксируется время выполнения упражнения.

3. Бег на 30 м с высокого старта. Фиксируется время выполнения упражнения.

4. Бег на 30 м с хода. Фиксируется время выполнения упражнения.

5. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног с последующим приземлением на обе ноги. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из двух попыток.

6. Тройной прыжок состоит из трёх элементов: «скачок», «шаг», «прыжок». Прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — *скачок*, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — *шаг* (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно *прыжок*, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Практически возможны два способа выполнения прыжка: с правой ноги — «правая, правая, левая» и с левой ноги — «левая, левая, правая». Брусок для отталкивания при прыжке находится на удалении от наполненной песком ямы на 11 м для женщин и 13 м для мужчин. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

7. Прыжок в высоту с места без взмаха рук. На планку высотой 50 см-1 м. клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, руки вытянуты вдоль туловища. Спортсмен выполняет максимальное усилие, выпрыгивая вверх без помощи рук. Измеряется высота прыжка от пола. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

8. Прыжок в высоту с места с взмахом рук. На планку высотой 2,5-3 м. клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, вытянув вверх руку — фиксируется точка на ленте, до которой он дотягивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

9. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы выполняется замахом рук с мячом назад, над головой и броском мяча вперед вверх. Измеряется дальность броска из двух попыток, засчитывается лучший результат.

Техническая программа

1. Жонглирование мяча выполняется в квадрате 2х2 м. двумя ногами. Дается 2 попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

2. Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15 метров (подростки 11–12 лет – с расстояния 10 м). Испытуемые тренировочных этапов (Т) посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали, спортсмены этапов ССМ и ВСМ посылают мяч в заданную треть ворот, так, чтобы он пересек линию ворот по воздуху и коснулся земли не ближе, чем 10 м за линией ворот. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

3. Удар по мячу с лета выполняется по летящему мячу правой и левой ногой с расстояния 15 метров (подростки 11–12 лет – с расстояния 10 м). Испытуемые тренировочного этапа (Т) посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали. Спортсмены этапов ССМ и ВСМ посылают мяч в заданную треть ворот, так, чтобы он пересек линию ворот по воздуху и коснулся земли не ближе, чем 10 м за линией ворот. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Передачу делает руками партнер, с таким расчетом, чтобы мяч летел на уровне бедра бьющего.

4. Прием мяча с лета выполняется в квадрате 1x1 м. Партнер делает руками передачу, с таким расчетом, чтобы мяч летел на уровне колена выполняющего упражнение, который должен выполнить прием мяча любой частью стопы таким образом, чтобы мяч, упав на песок, не вышел за границы квадрата. Учитывается количество принятых с лета мячей из 5 серий.

Нормативы считаются сданными, если спортсмен из 13 контрольных упражнений (9+4) выполнил 13

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
«ЦЕНТР ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПЛЯЖНЫМ ВИДАМ СПОРТА»**

ПРИКАЗ

«28» ноября 2018 г.

№ 248/7чр

**О внесении изменений в Положение
об итоговой аттестации спортсменов**

С целью обеспечения контроля за соблюдением Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, в соответствии с решением общего собрания трудового коллектива (протокол от 29.11.2018 г. № 6/1) п р и к а з ы в а ю:

1. Внести изменения в Положение об итоговой аттестации спортсменов в ГБУ КК «ЦОП по пляжным видам спорта» (Приложения 1-3).

2. Приказ вступает в силу с 1 января 2019 года.

3. Контроль за выполнением приказа возложить на Тарасову О.А., заместителя директора.

Директор



В.Н. Кузнецов

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ
НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Юноши

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы спортивной подготовки						
		Тренировочный (спортивной специализации) (Т)			Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
1.	Бег 30 м (сек.)	5.5 и >	5.4 и >	5.3 и >	5.0 и >	4.9 и >	4.8 и >	4.9 и >
2.	Челночный бег 30 м. (5x6 м) (сек.)	11.5 и <	11.4 и <	11.3 и <	11.0 и <	10.9 и <	10.8 и <	10.8 и <
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	10 и >	12 и >	14 и >	16 и >	17 и >	18.0 и >	18 и >
4.	Прыжок в длину с места (см.)	180 и >	185 и >	190 и >	200 и >	215 и >	230 и >	240 и >
5.	Прыжок вверх с места с взмахом рук (см.)	40 и >	42 и >	43 и >	45 и >	47 и >	49 и >	50 и >
Техническая программа								
6.	Верхняя прямая подача на точность (раз)	2 и >	3 и >	4 и >	X	X	X	X
7.	Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	7 и >	8 и >	8 и >	X	X	X	X
8.	Нападающий удар (раз)	X	X	X	8 и >	8 и >	9 и >	9 и >
9.	Блокирование нападающего удара по диагонали (раз)	X	X	X	8 и >	8 и >	9 и >	9 и >

Девушки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы спортивной подготовки						
		Тренировочный (спортивной специализации) (Т)			Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
1.	Бег 30 м (сек.)	6.0 и >	5.9 и >	5.8 и >	5.5 и >	5.4 и >	5.3 и >	5.3 и >
2.	Челночный бег 30 м. (5x6 м) (сек.)	12 и <	11.9 и <	11.8 и <	11.5 и <	11.4 и <	11.3 и <	11.0 и <
3.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м.)	8 и >	9 и >	10 и >	12 и >	13 и >	14.0 и >	14 и >
4.	Прыжок в длину с места (см.)	160 и >	165 и >	170 и >	180 и >	190 и >	200 и >	210 и >
5.	Прыжок вверх с места с взмахом рук (см.)	35 и >	36 и >	37 и >	38 и >	39 и >	40 и >	40 и >
Техническая программа								
6.	Верхняя прямая подача на точность (раз)	2 и >	3 и >	4 и >	X	X	X	X
7.	Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи (раз)	7 и >	8 и >	8 и >	X	X	X	X
8.	Нападающий удар (раз)	X	X	X	8 и >	8 и >	9 и >	9 и >
9.	Блокирование нападающего удара по диагонали (раз)	X	X	X	8 и >	8 и >	9 и >	9 и >

Описание выполнения упражнений (тестов):

1. Бег 30 м. выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.

2. Челночный бег 30 м. (5 x 6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначается предметами (фишками) линия старта и линия финиша. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз, касаясь рукой предметов. Фиксируется время выполнения упражнения.

3. Бросок мяча весом 1 кг. из-за головы 2-мя руками стоя выполняется от линии старта взмахом обеих рук с мячом назад, над головой и броском мяча вперед вверх. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

4. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног с последующим приземлением на обе ноги. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из двух попыток.

5. Прыжок вверх с места с взмахом рук. На волейбольную стойку клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, вытянув вверх руку – фиксируется точка на ленте, до которой он дотягивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

Техническая программа

6. Верхняя прямая подача на точность. Испытуемый располагается за линией площадки, подбрасывает мяч и ударом руки отправляет его в правую и левую часть площадки соперника. подача должна быть выполнена в течение 5 секунд. На выполнение упражнения дается по пять попыток. Учитывается количество попаданий.

7. Прием мяча с подачи и выполнение второй передачи. Испытуемый выполняет прием мяча с подачи по прямой, осуществляя передачу к сетке в зону второй передачи. Учитывается точность и качество выполнения упражнения из 10 попыток.

Для этапов ССМ и ВСМ:

8. Нападающий удар с подачи выполняется по прямой линии из зоны 3 (2) в зону 1 (4). Техника нападающего удара состоит из 4 фаз: разбег, прыжок, собственно нападающий удар и приземление. Испытуемому дается 10 попыток, учитывается количество точных попаданий в зоны площадки.

9. Блокирование нападающего удара по диагонали осуществляется испытуемым после 2-й передачи. Определив направление и высоту передачи мяча для нападающего удара, игрок передвигается к предполагаемому месту встречи с мячом. Перед блокированием игрок сильнее сгибает ноги в коленных и голеностопных суставах, ноги на ширине плеч, а предплечья согнутых рук, поднимаются несколько выше головы. Определив действия нападающего, блокирующий отталкивается от песка резким разгибанием ног, выпрямлением

туловища и энергичным махом руками вверх принимает вертикальное положение для выставления блока. Испытуемому дается 10 попыток, учитывается количество и качество выполнения упражнения.

Нормативы считаются сданными, если спортсмен из 7 контрольных упражнений выполнил 7.

ПЛЯЖНЫЙ ГАНДБОЛ
НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ,
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Юноши

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы спортивной подготовки						Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Тренировочный (спортивной специализации) (Т)			Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			
		Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
1.	Бег 30 м (сек.)	5.5 и <	5.2 и <	4.8 и <	4.4 и <	4.3 и <	4.2 и <	4.3 и <
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м.)	10 и >	15 и >	20 и >	27 и >	28 и >	29 и >	27 и >
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м.)	5.2 и >	7.0 и >	9.0 и >	11 и >	11.5 и >	12.0 и >	11 и >
4.	Тройной прыжок с места (см.)	520 и >	600 и >	720 и >	770 и >	790 и >	800 и >	810 и >
5.	Челночный бег 2 x 100 м (сек.)	23.2 и <	23.1 и <	23.0 и <	23.6 и <	23.5 и <	23.4 и <	23.6 и <
Техническая программа								
6.	Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	140 и <	130 и <	120 и <	110 и <	108 и <	106 и <	90 и <
7.	Упражнение «Пирует» (раз)	2 и >	3 и >	4 и >	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >
8.	Упражнение «Воздушка» (раз)	2 и >	3 и >	4 и >	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >

Девушки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы спортивной подготовки						Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Тренировочный (спортивной специализации) (Т)			Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			
		Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
1.	Бег 30 м (сек.)	5.6 и <	5.4 и <	5.2 и <	4.8 и <	4.7 и <	4.6 и <	4.4 и <
2.	Метание мяча массой 1 кг с места на дальность одной рукой (м.)	8 и >	12 и >	14 и >	20 и >	22 и >	24 и >	20 и >
3.	Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя (м.)	4.2 и >	5.2 и >	7.2 и >	8.2 и >	9.0 и >	9.5 и >	8.2 и >
4.	Тройной прыжок с места (см.)	500 и >	550 и >	600 и >	700 и >	720 и >	740 и >	770 и >
5.	Челночный бег 2 x 100 м (сек.)	25.2 и <	25.1 и <	25.0 и <	28.0 и <	27.9 и <	27.8 и <	28.0 и <
Техническая программа								
6.	Упражнение для вратаря «Конверт» (сек.)	140 и <	130 и <	120 и <	110 и <	108 и <	106 и <	90 и <
7.	Упражнение «Пирует» (раз)	2 и >	3 и >	4 и >	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >
8.	Упражнение «Воздушка» (раз)	2 и >	3 и >	4 и >	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >

Описание выполнения упражнений (тестов) для перевода на этапах спортивной подготовки:

1. Бег 30 м. выполняется с высокого старта, фиксируется время выполнения упражнения.

2. Метание мяча массой 1 кг. с места на дальность одной рукой выполняется от лицевой линии через всю площадку. Для спортсменов этапов ССМ и ВСМ необходимо попасть в ворота. На выполнение упражнения даются 2 попытки, учитывается лучший результат, а для спортсменов этапов ССМ и ВСМ – количество попаданий.

3. Метание мяча массой 1 кг. на дальность двумя руками сидя. Спортсмен сидит на линии, ноги врозь, держа мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, спортсмен производит замах назад за голову и тут же бросок вперед. На выполнение упражнения даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

4. Тройной прыжок с места состоит из элементов: первое отталкивание с двух ног, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет, приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т. е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, после — на левую ногу и затем — на две ноги (рис. 63)



Рис. 63. Тройной прыжок с места

5. Челночный бег. Упражнение (рис. №1) выполняется от левого угла левой боковой линии площадки по диагонали к 6-метровой линии, далее испытуемому необходимо вернуться по 6-метровой линии к левой боковой линии площадки, после чего движение продолжается по диагонали к следующей 6-метровой линии и опять испытуемый возвращается по 6-метровой линии к левой боковой линии. Упражнение заканчивается движением по диагонали к правому углу правой боковой линии и обратно по лицевой линии к левому углу левой боковой линии площадки. Фиксируется время выполнения упражнения.

Рис. №1 Площадка для пляжного гандбола



Техническая программа

6. Упражнение для вратаря «Конверт» выполняется из центра ворот. По сигналу вратарь выполняет выпады право и влево с касанием стоек ворот в следующей последовательности: правый нижний угол – левый верхний, правый верхний угол – левый нижний (одна серия). Упражнение состоит из 4 серий. Для спортсменов этапов ССМ и ВСМ каждая серия должна завершаться броском по воротам. Фиксируется время выполнения.

7. Упражнение «Пирует» выполняется на площадке толчком двух ног с третьего шага, поворотом на 360° и броском по воротам. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий по воротам.

8. Упражнение «Воздушка». Испытуемый в воздухе выполняет ловлю мяча с последующим броском его по воротам. На выполнение упражнения дается 5 попыток. Учитываются количество попаданий по воротам.

Нормативы считаются сданными, если спортсмен из 8 контрольных упражнений выполнил 8.

ПОЯЖНЫЙ ФУТБОЛ
НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ,
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Юноши

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы спортивной подготовки						
		Тренировочный (спортивной специализации) (Т)			Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
1.	Бег на 15 м с высокого старта (сек.)	2,8 и <	2,7 и <	2,6 и <	2,53 и <	2,48 и <	2,4 и <	2,35 и <
2.	Бег на 15 м с хода (сек.)	2,4 и <	2,3 и <	2,2 и <	2,14 и <	2,1 и <	1,98 и <	1,93 и <
3.	Бег на 30 м с высокого старта (сек.)	4,9 и <	4,8 и <	4,7 и <	4,6 и <	4,5 и <	4,4 и <	4,24 и <
4.	Бег на 30 м с хода (сек.)	4,6 и <	4,5 и <	4,4 и <	4,3 и <	4,2 и <	4,0 и <	3,88 и <
5.	Прыжок в длину с места (см)	190 и >	195 и >	200 и >	210 и >	230 и >	240 и >	250 и >
6.	Тройной прыжок (см)	620 и >	630 и >	640 и >	660 и >	700 и >	730 и >	750 и >
7.	Прыжок в высоту без замаха рук (см)	12 и >	14 и >	16 и >	18 и >	20 и >	24 и >	29 и >
8.	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	20 и >	22 и >	25 и >	27 и >	30 и >	35 и >	40 и >
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	6 и >	7 и >	8 и >	9 и >	10 и >	11 и >	12 и >
Техническая программа								
10.	Жонглирование мяча (кол-во раз)	50 и >	55 и >	60 и >	70 и >	75 и >	80 и >	90 и >
11.	Удар по воротам на точность (кол-во раз)	6 и >	7 и >	7 и >	8 и >	8 и >	9 и >	9 и >
12.	Удар по мячу с лета (кол-во раз)	6 и >	7 и >	7 и >	8 и >	8 и >	9 и >	9 и >
13.	Прием мяча с лета (любой стороной стопы) (кол-во раз)	2 и >	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5	5

Девушки

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Этапы спортивной подготовки						
		Тренировочный (спортивной специализации) (Т)			Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)			Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Т-3	Т-4	Т-5	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	
1.	Бег на 15 м с высокого старта (сек.)	3,0 и <	2,98 и <	2,91 и <	2,8 и <	2,7 и <	2,6 и <	2,53 и <
2.	Бег на 15 м с хода (сек.)	2,6 и <	2,58 и <	2,5 и <	2,4 и <	2,3 и <	2,2 и <	2,14 и <
3.	Бег на 30 м с высокого старта (сек.)	5,1 и <	5,0 и <	4,9 и <	4,9 и <	4,8 и <	4,7 и <	4,6 и <
4.	Бег на 30 м с хода (сек.)	4,8 и <	4,7 и <	4,6 и <	4,55 и <	4,53 и <	4,4 и <	4,3 и <
5.	Прыжок в длину с места (см)	170 и >	175 и >	180 и >	190 и >	195 и >	200 и >	210 и >
6.	Тройной прыжок (см)	580 и >	590 и >	600 и >	620 и >	640 и >	650 и >	660 и >
7.	Прыжок в высоту без замаха рук (см)	10 и >	11 и >	11 и >	12 и >	14 и >	16 и >	18 и >

8.	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	16 и >	18 и >	19 и >	20 и >	23 и >	25 и >	27 и >
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (м)	4 и >	4 и >	5 и >	6 и >	7 и >	8 и >	9 и >
Техническая программа								
10.	Жонглирование мяча (кол-во раз)	50 и >	55 и >	60 и >	65 и >	70 и >	75 и >	80 и >
11.	Удар по воротам на точность (кол-во раз)	6 и >	7 и >	7 и >	8 и >	8 и >	9 и >	9 и >
12.	Удар по мячу с лета (кол-во раз)	6 и >	7 и >	7 и >	8 и >	8 и >	9 и >	9 и >
13.	Прием мяча с лета (любой стороной стопы) (кол-во раз)	2 и >	3 и >	3 и >	4 и >	4 и >	5	5

Описание выполнения упражнений (тестов):

1. Бег на 15 м с высокого старта. Фиксируется время выполнения упражнения.

2. Бег на 15 м с хода. Фиксируется время выполнения упражнения.

3. Бег на 30 м с высокого старта. Фиксируется время выполнения упражнения.

4. Бег на 30 м с хода. Фиксируется время выполнения упражнения.

5. Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног с последующим приземлением на обе ноги. Замер делается от линии старта до ближайшего к ней следа, оставленного при приземлении. Учитывается лучший результат из двух попыток.

6. Тройной прыжок состоит из трёх элементов: «скачок», «шаг», «прыжок». Прыгун бежит по специальному сектору или дорожке до бруска для отталкивания. Этот брусок является началом прыжка при замере его длины от линии измерения, отмеченной пластилиновым валиком для фиксации «заступов», и от этой метки начинается выполнение прыжка. Вначале выполняется первый элемент — *скачок*, при этом первое касание за бруском должно происходить той же ногой, с которой прыгун начинал прыгать. Затем следует второй элемент прыжка — *шаг* (касание земли должно происходить другой ногой). Заключительный элемент — это собственно *прыжок*, и прыгун приземляется в яму с песком как при прыжке в длину.

Практически возможны два способа выполнения прыжка: с правой ноги — «правая, правая, левая» и с левой ноги — «левая, левая, правая». Брусок для отталкивания при прыжке находится на удалении от наполненной песком ямы на 11 м для женщин и 13 м для мужчин. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

7. Прыжок в высоту с места без замаха рук. На планку высотой 50 см-1 м клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, руки вытянуты вдоль туловища. Спортсмен выполняет максимальное усилие, выпрыгивая вверх без помощи рук. Измеряется высота прыжка от пола. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

8. Прыжок в высоту с места с взмахом рук. На планку высотой 2,5-3 м клеится сантиметровая лента. Испытуемый становится к ней боком, вытянув вверх руку — фиксируется точка на ленте, до которой он дотягивается. Затем спортсмен должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. На выполнение упражнения дается две попытки. Засчитывается лучший результат.

9. Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы выполняется замахом рук с мячом назад, над головой и броском мяча вперед вверх. Измеряется дальность броска из двух попыток, засчитывается лучший результат.

Техническая программа

1. Жонглирование мяча выполняется в квадрате 2х2 м. двумя ногами. Дается 2 попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

2. Удар по воротам на точность выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 15 метров (подростки 11–12 лет – с расстояния 10 м). Испытуемые тренировочных этапов (Т) посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали, спортсмены этапов ССМ и ВСМ посылают мяч в заданную треть ворот, так, чтобы он пересек линию ворот по воздуху и коснулся земли не ближе, чем 10 м за линией ворот. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

3. Удар по мячу с лета выполняется по летящему мячу правой и левой ногой с расстояния 15 метров (подростки 11 –12 лет – с расстояния 10 м). Испытуемые тренировочного этапа (Т) посылают мяч по воздуху в заданную половину ворот, разделенных по вертикали. Спортсмены этапов ССМ и ВСМ посылают мяч в заданную треть ворот, так, чтобы он пересек линию ворот по воздуху и коснулся земли не ближе, чем 10 м за линией ворот. Выполняется по 5 ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий. Передачу делает руками партнер, с таким расчетом, чтобы мяч летел на уровне бедра бьющего.

4. Прием мяча с лета выполняется в квадрате 1x1 м. Партнер делает руками передачу, с таким расчетом, чтобы мяч летел на уровне колена выполняющего упражнение, который должен выполнить прием мяча любой частью стопы таким образом, что бы мяч, упав на песок, не вышел за границы квадрата. Учитывается количество принятых с лета мячей из 5 серий.

Нормативы считаются сданными, если спортсмен из 13 контрольных упражнений (9+4) выполнил 13