

## Контрольні нормативи (волейбол)

1. Передача м'яча зверху над собою не виходячи з кола діаметром 3 м., висота передачі min 2 м.;

- 12 передач – 10 балів, 10 – 8 балів, 8 – 6 бала, 6 – 4 бала.

2. Передача м'яча зверху в стіну з відстані 2.5 м.;

- 30 передач – 20 балів, 25 передач – 15 балів, 20 передач – 12 бала, 15 передач – 8 балів.

3. Передача м'яча знизу над собою не виходячи з кола діаметром 3 м., висота передачі min 2 м.;

- 12 передач – 10 балів, 10 – 8 балів, 8 – 6 бала, 6 – 4 бала.

4. Подача м'яча на точність (10 подач: 4 подачі у праву половину, 4 подачі у ліву половину, 2 подачі у зону нападу);

- 10 влучень – 20 балів, 8 – 14 бала, 6 – 10 бала, 4 – 6 балів.

5. Прийом-передача м'яча з подачі у квадрат 3 м. x 3 м.;

- з 10 подач, 8 прийомів – 20 балів, 7 – 15 балів, 6 – 12 балів, 5 – 10 балів, 4 – 7 балів, 2 – 4 бала.

6. Нападаючий удар з передачі ( з 6 нападаючих ударів влучити у майданчик);

- з 6 ударів влучити – 6 разів – 20 балів, 5 – 15 балів. 4 – 12 балів, 3 -10 балів, 2 – 7 балів, 1 -4 бала.