

Нормативы общей физической и специальной подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
По виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

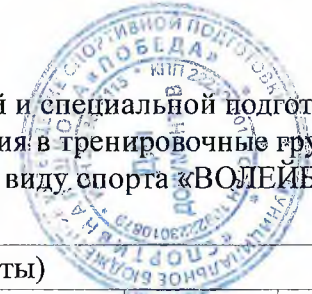


№ п/п	Регистрационный номер	Зачет/незачет	Пол	Контрольные упражнения (тесты)						
				Бег 30 м	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Челночный бег 5х6 м	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	Прыжок в высоту двумя ногами
				Норма						
				Не более 7,1 с	Не менее 105 см	Не менее 4	+3 см	Не более 12,5 с	Не менее 5 м	Не менее 25
Фактическое значение										
1	113	зачет	дев	6,5	120	6	+3	11,9	5	25
2	114	зачет	дев	6,5	124	10	+4	12,3	4,9	27

Состав приемной комиссии:

Инструктор-методист: подпись _____ Игнатенко Ю.С.
Тренер по волейболу: подпись _____ Василенко Л.Н.
Тренер по волейболу: подпись _____ Койнов И.А.

Нормативы общей физической и специальной подготовки
для зачисления в тренировочные группы
По виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»



№ п/п	Регистрационный номер	Зачет/незачет	Пол	Контрольные упражнения (тесты)							
				Бег 60 м	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу кол-во раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 5х6 м	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	Прыжок в высоту двумя ногами	Техническое мастерство
				Норма							
				Не более 10,9 с	Не менее 9	Не менее +6 см	Не менее 165 см	Не более 12,0 с	Не менее 8 м	Не менее 35 см	+/-
				Фактическое значение							
1	110	зачет	дев	9,1	18	+7	170	10,8	8,1	39	+

Состав приемной комиссии:

Инструктор-методист: подпись _____ Игнатенко Ю.С.

Тренер по волейболу: подпись _____ Василенко Л.Н.

Тренер по волейболу: подпись _____ Койнов И.А.