

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «волейбол»**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
1.1	Бег на 30м с высокого старта	с	Не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+1	+3
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	Не более	
			12,0	12,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
			6	5
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			29	25