

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

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег на 60м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			30	15
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			200	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			45	38
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	Не более	
			11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
			16	12
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			45	38
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		