

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе 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	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			175	165
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	Не более	
			11,5	12
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м	Не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиваем двумя ногами	см	Не менее	
			40	35
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		