

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки (НП)  
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»</b>				
1.1.	Бег на 30 м 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
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»</b>				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
3.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
3.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»</b>				
4.1.	Челночный бег 8 х 5,66 м «Конверт»	с	не более	
			13,0	12,5
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30
4.4.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			26	20

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	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
<b>2. Нормативы специальной физической п для спортивной дисциплины: «волейбол»</b>				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	<b>8</b>
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол»</b>				
3.1.	Бег на 20 м	с	не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66 м «Конверт»	с	не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			32	25
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		