

**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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | |
| 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 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | | |
| 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 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | | |
| 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 |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 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 |
| 2. Нормативы специальной физической п для спортивной дисциплины: «волейбол» | | | | |
| 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 | 8 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 40 | 35 |
| 2.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «пляжный волейбол» | | | | |
| 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 | | |