

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»**

п/п	N	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
				юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>					
1.	1.	Бег на 60 м	с	не более	
				10,4	10,9
2.	1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее	
				18	9
3.	1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
				+5	+6
4.	1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
				160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"</b>					
1.	2.	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
3.	2.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
				40	35
				32	25
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
1.	3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
2.	3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"		
2.3.		Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	18	14
				не менее	
				50	40
				44	36
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>					
3.1.		Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			