

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
1. Нормативы общей физической подготовки					
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
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"					
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
3. Уровень спортивной квалификации					
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
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.		Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			