**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки**

**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 | не более |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2 | Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 |
| 1.3 | Сгибание и разгибаниерук в упоре лежана полу | количествораз | не менее |
| 7 | 4 |
| 1.4 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастическойскамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +1 | +3 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» |
| 1.5 | Челночный бег5х6 м | с | не более |
| 12,0 | 12,5 |
| 1.6 | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее |
| 8 | 6 |
| 1.7 | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 36 | 30 |