**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 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» | | | | | | | |
| 1.5 | Челночный бег  5х6 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 |