

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта „волейболу”

Контрольные нормативы	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Бег 60 м с высокого старта	10.9	10.6	10.3	10.0	9.7
Челночный бег 5х6 м	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	8	8,5	9	10	11
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	165	167	172	175	178
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	35	35,5	36	37	37,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	9	10	12	13	14
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	6	8	10	12	14
Разряд	-	3 юн.	III	II	II

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)
по виду спорта волейболу

Контрольные нормативы	1 год	2 год	1 год
Бег 30 м с высокого старта	7,1	6,9	6,7
Челночный бег 5х6 м	12,5	12,3	12,1
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	5	6	7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	105	140	150
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	25	28	32
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	4	5	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	3	4	5

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98972918216828532255789598799073225606492451642

Владелец Бурич Любовь Александровна

Действителен с 03.07.2023 по 02.07.2024