

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в спортивно-оздоровительную группу по виду спорта
«волейбол»**

ЮНОШИ

№	Норматив	8-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
1	Бег 30м, с	5,5-5,2	5,2-5,0	5,0-4,7
2	Бег 30м (5хбм), с	13,0-12,7	12,7-12,5	12,5-12,0
3	Бег 92м с изменением направления «елочка», с	30,0-29,0	29,0-27,0	27,0-25,0
4	Прыжок в длину с места, см	160-170	170-190	190-210
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	25-30	30-36	36-42
6	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: - сидя; - стоя.	4,5-5,0 8,0-9,0	5,0-6,5 9,0-10,0	6,5-8,0 10,0-12,0
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	14-16	18-22	23-26

ДЕВУШКИ

№	Норматив	8-10 лет	11-14 лет	15-17 лет
1	Бег 30м, с	6,0-5,8	5,8-5,6	5,5
2	Бег 30м (5хбм), с	13,2 -13,0	13,0-12,7	12,7-12,5
3	Бег 92 м с изменением направления «елочка», с	35,0-32,0	32,0-29,0	29,0-27,0
4	Прыжок в длину с места, см	155-160	160-170	170-180
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	24-28	28-32	35-40
6	Метание набивного мяча 1кг из-за головы двумя руками, м: - сидя; - стоя.	4,0-4,5 5,0-7,0	4,5-5,5 7,0-9,0	5,5-7,5 9,0-10,0
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	10-12	14-16	16-20