

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки зачисления на спортивно-оздоровительный этап по виду спорта «волейбол»

Каждый выполненный норматив оценивается в 1 балл, невыполнение – 0 баллов

Минимальное количество баллов для зачисления – 7 баллов

№	Норматив	7-9 лет	10-13 лет	14-17 лет
1	Бег 30м, с	6,0-5,8	5,8-5,6	5,5
2	Бег 30м (5х6м), 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	4,5-5,5	5,5-7,5
		5,0-7,0	7,0-9,0	9,0-10,0
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	10-12	14-16	16-20