**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «волейбол»)**

| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив**  |
| --- | --- | --- | --- |
| **НП-1** | **НП-2** | **НП-3** |
| **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативны общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 30 м с высокого старта | с | не более |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 110 | 105 | 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 7 | 4 | 10 | 5 | 15 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +1 | +3 | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более |
| 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 | 11,5 | 12,0 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее |
| 6 | 5 | 10 | 8 | 12 | 10 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 29 | 25 | 40 | 35 | 40 | 35 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**по виду спорта «волейбол» (спортивная дисциплина «волейбол»)**

| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| --- | --- | --- | --- |
| **УТЭ-1** | **УТЭ-2** | **УТЭ-3** | **УТЭ-4** | **УТЭ-5** |
| **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,4 | 10,9 | 10,2 | 10,7 | 10,0 | 10,5 | 9,8 | 10,2 | 9,5 | 9,8 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 | 20 | 11 | 23 | 12 | 25 | 13 | 25 | 13 |
| 1.3. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 | +6 | +7 | +7 | +8 | +8 | +9 | +9 | +10 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 160 | 145 | 170 | 155 | 175 | 160 | 180 | 165 | 185 | 170 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более |
| 11,5 | 12,0 | 11,4 | 11,9 | 11,3 | 11,8 | 11,3 | 11,8 | 11,2 | 11,7 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее |
| 10 | 8 | 11 | 9 | 11 | 9 | 12 | 10 | 13 | 10 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 40 | 35 | 41 | 35 | 42 | 36 | 42 | 36 | 43 | 36 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(до трех лет) | Не устанавливается |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»**

**(спортивная дисциплина «волейбол»)**

| **№****п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭССМ-1** | **ЭССМ-2** | **ЭССМ-3** |
| **юноши/****мужчины** | **девушки/****женщины** | **юноши/****мужчины** | **девушки/****женщины** | **юноши/****мужчины** | **девушки/****женщины** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,2 | 9,6 | 8,2 | 9,6 | 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 30 | 15 | 31 | 15 | 32 | 15 |
| 1.3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не мене |
| 12 | 3 | 12 | 5 | 12 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 | +11 | +15 | +11 | +15 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 200 | 180 | 200 | 180 | 200 | 180 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 45 | 38 | 45 | 38 | 45 | 38 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |
| 2.1. | Челночный бег 5x6 м | с | не более |
| 11,0 | 11,5 | 11,0 | 11,5 | 11,0 | 11,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее |
| 16 | 12 | 16 | 12 | 16 | 12 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее |
| 45 | 38 | 46 | 38 | 47 | 38 |
| 3. Уровень спортивной квалификации |
| Спортивный разряд «первый спортивный разряд» |