**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» | | | | | | | | | | | | | |