

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
на спортивную подготовку по виду спорта «волейбол»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 3 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства –1 разряда;
- на этапе высшего спортивного мастерства – КМС.

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Единица измерения	Контрольные упражнения (тесты)						Баллы
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
			Тренировочный этап (спортивного совершенствования)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного совершенствования		
Нормативы общей физической подготовки									
1.	Бег на 60 м	с	не более						10
			10,4	10,9					
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее						10
			18	9					
3.	Бег на 60 м	с			не более		не более		5
					8,2	9,6	8,2	9,6	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз			не менее		не менее		5
					30	15	36	15	
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		10
			+5	+6	+11	+15	+11	+15	
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		10
			175	165	200	180	180	165	
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз			не менее		не менее		5
					12	8	12	8	
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз			не более		не более		5
					45	38	46	40	
Нормативы специальной физической подготовки									
1.	Челночный бег 5 х 6 м	с	не более		не более		не более		10
			11,5	12,0	11,0	11,5	10,8	11,0	
2.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	м	не менее		не менее		не менее		10
			10	8	16	12	18	14	

3.	Прыжок в высоту с одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		10
			40	35	45	38	50	40	
4.	<p>Обязательная техническая программа</p> <ul style="list-style-type: none"> - передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной – 5 баллов; - подача на точность (верхняя прямая по зонам и в прыжке) – 5 баллов; - нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (с низкой передачи) – 5 баллов; - нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи на голову) – 5 баллов; - прием подачи из зоны в 5 в зону 2 на точность – 5 баллов; - блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зоны 4 (2) с длинной низкой передачи – 5 баллов. 								30