

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «волейбол»

№ п/п	Упражнения				
	Девочки/девушки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»					
		До года	Свыше года		
1.1.	Бег 30 м	7,1 с	6,4 с	Бег на 60 м (10,9 с)	Бег на 60 м (9,6 с)
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	105 см	120 см	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (15 раз)
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	4 раза	5 раз	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (+6 см)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (+15 см)
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+3 см	+3 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (145 см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (180 см)
1.5.					Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин) (38 раз)
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «волейбол»					
2.1.	Челночный бег 5 х 6 м	12,5 с	12,0	Челночный бег 5 х 6 м (12,0 с)	Челночный бег 5 х 6 м (11,5 с)
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	6 м	8 м	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (8 м)	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (12 м)
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	30 см	35 см	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (35 см)	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (38 см)
3. Уровень спортивной квалификации					
3.1.				Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет) не устанавливается	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»
3.2.				Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет): Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	