

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ
(СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"**

Таблица №10

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПЕРВОГО, ВТОРОГО, ТРЕТЬЕГО И ЧЕТВЕРТОГО
ГОДОВ (УТ-1,2,3,4,5) ПО ВИДУ СПОРТА "ВОЛЕЙБОЛ"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив для учебно- тренировочного этапа	
			Мальчики/ Юноши	Девочки/ Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	35
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
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»		