

# **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта**

## **«волейбол»**

| №<br>п/п                                                                                    | Упражнения                                                                  | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше года<br>обучения |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                                             |                                                                             |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»               |                                                                             |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                                                        | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 7,1                          | 7,3     | 6,5                             | 6,6     |
| 1.2.                                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее                     |         | не более                        |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 108                          | 103     | 122                             | 117     |
| 1.3.                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 5                            | 4       | 11                              | 7       |
| 1.4.                                                                                        | Наклон вперед из положений стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»       |                                                                             |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                                                                        | Бег на 30 м                                                                 | с                    | не более                     |         |                                 |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 7,1                          | 7,3     | 6,5                             | 6,6     |
| 2.2.                                                                                        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее                     |         |                                 |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 5                            | 4       | 11                              | 7       |
| 2.3.                                                                                        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         |                                 |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | +1                           | +3      | +3                              | +5      |
| 2.4.                                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                                        | с                    | не более                     |         |                                 |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 10,5                         | 10,8    | 9,8                             | 10,2    |
| 2.5.                                                                                        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее                     |         |                                 |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 108                          | 103     | 122                             | 117     |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»         |                                                                             |                      |                              |         |                                 |         |
| 3.1.                                                                                        | Челночный бег 5x6 м                                                         | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 12,0                         | 12,5    | 11,5                            | 12,0    |
| 3.2.                                                                                        | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 8                            | 6       | 10                              | 8       |
| 3.3.                                                                                        | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 36                           | 30      | 40                              | 35      |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол» |                                                                             |                      |                              |         |                                 |         |
| 4.1.                                                                                        | Челночный бег 8x5,66 м «Конверт»                                            | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 13,0                         | 12,5    | 12,5                            | 12,0    |
| 4.2.                                                                                        | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя                     | м                    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 8                            | 6       | 10                              | 8       |
| 4.3.                                                                                        | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами                    | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 36                           | 30      | 40                              | 35      |
| 4.4.                                                                                        | Прыжок вверх с места со взмахом руками                                      | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                             |                                                                             |                      | 26                           | 20      | 30                              | 25      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для  
зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»**

| №<br>п/п                                                                                       | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения                                                                                                                                                                                                           | Норматив |         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------|
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки                                                       |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          |         |
| 1.1.                                                                                           | Бег на 30 м                                                                       | с                                                                                                                                                                                                                              | не более |         |
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | 5,9      | 6,1     |
| 1.2.                                                                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество раз                                                                                                                                                                                                                 | не менее |         |
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | 13       | 7       |
| 1.3.                                                                                           | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                                                                                                                                                                                                                             | не менее |         |
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | +4       | +5      |
| 1.4.                                                                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                    | см                                                                                                                                                                                                                             | не менее |         |
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | 142      | 132     |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«волейбол»         |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          |         |
| 2.1.                                                                                           | Челночный бег 5х6 м                                                               | с                                                                                                                                                                                                                              | не более |         |
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | 11,5     | 12,0    |
| 2.2.                                                                                           | Бросок мяча массой 1 кг из-за<br>головы двумя руками, стоя                        | м                                                                                                                                                                                                                              | не менее |         |
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | 10       | 8       |
| 2.3.                                                                                           | Прыжок в высоту<br>одновременным отталкиванием<br>двумя ногами                    | см                                                                                                                                                                                                                             | не менее |         |
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | 40       | 35      |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный<br>волейбол» |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          |         |
| 3.1.                                                                                           | Бег на 20 м                                                                       | с                                                                                                                                                                                                                              | не более |         |
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | 3,6      | 4,6     |
| 3.2.                                                                                           | Челночный бег 8х5,66 м<br>«Конверт»                                               | с                                                                                                                                                                                                                              | не более |         |
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | 12,6     | 14,6    |
| 3.3.                                                                                           | Бросок мяча массой 1 кг из-за<br>головы двумя руками, сидя                        | м                                                                                                                                                                                                                              | не менее |         |
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | 7,0      | 4,5     |
| 3.4.                                                                                           | Прыжок в длину с места                                                            | см                                                                                                                                                                                                                             | не менее |         |
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | 150      | 140     |
| 3.5.                                                                                           | Прыжок вверх с места со<br>взмахом руками                                         | см                                                                                                                                                                                                                             | не менее |         |
|                                                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                | 32       | 25      |
| Уровень спортивной квалификации                                                                |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                |          |         |
| 4.1                                                                                            | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки<br>(до трех лет)                | требования к уровню спортивной квалификации<br>не предъявляются                                                                                                                                                                |          |         |
| 4.2                                                                                            | Период обучения на этапе<br>спортивной подготовки<br>(свыше трех лет)             | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный<br>разряд», «второй юношеский спортивный разряд»,<br>«первый юношеский спортивный разряд»;<br>спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,<br>«второй спортивный разряд» |          |         |