

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды),  
объема соревновательной деятельности для зачисления и перевода на следующий год подготовки по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

Упражнения	Единица измерения	Норматив для НП-1		Норматив для НП-2		Норматив для НП-3		Норматив для УТ-1		Норматив для УТ-2		Норматив для УТ-3		Норматив для УТ-4		Норматив для УТ-5	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Возраст	полных лет	8		9		10		11		12		13		14			
1. Нормативы общей физической подготовки																	
Бег на 30 м	с	не более		не более		не более											
		6.9	7.1	6.2	6.4	5.8	5.7										
Бег на 60 м	с							не более		не более		не более		не более		не более	
								10.4	10.9	10.0	10.7	9.6	10.5	9.2	10.2	8.8	9.9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее											
		110	105	130	120	145	130	160	145	165	150	175	160	185	165	195	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее		не менее											
		7	4	10	5	14	7	18	9	20	10	22	11	24	12	26	13
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее											
		1	3	2	3	3	4	5	6	6	8	7	10	8	12	9	13
2. Нормативы специальной физической подготовки																	
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее											
		36	30	40	35	40	35	40	35	41	35	42	36	43	36	44	37
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее		не менее		не менее											
		8	6	10	8	10	8	10	8	11	9	12	9	13	10	14	11
Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более		не более											
		12	12.5	11.5	12	11.5	12	11.5	12	11.4	11.9	11.3	11.8	11.2	11.7	11.1	11.6
3. Уровень спортивной квалификации																	
Спортивный разряд														3 юн.р., 2 юн.р., 1 юн.р.		3 юн.р., 2 юн.р., 1 юн.р., 3	
4. Объем соревновательной деятельности																	
Контрольные соревнования	количество	1		1		1		2		2		2		2		2	
Отборочные соревнования	количество							1		1		1		2		2	
Основные соревнования	количество							3		3		3		4		4	