

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта
«волейбол»**

**(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»,
утвержденный приказом Минспорта России от 15.11.2022 г. № 987)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»				
3.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,0	12,5
3.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30