

**Нормативы для зачисления на этап  
совершенствования спортивного мастерства**

**Дополнительная предпрофессиональная подготовка по  
волейболу**

№ п/п	Контрольные упражнения	Девушки		Юноши	
		связую щие	нападаю щие	связую щие	нападаю щие
<b>Физическая подготовка</b>					
1	Длина тела ,см	180	184	188	196
2	Становая сила, кг	112	112	140	140
3	Бег 30 метров, сек.	5.3	5.4	4.5	4.6
4	Бег 92 м с изменением направления"елочка", сек	26	26.2	23.8	24.2
5	Прыжок в длину с места, см	220	225	250	255
6	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя гогами с места, см	60	60	80	80
7	Метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками: - сидя, м -стоя, м	7,9 15,5	7,9 15,5	11,0 17,5	11,0 17,5

**Техническая подготовка**

1	Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4 (10 попыток)	8	5	8	5
2	Передача мяча сверху двумя руками, стоя и сидя у стены (чередование) (количество серий)	13	9	13	9
3	Подача в прыжке (5 попыток)	3	4	3	4
4	Прием подачи и первая передача в зону 3 (10 попыток)	6	6	6	6
5	Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4- 5 с низкой передачи (5попыток)	3	4	3	4
6	Одиночное блокирование ударов по ходу (10 попыток)	5	8	5	8