

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта "волейбол" для юношей.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	ГОД ПОДГОТОВКИ, НОРМАТИВ														
			ТЭ-1 (11-12 лет)			ТЭ-2 (12-13 лет)			ТЭ-3 (13-14 лет)			ТЭ-4 (15-16 лет)			ТЭ-5 (16-17 лет)		
			оценки			оценки			оценки			оценки			оценки		
			5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
1. Нормативы общей физической подготовки																	
1.1.	Бег 60 м	с	10,6	10,2	10,4	9,0	9,6	10,4	9,0	9,6	10,4	8,2	9,0	10,4	8,2	9,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	20	19	18	22	20	18	25	20	18	30	25	18	30	25	18
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастическом скамье (от уровня скамьи)	см	7	6	5	7	6	5	9	7	5	11	8	5	11	8	5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	180	170	160	185	175	160	185	180	160	200	190	175	200	190	175
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "волейбол"																	
2.1.	Челночный бег 5х6 м.	с	11,0	11,2	11,5	11,0	11,2	11,5	11,0	11,2	11,5	10,8	11,0	11,5	10,8	11,0	11,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.	м				14	12			12	10	16	14	10	18	14	10
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см				42	41		45	42	40	45	42	40	45	42	40
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный волейбол"																	
3.1.	Бег на 20м	с	3,3	3,5	3,6	3,3	3,4	3,6	3,1	3,3	3,6	3	3,3	3,6	3	3,3	3,6
3.2.	Челночный бег 8 х 5,66 м "Конверт"	с	12,5	12,4	12,6	12,4	12,4	12,6	12,2	12,4	12,6	12,2	12,4	12,6	12,2	12,4	12,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя.	м	8	7,5	7	8	7,5	7	9	8	7	12	9	7	12	9	7
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	165	160	150	190	170	150	190	170	150	200	180	150	200	180	150
3.5.	Прыжок в высоту с места со взмахом руками	см	34	33	32	34	33	32	36	34	32	36	34	32	36	34	32
4. Уровень спортивной квалификации																	
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет).		Не устанавливается														
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет трех лет).		Спортивные разряды-"третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; спортивные разряды-"третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"														

