ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

«ВОЛЕЙБОЛ»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 5,1 с) | Бег 30 м  (не более 5,7 с) |
| Челночный бег 5x6 м  (не более 11,0 с) | Челночный бег 5x6 м  (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 46 см) |