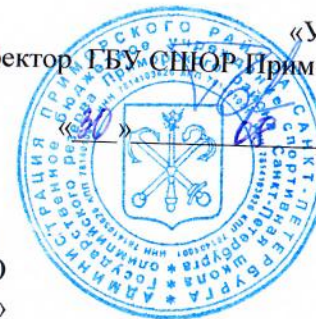




**НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
 ПРОГРАММЕ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «волейбол»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Пол	НП-1	НП-2	НП-3
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6,2 с)	<u>Юноши</u>	6,2	6,1	6,0
	Бег 30 м (не более 6,8 с)	<u>Девушки</u>	6,8	6,7	6,6
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	<u>Юноши</u>	130	130	135
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	<u>Девушки</u>	120	120	125
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 5 метров)	<u>Юноши</u>	5	6	7
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 4 метров)	<u>Девушки</u>	4	5	6
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 25 см)	<u>Юноши</u>	25	30	34
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	<u>Девушки</u>	20	25	28
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)	<u>Юноши</u>	12,5	12,3	12,1
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 13,0 с)	<u>Девушки</u>	13,0	12,8	12,6



НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ ПРЕДСПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по программе ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

[illegible]



**НОРМАТИВЫ
 ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
 (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по программе ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольные упражнения (тесты)	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5 (Связующие)	T-5 (Нападающие)
1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	5	5	5			
2. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	2	3	4	4	7	4
3. Подача на точность: -верхняя прямая в правую половину площадки -верхняя прямая в 4,5	2	3				
	2	3	3			
4. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	3	4	5	5	2	5
5. Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с 16-17 лет с передачи за голову)	1	2	2	2	2	3
6. Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	2	2	3	4		7
7. Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	2					
8. Блокирование одиночного нападающего из зоны 4(2) по диагонали		2	2	3	3	4



НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «волейбол»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Пол	НП-1	НП-2	НП-3
Скоростные качества	Бег 30 м (не более 6 с)	<u>Юноши</u>	6	5,9	5,7
	Бег 30 м (не более 6,6 с)	<u>Девушки</u>	6,6	6,4	6,2
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	<u>Юноши</u>	140	160	170
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	<u>Девушки</u>	130	140	150
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 8 метров)	<u>Юноши</u>	8	9	9
	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 метров)	<u>Девушки</u>	6	7	7
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 36 см)	<u>Юноши</u>	36	37	38
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)	<u>Девушки</u>	30	32	34
Координация	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12 с)	<u>Юноши</u>	12	11,9	11,6
	Челночный бег 5 х 6 м (не более 12,5 с)	<u>Девушки</u>	12,5	12,3	12,2

« 30



(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по программе СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

[illegible]



**НОРМАТИВЫ
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) по программе СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Контрольные упражнения (тесты)	Пол	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5 (Связующие)	Т-5 (Нападающие)	ССМ (Связующие)	ССМ (Нападающие)
1. Вторая передача на точность из зоны 3 в зону 4	<u>Юноши</u>	6	6	6					
	<u>Девушки</u>	6	6	6					
2. Вторая передача на точность из зоны 2 в зону 4	<u>Юноши</u>	3	4	5	5	8	5	8	5
	<u>Девушки</u>	3	4	5	5	8	5	8	5
3. Подача на точность: -верхняя прямая в правую половину площадки -верхняя прямая в 4,5	<u>Юноши</u>	4	6	4	6	6	6	7	7
	<u>Девушки</u>	4	6	4	6	6	6	7	7
4. Нападающий удар прямой из зоны 4 в зону 4-5 (в 16-17 лет с низкой передачи)	<u>Юноши</u>	4	5	6	6	3	6	4	7
	<u>Девушки</u>	4	5	6	6	3	6	4	7

5. Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с 16-17 лет с передачи за голову)	<u>Юноши</u>	2	3	3	3	2	3	3	4
	<u>Девушки</u>	2	3	3	3	2	3	3	4
6. Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	<u>Юноши</u>	3	3	4	6		7		7
	<u>Девушки</u>	3	3	4	6		7		7
7. Прием подачи из зоны 6 в зону 3 на точность	<u>Юноши</u>	4							
	<u>Девушки</u>	4							
8. Блокирование одиночного нападающего из зоны 4(2) по диагонали	<u>Юноши</u>		2	3	4	4	5	4	5
	<u>Девушки</u>		2	3	4	4	5	4	5