Выписка

из Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта волейбол.

(утвержден приказом Минспорта России от 30.08.2013 г. № 680)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6 с) | Бег на 30 м (не более 6,6 с) |
| Координация | Челночный бег 5x6 м (не более 12 с) | Челночный бег 5x6 м (не более 12,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок мяча весом 1 кг  из-за головы двумя руками стоя  (не менее 8 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за  головы двумя руками стоя  (не менее 6 м) |
| Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 36 см) | Прыжок в верх с места со взмахом руками (не менее 30 см) |