**Нормативы общей физической и специальной физической**

**подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по дополнительной предпрофессиональной программе**

***«ВОЛЕЙБОЛ»***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***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 5 x 6 м  (не более 12 с) | Челночный бег 5 x 6 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 вверх с места  со взмахом руками  (не менее 36 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см) |