Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Отделение волейбола

(девушки 2009 – 2006 г.р.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **норматив** | **Баллы** | | | | | **Сумма для зачисления 30 баллов** |
|  | Бег 30 м | пробежать | 5.8 и выше – 10 б | 6.0 – 8 б | 6.3 – 5 б | 6.8 – 3 б | 7.0 – 1 б |  |
|  | Бросок мяча из-за головы двумя руками стоя | не менее 5 м | 5 м – 10 б | 4,7 – 8 б | 4,5 – 5 б | 4,2 - 3 б | 4 – 1 б |  |
|  | Прыжки на скакалке на месте | не менее 10 раз за 15 сек | 10 раз – 10 б | 9 – 8 б | 8 – 5 б | 5 – 3 б | 3 – 1 б |  |
|  | Ловля мяча от партнера | не менее 8 раз из 10 | 8 – 10 б | 7 – 8 б | 6 – 5 б | 5 – 3 б | 4 – 1 б |  |