

НОРМАТИВЫ
уровня физической подготовленности

Таблица 1

Нормативы уровня физической подготовленности группы
спортивной специализации – волейбол (девушки)

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег «елочка», (сек)	26.0	26.2	26.6	27.0	27.3	27.5	28.0	28.3	28.6	29.0
2	Поднимание туловища за 1 мин	55	53	50	45	42	38	35	32	29	26
3	Прыжок в высоту, (см)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
4	Верхняя прямая подача в указанную зону, (12 п)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Нижняя передача мяча в кругу диаметром 3 м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
6	Верхняя передача мяча в кругу диаметром 3 м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

Таблица 2

Нормативы уровня физической подготовленности группы спортивной специализации – волейбол (юноши)

№ п/п	Тесты	Уровни, баллы									
		5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Челночный бег «елочка», (сек)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5
2	Поднимание туловища за 1 мин	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
3	Прыжок в высоту, (см)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
4	Верхняя прямая подача в указанную зону, (12 п)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5	Нижняя передача мяча в кругу диаметром 3 м	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
6	Верхняя передача мяча в кругу диаметром 3 м	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8

**Нормативы уровня физической подготовленности для проведения
текущей аттестации (девушки, юноши)**

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Текущие тесты										
Упражнение «Планка», с	90	85	80	75	70	60	50	40	30	25 и менее
Упражнение «Стульчик», с	90	85	80	75	70	60	50	40	30	25 и менее
Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	160	155	150	145	140	130	120	110	100	90 и менее