

Приложение №8.1

к Положению о формах, периодичности
и порядке текущего контроля успеваемости,
промежуточной аттестации обучающихся

№ __ «31» августа 2023г.

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки этап по виду спорта «волейбол» Девушки**

Возраст	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка			Спортивная квалификация
	Бег 30м/60м (сек)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	Челночный бег 6м х5 (сек)	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	Прыжок в высоту одновременным отталкивание двумя ногами (см)	
8 лет	7,1	4	+3	105	12,5	6	30	*Не устанавливается
9-10 лет	6,4	5	+3	120	12,0	8	35	
Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»								
***11 лет	10,9	9	+6	145	12,0	8	35	*Не устанавливается
12 лет	10,6	9	+6	165	12,0	9	35	
13 лет	10,0	12	+10	170	11,3	10	35	**Уровень спортивной квалификации
14 лет	9,6	12	+10	180	11,0	11	38	
15 лет	9,6	15	+12	190	10,8	12	39	

*Уровень спортивной квалификации - период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - не устанавливаются

**Уровень спортивной квалификации - период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)

спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки этап по виду спорта «волейбол»
Юноши**

Возраст	Общая физическая подготовка						Специальная физическая подготовка			Спортивная квалификация	Возраст
	Бег 30м/60м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на пол (количество раз)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин), (количество раз)	Челночный бег 6м х5 (сек)	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)		
8 лет	6,9	110	7		+ 1		12,0	8	36	*Не устанавливается	8 лет
9-10 лет	6,2	130	10		+2		11,5	10	40		9-10 лет
Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) перевода на учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»											
***11 лет	10,4	160	18		+5		11,5	10	40	*Не устанавливается	11 лет
12 лет	10,2	180	20		+8		11,3	12	40		12 лет
13 лет	9,8	190	25		+10		11,0	13	43	**Уровень спортивной квалификации	13 лет
14 лет	9,4	200	30		+11		10,7	15	45		14 лет
15 лет	9,0	220	32		+11		10,5	16	46		15 лет

*Уровень спортивной квалификации - период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) - не устанавливаются

**Уровень спортивной квалификации - период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки этап по виду спорта «пляжный волейбол»

Девушки

Возраст	Общая физическая подготовка					Специальная физическая подготовка				Спортивная квалификация	Возраст
	Бег 30м/20м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на пол (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3 x10 м (сек)	Челночный бег 8x5,66 «Конверт» (сек)	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя/сидя(м)	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами(см)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)		
8 лет	6,4	120	5	+ 3	9,9	12,5	6	30	20	*Не устанавливается	8 лет
9-10 лет	6,2	130	7	+5	9,5	12,0	8	35	25		9-10 лет
Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) по виду спорта «пляжный волейбол»											
11лет	4,6	140	9	+ 7	9,4	14,6	4,5	36	25	*Не устанавливается	11 лет
12 лет	4,5	150	11	+9	9,3	14,4	5,0	36	28		12 лет
13 лет	4,4	160	15	+10	9,2	14,3	6,0	36	30	**Уровень спортивной квалификации	13 лет
14 лет	4,3	170	15	+11	9,1	14,2	7,0	38	33		14 лет
15 лет	4,2	180	15	+12	9,0	14,0	8,0	40	35		15 лет

*Уровень спортивной квалификации - не устанавливается **Уровень спортивной квалификации - период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) спортивные разряды –«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды –«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»,«первый спортивный разряд»

**Нормативы общей и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки этап по виду спорта «пляжный волейбол»
Юноши**

Возраст	Общая физическая подготовка						Специальная физическая подготовка				Спортивная квалификация	Возраст
	Бег 30м/20м (сек)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на пол (количество раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	Челночный бег 3 x10 м (сек)	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1мин) (количество раз)	Челночный бег 8x5,66 «Конверт» (сек)	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя/сидя (м)	Прыжок в высоту одновременно отталкиванием двумя ногами (см)	Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)		
8 лет	6,2	130	10	+ 2	9,6		13,0	8	36	26	*Не устанавливается	8 лет
9-10 лет	6,0	140	12	+4	9,3		12,5	10	40	30		9-10 лет
Нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) по виду спорта «пляжный волейбол»												
11 лет	3,6	150	12	+5	9,3		12,6	7	40	32	*Не устанавливается	11 лет
12 лет	3,5	160	14	+6	9,2		12,5	8	42	34		12 лет
13 лет	3,4	170	16	+8	9,1		12,3	9	44	34	**Уровень спортивной квалификации	13 лет
14 лет	3,3	180	18	+8	9,0		12,2	10	45	36		14 лет
15 лет	3,2	190	20	+8	8,9		12,0	11	46	38		15 лет

*Уровень спортивной квалификации - не устанавливается **Уровень спортивной квалификации - период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,