

Приложение 9
ПРИЛОЖЕНИЕ №6
к ФССП по виду спорта
«спорт глухих», утвержденному приказом
Минспорта России
от «22» ноября 2022г № 1051

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

Для спортивной дисциплины «волейбол»				
№ п/п	упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
			не более	
1	Бег на 30 м	с	7,5	8,0
2	Челночный бег 3X10	с	не более	
			13,0	13,5
3	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	м	не менее	
			9	7
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
5	Прыжок вверх с места со взмахом руками	м	не менее	
			20	16