

Приложение 9  
ПРИЛОЖЕНИЕ №6  
к ФССП по виду спорта  
«волейбол», утвержденному приказом  
Минспорта России  
от «15» ноября 2022 г № 987

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

№ п/п	Контрольные нормативы	Мальчики			Девочки		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год
1	Бег 30м с высокого старта	6,9	6,2	6,0	7,1	6,4	6,2
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110	130	145	105	120	135
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	10	11	4	5	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	+1	+2	+3	+3	+3	+4
5	Челночный бег 5х6м	12,0	11,5	11,5	12,5	12,0	12,0
6	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя	8	10	10	6	8	8
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	36	40	40	30	35	35