

Приложение 10  
 ПРИЛОЖЕНИЕ №7  
 к ФССП по виду спорта  
 «волейбол», утвержденному приказом  
 Минспорта России  
 от «15» ноября 2022 г № 987

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»**

№ п/п	Контрольные нормативы	Юноши					Девушки				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
1	Бег 60м	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	10,9	10,7	10,5	10,3	10,1
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	160	165	170	175	180	145	150	155	160	165
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	19	20	21	22	9	10	11	12	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	+5	+5	+6	+6	+7	+6	+6	+7	+7	+8
5	Челночный бег 5х6м	11,5	11,3	11,1	10,9	10,7	12,0	11,8	11,6	11,4	11,2
6	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя	10	11	12	13	14	8	9	10	11	12
7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	40	41	42	43	44	35	36	37	38	39
8	Уровень спортивной квалификации	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) – <b>не устанавливается</b>									
		Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) – <b>наличие спортивного разряда от 3 юн. до 2 р.</b>									