

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЕВОЧЕК И ДЕВУШЕК ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ**

Наименование норматива	Баллы	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
Бег 30 м	1	5.7	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0
	2	5.6	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9
	3	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.9	4.8
Челночный бег 5 х 6 м	1	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8
	2	11.4	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7
	3	11.3	11.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7	11.6
Прыжок в длину с места	1	190	195	198	200	210	216	220	225
	2	195	198	200	210	216	220	225	230
	3	198	200	210	216	220	225	230	235
Прыжок вверх с места со взмахом руками	1	46	47	48	49	50	52	55	60
	2	47	48	49	50	52	55	60	62
	3	48	49	50	52	55	60	62	65
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	1	12	12.5	12.8	13	13.5	14	14.5	15
	2	12.5	12.8	13	13.5	14	14.5	15	15.5
	3	12.8	13	13.5	14	14.5	15	15.5	15.7