

**НОРМАТИВЫ**  
**ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**  
**МАЛЬЧИКОВ И ЮНОШЕЙ ОТДЕЛЕНИЯ ВОЛЕЙБОЛА**  
**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ**

<b>Наименование норматива</b>	<b>Баллы</b>	<b>НП-1</b>	<b>НП-2</b>	<b>НП-3</b>	<b>Т-1</b>	<b>Т-2</b>	<b>Т-3</b>	<b>Т-4</b>	<b>Т-5</b>
Бег 30 м	<b>1</b>	5.1	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4
	<b>2</b>	5.0	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3
	<b>3</b>	4.9	4.8	4.7	4.6	4.5	4.4	4.3	4.2
Челночный бег 5 x 6 м	<b>1</b>	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3
	<b>2</b>	10.9	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2
	<b>3</b>	10.8	10.7	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1
Прыжок в длину с места	<b>1</b>	210	215	218	220	225	230	235	240
	<b>2</b>	215	218	220	225	230	235	240	245
	<b>3</b>	218	220	225	230	235	240	245	250
Прыжок вверх с места со взмахом руками	<b>1</b>	54	55	56	58	59	60	62	65
	<b>2</b>	55	56	58	59	60	62	65	68
	<b>3</b>	56	58	59	60	62	65	68	70
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	<b>1</b>	12.5	13	14	16	16.5	17	17.5	18
	<b>2</b>	13	14	16	16.5	17	17.5	18	18.5
	<b>3</b>	14	16	16.5	17	17.5	18	18.5	19