**ПРИЕМНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ОТДЕЛЕНИЕ ВОЛЕЙБОЛА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| **Юноши** | **Девушки** |
| **Быстрота** | Бег 30 м (не более 5,1 с) | Бег 30 м (не более 5,7 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,0 с) | Челночный бег 5 x 6 м  (не более 11,5 с) |
| **Сила** | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12 м) |
| **Скоростно-силовые качества** | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 46 см) |