**ВОЛЕЙБОЛ**

**(юноши)**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| **Физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,4 с) |
| Челночный бег 5 x 6 м (не более 11,0 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (не менее 6 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 54 см) |