

**Нормативы уровня физической подготовленности для девушек
группы спортивной специализации «Волейбол»**

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Челночный бег «елочка», (сек)	26.0	26.2	26.6	27.0	27.3	27.5	28.0	28.3	28.6	29.0
Поднимание туловища за 1 мин	55	53	50	45	42	38	35	32	29	26
Прыжок в высоту, (см)	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22
Верхняя прямая подача в указанную зону, (12 п)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Нижняя передача мяча в кругу диаметром 3 м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Верхняя передача мяча в кругу диаметром 3 м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

**Нормативы уровня физической подготовленности для юношей
группы спортивной специализации «Волейбол»**

Тесты	Уровни, баллы									
	5-й высокий		4-й выше среднего		3-й средний		2-й ниже среднего		1-й низкий	
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Челночный бег «елочка», (сек)	22.0	22.5	23.0	23.5	24.0	24.5	25.0	25.5	26.0	26.5
Поднимание туловища за 1 мин	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
Прыжок в высоту, (см)	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32
Верхняя прямая подача в указанную зону, (12 п)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Нижняя передача мяча в кругу диаметром 3 м	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8
Верхняя передача мяча в кругу диаметром 3 м	20	18	16	14	13	12	11	10	9	8