Выписка

из Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта **волейбол**.

(утвержден приказом Минспорта России от 24.01.2022 г. № 41)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол» | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м с высокого старта | с | Не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 110 | 105 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| 7 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +1 | +3 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол» | | | | |
| 2.1. | Челночный бег 5х6 м. | с | Не более | |
| 12,0 | 12,5 |
| 2.2. | Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя | м | Не менее | |
| 6 | 5 |
| 2.3. | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | Не менее | |
| 29 | 25 |

Выписка

из Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта **баскетбол.**

(утвержден приказом Минспорта России от 24.01.2022 г. № 40)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Баскетбол» | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м с | с | Не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 м. | с | Не более | |
| 10,3 | 10,6 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногам | см | Не менее | |
| 110 | 105 |
| Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Баскетбол» | | | | |
| 2.1. | Прыжок в верх с места со взмахом руками | см | Не менее | |
| 20 | 16 |

Выписка

из Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта **киокусинкай.**

(утвержден приказом Минспорта России от 12.07.2021 г. № 547)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** | |
| **мальчики** | **девочки** |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: ката | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| 7 | 4 |
| 1.3. | Смешанное передвижение  1000 м | мин, с | Не более | |
| 7,10 | 7,35 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | Не менее | |
| +1 | +3 |
| 1.5. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 110 | 105 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: категория | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | Не более | |
| 6,2 | 6,4 |
| 2.2. | Бег на 1000м | мин, с | Не менее | |
| 6,10 | 6,30 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее | |
| 10 | 5 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | +2 | +3 |
| 2.5. | Челночный бег 5х6 м. | с | Не более | |
| 9,6 | 9,9 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | Не менее | |
| 130 | 120 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | Не более | |
| 2 | - |
| 3.2. | Подтягивание из виса на низкой перекладине | количество раз | Не менее | |
| - | 4 |
| 3.3. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30с) | количество раз | Не менее | |
| 10 | 9 |