

ВОЛЕЙБОЛ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Ед. изм.	Результаты, баллы					
			НП-1*		НП-2*		НП-3*	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж
			1	1	1	1	1	1
ОФП	Бег 30 метров	сек.	6,90	7,10	6,2	6,4	5,2	5,5
	Прыжок в длину с места точком двумя ногами	см	110	105	130	120	150	135
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	7	4	10	5	16	7
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1	3	2	3	4	5
СФП	Челночный бег 5*6 м.	сек.	12,0	12,5	11,54	12,40	11,53	12,27
	Бросок мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками, стоя	м	8	6	10	8	10	8
	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см.	36,00	30,00	39,6	34,6	39,73	34,73

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Ед. изм.	Результаты, баллы											
			УТГ-1*		УТГ-2*		УТГ-3*		УТГ-4*		УТГ-5*		Выпускные**	
			М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ОФП	Бег 60 метров	сек.	10,44	10,94	9,99	10,67	9,54	10,40	9,10	10,14	8,65	9,87	8,20	9,60
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	см	18	9	20	10	23	11	25	13	28	14	30	15
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	раз	5	6	6	8	7	10	9	11	10	13	11	15

	Прыжок в длину с места точком двумя ногами	раз	160	145	168	152	176	159	184	166	192	173	200	180
СФП	Челночный бег 5*6 м.	см.	11,5	12,0	11,4	11,9	11,3	11,8	11,2	11,7	11,1	11,6	11,0	11,5
	Бросок мяча массой 1 кг. из-за головы двумя руками, стоя	сек.	10	8	11	9	12	10	14	10	15	11	16	12
	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	сек.	40	35	41,0	35,6	42,0	36,2	43,0	36,8	44,0	37,4	45,0	38,0
Уровень спортивной квалификации			-	-	-	-	-	-	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"				Первый спортивный разряд"	