ВОЛЕЙБОЛ

II спортивный разряд и ниже

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 30 м	5,5 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 30 м	6 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Челночный бег 5х6 м	11,5 сек		Челночный бег 5х6 м	12 сек	
Прыжок в длину с места	180 см		Прыжок в длину с места	170 см	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	12 раз	

I спортивный разряд

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 30 м	5 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 30 м	5,5 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Челночный бег 5х6 м	11 сек		Челночный бег 5х6 м	11,5 сек	
Прыжок в длину с места	200 см		Прыжок в длину с места	180 см	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	22 раза		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	

Кандидат в мастера спорта и Мастер спорта

ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
Двигательный тест	**Норматив**	**Критерии оценки**	**Двигательный тест**	**Норматив**	**Критерии оценки**
Бег на 30 м	4,9 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил	Бег на 30 м	5,3 сек	1 балл - выполнил, 0 баллов - не выполнил
Челночный бег 5х6 м	10,8 сек		Челночный бег 5х6 м	11 сек	
Прыжок в длину с места	240 см		Прыжок в длину с места	210 см	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25 раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	15 раз	

Все поступающие

Год рождения	Рост		Критерии оценки
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	
2010	186 см	180 см	+ 40 баллов если рост поступающего равен или выше
2009	190 см	180 см	+ 40 баллов если рост поступающего равен или выше
2008	190 см	180 см	+ 40 баллов если рост поступающего равен или выше
2007 и старше	195 см	180 см	+ 40 баллов если рост поступающего равен или выше