

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол № \_\_\_\_\_

От \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

\_\_\_\_\_ Е.О.Гузий

от \_\_\_\_\_

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о проведении индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта России от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Минспорта России от 15 ноября 2018 г. N 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства спорта России от 12.09.2013 г. №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МБУ ДО ДЮСШ.

1.2. Индивидуальный отбор в Учреждение проводится в форме тестирования по общей и специальной физической подготовке, предварительных просмотров, для зачисления лиц, желающих проходить спортивную подготовку в Учреждении, а также для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

1.3. При организации приема поступающих Учреждение обеспечивает соблюдение их прав, прав их родителей (законных представителей), установленных законодательством Российской Федерации, гласность и открытость работы приемной и апелляционной комиссий, объективность оценки способностей и склонностей поступающих.

1.4. Настоящее Положение регламентирует правила проведения индивидуального отбора поступающих в Учреждение на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам по видам спорта (далее – индивидуальный отбор):

- командным игровым видам спорта: волейбол, футбол, баскетбол;
- спортивным единоборствам: универсальный бой, бокс;
- циклическим, скоростно-силовым видам спорта: лыжные гонки.

1.5. Проведение индивидуального отбора проводится с целью выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения дополнительных предпрофессиональных программ по видам спорта, обозначенным в п.1.3. настоящего Положения.

## 2. Порядок проведения индивидуального отбора

2.1. В целях проведения индивидуального отбора в учреждении создаются приемная и апелляционная комиссии.

2.2. Состав комиссий утверждается приказом директора ДЮСШ на очередной учебный год.

2.3. Учреждение самостоятельно устанавливает сроки проведения индивидуального отбора в соответствующем учебном году, утверждаемые приказом директора ДЮСШ.

## 3. Организация проведения индивидуального отбора поступающих

3.1. Индивидуальный отбор проводится в форме тестирования (выполнения контрольных упражнений), которое заключается в оценке уровня подготовленности поступающих лиц на их соответствие требованиям, предъявляемым к уровню общей физической (далее - ОФП) и специальной физической подготовки (далее - СФП) поступающих лиц, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта

3.2. Количество поступающих на бюджетной основе, определяется учредителем Учреждения в соответствии с муниципальным заданием.

3.3. В целях максимального информирования поступающих и законных представителей несовершеннолетних поступающих, Учреждение размещает документы и информацию за месяц до начала тренировочного года:

- на информационном стенде;
- в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (на официальном сайте Учреждения).

3.4. Перечень документов и требуемой информации установлены в соответствии с «Положением о порядке оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательным учреждением и обучающимися» МБУ ДО ДЮСШ.

3.5. Требования, предъявляемые к минимальному (максимальному) возрасту поступающих лиц:

Минимальный возраст лиц, поступающих на обучение по предпрофессиональным программам, определяется в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением:

Вид спорта	Минимальный возраст лиц, поступающих				
	Базовый уровень			Углубленный уровень	
	1-2 год	3 – 4 год	5 – 6 год	1 – 2 год	3 – 4 год
Баскетбол	8	9-10	10-11	11-12	13-14
Бокс	10	11-12	12-13	12-13	14
Лыжные гонки	9	10-11	11-12	12-13	14
Футбол	7	8-9	9-10	10-11	12-13

Волейбол	9	10-11	11-12	12-13	13-14
Универсальный бой	10	11-12	12-13	12-13	14

3.6. Для допуска к прохождению индивидуального отбора у поступающего не должно быть медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта, что подтверждается справкой врача.

3.7. Оценка уровня ОФП и СФП поступающих определяется средней оценкой тестов (далее - проходной балл) в баллах, полученных ими за выполнение физических упражнений (тестов), т.е. результаты сданных нормативов в баллах суммируются и делятся на количество нормативов, которые сдавал поступающий

3.8. Для того чтобы быть зачисленным поступающему нужно выполнить (сдать) нормативы по ОФП и СФП и получить проходной балл на этапе начальной подготовки - 2,0, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3,0,

При равном количестве баллов у поступающих решение о зачислении в Учреждение принимается путем открытого голосования членов приемной комиссии, присутствующих на заседании. При равном количестве голосов «за» и «против» голос председателя приемной комиссии является решающим. Наличие спортивного разряда у поступающих является конкурентным преимуществом при прочих равных результатах участия в индивидуальном отборе.

3.9. Результаты выполнения тестовых упражнений фиксируются в протоколе ответственным членом приемной комиссии.

3.10. Процедура проведения индивидуального отбора предусматривает возможность присутствия родителей (законных представителей) поступающих, прочие посторонние лица допускаются только с разрешения директора ДЮСШ.

3.11. Результаты индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через два рабочих дня после его проведения.

#### **4. Повторное проведение индивидуального отбора поступающих, подача и рассмотрение апелляции**

4.1. Родители (законные представители) поступающих вправе подать апелляцию по результатам индивидуального отбора ребенка в апелляционную комиссию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов индивидуального отбора.

4.2. Правила подачи и рассмотрения апелляции по результатам индивидуального отбора указаны в «Положении о приемной и апелляционной комиссиях» МБУ ДО ДЮСШ.

Приложение № 1  
к Положению о проведении индивидуального отбора  
поступающих по предпрофессиональным программам

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапах начальной подготовки  
(период подготовки до одного года и свыше одного года)  
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши						Девушки					
	Базовый уровень						Базовый уровень					
	1-2 год		3-4 год		5-6 год		1-2 год		3-4 год		5-6 год	
Бег на 20 м (с)	4,3 и менее	5	4,1 и менее	5	3,8 и менее	5	4,5 и менее	5	4,3 и менее	5	4,1 и менее	5
	4,4	4	4,2	4	3,9	4	4,6	4	4,4	4	4,2	4
	4,5	3	4,3	3	4,0	3	4,7	3	4,5	3	4,3	3
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	10,8 и менее	5	10,7 и менее	5	9,8 и менее	5	11,2 и менее	5	10,8 и менее	5	10,5 и менее	5
	10,9	4	10,6	4	9,9	4	11,3	4	10,9	4	10,6	4
	11,0	3	10,5	3	10,0	3	11,4	3	11,0	3	10,7	3
Прыжок в длину с места (см)	140 и более	5	175 и более	5	190 и более	5	125 и более	5	155 и более	5	170 и более	5
	135	4	170	4	185	4	120	4	150	4	165	4
	130	3	165	3	180	3	115	3	145	3	160	3
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	26 и выше	5	30 и выше	5	37 и выше	5	22 и выше	5	27 и выше	5	32 и выше	5
	25	4	29	4	36	4	21	4	26	4	31	4
	24	3	28	3	35	3	20	3	25	3	30	3

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапах начальной подготовки  
(период подготовки до одного года и свыше одного года)  
по виду спорта «БОКС»**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши						Девушки					
	1-2 год		3-4 год		5- 6 год		1 – 2 год		3-4 год		5 – 6 год	
Бег на 30 м (с)	5,2 и менее	5	5,1 и менее	5	4,9 и менее	5	6,1 и более	5	5,7 и более	5	5,1 и более	5
	5,3	4	5,2	4	5,0	4	6,6	4	6,1	4	5,4	4
	5,4	3	5,3	3	5,1	3	7,1	3	6,6	3	5,7	3
Бег 100 м (с), девушки 60 м (с)	15,8 и менее	5	15,7 и менее	5	15,6 и менее	5	12,0 и менее	5	11,8 и менее	5	11,4 и менее	5
	15,9	4	15,8	4	15,7	4	12,2	4	12,0	4	11,6	4
	16,0	3	15,9	3	15,8	3	12,4	3	12,2	3	11,8	3
Бег 3000 м (мин.) Девушки 1000 м (мин)	14,70 и менее	5	14,40 и менее	5	14,20 и менее	5	3,80 и менее	5	3,60 и менее	5	3,30 и менее	5
	14,9 0	4	14,50	4	14,30	4	4,00	4	3,80	4	3,40	4
	15,0 0	3	14,70	3	14,40	3	4,15	3	4,00	3	3,60	3
Подтягивание на перекладине (раз),  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	8 и более	5	9 и более	5	10 и более	5	11 и более	5	12 и более	5	13 и более	5
	7	4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4
	6	3	7	3	8	3	9	3	9	3	9	3
Поднос ног к перекладине (раз)	8 и более	5	9 и более	5	10 и более	5	-	-	-	-	-	-
	7	4	8	4	9	4	-	-	-	-	-	--
	6	3	7	3	8	3	-	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(раз)	20 и более	5	25 и более	5	30 и более	5	10	5	12	5	15	5
	15	4	20	4	25	4	8	4	9	4	12	4
	10	3	13	3	15	3	Не менее 5	3	Не менее 7	3	Не менее 9	3
Прыжок в длину с места (см)	168 и более	5	180 и более	5	190 и более	5	140	5	150	5	170	5
	150	4	165	4	189	4	130	4	140	4	160	4
	130	3	150	3	170	3	120	3	135	3	145	3

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапах начальной подготовки  
(период подготовки до одного года и свыше одного года)  
по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши						Девушки					
	– 2 год		3-4 год		5-6 год		1 – 2 год		3- 4 год		5 – 6 год	
Бег 30 м (с)	-		-		-		5,8 и менее	5	5,6 и менее	5	5,4 и менее	5
	-		-		-		6,0	4	5,8	4	5,6	4
	-		-		-		6,2	3	6,0	3	5,8	3
Бег 60 м (с)	10,4 и менее	5	10,2 и менее	5	10,0 и менее	5	-		-		-	
	10,6	4	10,4	4	10,2	4	-		-		-	
	10,8	3	10,6	3	10,4	3	-		-		-	
Прыжок в длину с места (см)	155 и более	5	160 и более	5	170 и более	5	145 и более	5	150 и более	5	155 и более	5
	150	4	155	4	165	4	140	4	145	4	150	4
	145	3	150	3	160	3	135	3	140	3	145	3
Сгибание и разгибание рук в упоре	14 и более	5	16 и более	5	18 и более	5	7 и более	5	8 и более	5	9 и более	5
	12	4	14	4	16	4	6	4	7	4	8	4
	10	3	12	3	14	3	5	3	6	3	7	3
Подъем туловища из положения лежа (раз)	19 и более	5	21 и более	5	23 и более	5	14 и более	5	16 и более	5	18 и более	5
	17	4	19	4	21	4	12	4	14	4	16	4
	15	3	17	3	19	3	10	3	12	3	14	3

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапах начальной подготовки  
(период подготовки до одного года и свыше одного года)  
по виду спорта «ФУТБОЛ»**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши						Девушки					
	НП-1		НП-2		НП-3		НП-1		НП-2		НП-3	
Бег 30 м (с)	5,8 и менее	5	5,4 и менее	5	4,9 и менее	5	6,1 и более	5	5,7 и более	5	5,1 и более	5
	6,2	4	5,6	4	5,1	4	6,6	4	6,1	4	5,4	4
	6,9	3	5,8	3	5,4	3	7,1	3	6,6	3	5,7	3
Бег 60 м (с)	11,7 и менее	5	11,5 и менее	5	11,3 и менее	5	12,0 и менее	5	11,8 и менее	5	11,4 и менее	5
	11,9	4	11,7	4	11,5	4	12,2	4	12,0	4	11,6	4
	12,1	3	11,9	3	11,7	3	12,4	3	12,2	3	11,8	3
Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта (с)	9,9 и менее	5	9,7 и менее	5	9,5 и менее	5	10,1 и менее	5	9,9 и менее	5	9,7 и менее	5
	10,1	4	9,9	4	9,7	4	10,3	4	10,1	4	9,9	4
	10,3	3	10,1	3	9,9	3	10,6	3	10,3	3	10,1	3
Прыжок в длину с места (см)	130 и более	5	150 и более	5	190 и более	5	125 и более	5	145 и более	5	170 и более	5
	120	4	140	4	170	4	115	4	135	4	155	4
	110	3	130	3	150	3	105	3	125	3	145	3
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	14 и более	5	16 и более	5	20 и более	5	14 и более	5	16 и более	5	18 и более	5
	12	4	14	4	18	4	12	4	14	4	16	4
	10	3	12	3	16	3	10	3	12	3	14	3

**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапах начальной подготовки  
(период подготовки до одного года и свыше одного года)  
по виду спорта «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши						Девушки					
	1-2 год		3-4 год		5- 6 год		1 – 2 год		3-4 год		5 – 6 год	
Бег на 30 м (с)	5,2 и менее	5	5,1 и менее	5	4,9 и менее	5	6,1 и более	5	5,7 и более	5	5,1 и более	5
	5,3	4	5,2	4	5,0	4	6,6	4	6,1	4	5,4	4
	5,4	3	5,3	3	5,1	3	7,1	3	6,6	3	5,7	3
Бег 100 м (с), девушки 60 м (с)	15,8 и менее	5	15,7 и менее	5	15,6 и менее	5	12,0 и менее	5	11,8 и менее	5	11,4 и менее	5
	15,9	4	15,8	4	15,7	4	12,2	4	12,0	4	11,6	4
	16,0	3	15,9	3	15,8	3	12,4	3	12,2	3	11,8	3
Бег 3000 м (мин.) Девушки 1000 м (мин)	14,70 и менее	5	14,40 и менее	5	14,20 и менее	5	3,80 и менее	5	3,60 и менее	5	3,30 и менее	5
	14,9 0	4	14,50	4	14,30	4	4,00	4	3,80	4	3,40	4
	15,0 0	3	14,70	3	14,40	3	4,15	3	4,00	3	3,60	3
Подтягивание на перекладине (раз),  Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)	8 и более	5	9 и более	5	10 и более	5	11 и более	5	12 и более	5	13 и более	5
	7	4	8	4	9	4	10	4	11	4	12	4
	6	3	7	3	8	3	9	3	9	3	9	3
Поднос ног к перекладине (раз)	8 и более	5	9 и более	5	10 и более	5	-	-	-	-	-	-
	7	4	8	4	9	4	-	-	-	-	-	--
	6	3	7	3	8	3	-	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(раз)	20 и более	5	25 и более	5	30 и более	5	10	5	12	5	15	5
	15	4	20	4	25	4	8	4	9	4	12	4
	10	3	13	3	15	3	Не менее 5	3	Не менее 7	3	Не менее 9	3
Прыжок в длину с места (см)	168 и более	5	180 и более	5	190 и более	5	140	5	150	5	170	5
	150	4	165	4	189	4	130	4	140	4	160	4
	130	3	150	3	170	3	120	3	135	3	145	3



**Нормативы ОФП и СФП для зачисления в группы на этапах начальной подготовки  
(период подготовки до одного года и свыше одного года)  
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши						Девушки					
	Базовый уровень						Базовый уровень					
	1-2 год		3-4 год		5-6 год		1-2 год		3-4 год		5-6 год	
Бег на 20 м (с)	4,3 и менее	5	4,1 и менее	5	3,8 и менее	5	4,5 и менее	5	4,3 и менее	5	4,1 и менее	5
	4,4	4	4,2	4	3,9	4	4,6	4	4,4	4	4,2	4
	4,5	3	4,3	3	4,0	3	4,7	3	4,5	3	4,3	3
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	8	5	10	5	12	5	6	5	8	5	10	5
	6	4	8	4	10	4	4	4	6	4	8	4
	4	3	6	3	8	3	2	3	4	3	6	3
Прыжок в длину с места (см)	140 и более	5	175 и более	5	190 и более	5	125 и более	5	155 и более	5	170 и более	5
	135	4	170	4	185	4	120	4	150	4	165	4
	130	3	165	3	180	3	115	3	145	3	160	3
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	26 и выше	5	30 и выше	5	37и выше	5	22 и выше	5	27 и выше	5	32 и выше	5
	25	4	29	4	36	4	21	4	26	4	31	4
	24	3	28	3	35	3	20	3	25	3	30	3

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)  
по виду спорта «БАСКЕТБОЛ»**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши				Девушки			
	Углубленный уровень				Углубленный уровень			
	1 – 2 год		3 – 4 год		1-2 год		1 – 2 год	
Бег на 20 м (с)	3,8 и менее	5	3,7 и менее	5	4,1 и менее	5	4,0 и менее	5
	3,9	4	3,8	4	4,2	4	4,1	4
	4,0	3	3,9	3	4,3	3	4,2	3
Скоростное ведение мяча 20 м (с)	9,8 и менее	5	8,8 и менее	5	10,5 и менее	5	9,6 и менее	5
	9,9	4	9,2	4	10,6	4	9,8	4
	10,0	3	9,6	3	10,7	3	10,0	3
Прыжок в длину с места (см)	190 и более	5	220 и более	5	170 и более	5	200 и более	5
	185	4	210	4	165	4	190	4
	180	3	200	3	160	3	180	3
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	37 и более	5	44 и более	5	32 и более	5	39 и более	5
	36	4	42	4	31	4	37	4
	35	3	40	3	30	3	35	3
Челночный бег 40 с на 28м (м)	205 и более	5	230 и более	5	175 и более	5	205 и более	5
	193	4	215	4	170	4	193	4
	183	3	205	3	168	3	182	3
Бег на 600 м (мин)	2,03 и более	5	2,02 и более	5	2,18 и более	5	2,16 и более	5
	2,04	4	2,03	4	2,20	4	2,18	4
	2,05	3	2,04	3	2,22	3	2,20	3
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)  
по виду спорта «БОКС»**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши				Девушки			
	1 – 2 год		3 – 4 год		1 – 2 год		3 – 4 год	
Бег на 30 м (с)	4,9 и менее	5	4,9 и менее	5				
	5,0	4	5,0	4				
	5,1	3	5,1	3				
Бег 100 м (с), девушки 60 м (с)	15,6 и менее	5	15,4 и менее	5	10,4 и менее	5	10,2 и более	5
	15,7	4	15,5	4	10,6	4	10,4	4
	15,8	3	15,6	3	10,8	3	10,6	3
Бег 3000 м (мин.), Девушки 1000 м (мин)	14,20 и менее	5	13,30 и менее	5	3,80 и менее	5	3,60 и менее	5
	14,30	4	14,00	4	4,00	4	3,80	4
	14,40	3	14,20	3	4,15	3	4,00	3
Подтягивание на перекладине (раз)	10 и более	5	10 и более	5	12	5	15	5
	9	4	9	4	9	4	12	4
	8	3	8	3	8	3	10	3
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)								
Поднос ног к перекладине (раз)	10 и более	5	10 и более	5	-	-	-	-
	9	4	9	4	-	-	-	-
	8	3	8	3	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	42 и более	5	43 и более	5	35	5	40	5
	41	4	42	4	30	4	35	4
	40	3	41	3	25	3	30	3
Прыжок в длину с места (см)	190 и более	5	195 и более	5	190	5	192	5
	189	4	189	4	185	4	190	4
	188	3	188	3	180	3	188	3

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)  
по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши				Девушки			
	1-2 год		3 – 4 год		1-2 год		3-4 год	
Бег 100 м (девушки 60 м) (с)	15,6 и менее	5	14,8 и менее	5	10,4 и менее	5	10,2 и более	5
	15,8	4	15,2	4	10,6	4	10,4	4
	16,0	3	15,6	3	10,8	3	10,6	3
Бег 1000 м (мин, с)	3,60 и менее	5	3,40 и менее	5	3,80 и менее	5	3,60 и менее	5
	3,80	4	3,50	4	4,00	4	3,80	4
	4,00	3	3,60	3	4,15	3	4,00	3
Прыжок в длину с места (см)	190 и более	5	210 и более	5	170 и более	5	190 и более	5
	180	4	200	4	165	4	180	4
	170	3	190	3	155	3	170	3
Бег на лыжах классическим стилем 5 км (девушки -3 км)(мин)	19,00 и менее	5	16,00 и менее	5	14,00 и менее	5	11,00 и менее	5
	20,00	4	17,00	4	15,00	4	12,00	4
	21,00	3	18,00	3	15,20	3	13,00	3
Бег на лыжах свободным стилем 5 км (девушки -3 км)(мин)	18,00 и менее	5	15,00 и менее	5	12,30 и менее	5	10,00 и менее	5
	19,00	4	16,00	4	13,30	4	11,00	4
	20,00	3	17,00	3	14,30	3	12,00	3

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этап спортивной специализации)  
по виду спорта «ФУТБОЛ»**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши				Девушки			
	1 – 2 год		3- 4 год		1 – 2 год		3 – 4 год	
Бег на 15 м с высокого старта(с)	2,6 и менее	5	2,5 и менее	5	2,8 и менее	5	2,7 и менее	5
	2,7	4	2,6	4	2,9	4	2,8	4
	2,8	3	2,7	3	3,0	3	2,9	3
Бег на 15 м с хода (с)	2,3 и менее	5	2,2 и менее	5	2,4 и менее	5	2,4 и менее	5
	2,35	4	2,3	4	2,5	4	2,45	4
	2,4	3	2,35	3	2,6	3	2,5	3
Бег на 30 м с высокого старта(с)	4,7 и менее	5	4,6 и менее	5	4,9 и менее	5	4,9 и менее	5
	4,8	4	4,7	4	5,0	4	5,0	4
	4,9	3	4,8	3	5,1	3	5,1	3
Бег на 30 м с хода (с)	4,4 и менее	5	4,3 и менее	5	4,6 и менее	5	4,55 и менее	5
	4,5	4	4,4	4	4,7	4	4,6	4
	4,6	3	4,5	3	4,8	3	4,7	3
Прыжок в длину с места (см)	200 и более	5	205 и более	5	180 и более	5	185 и более	5
	195	4	200	4	175	4	180	4
	190	3	195	3	170	3	175	3
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (руки за спиной) (см)	16 и более	5	18 и более	5	12 и более	5	12 и более	5
	14	4	16	4	11	4	11	4
	12	3	14	3	10	3	10	3
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами(см)	24 и более	5	26 и более	5	20 и более	5	20 и более	5
	22	4	24	4	18	4	18	4
	20	3	22	3	16	3	16	3
Бросок набивного мяча весом 1кг из-за головы (м)	8 и более	5	9 и более	5	6 и более	5	6 и более	5
	7	4	8	4	5	4	5	4
	6	3	7	3	4	3	4	3
Наклон вперед из положениястоя. Касание пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с (кол-во раз)	3 и более	5	3 и более	5	3 и более	5	3 и более	5
	2	4	2	4	2	4	2	4
	1	3	1	3	1	3	1	3

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)  
по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши				Девушки			
	Углубленный уровень				Углубленный уровень			
	1 – 2 год		3 – 4 год		1-2 год		1 – 2 год	
Бег на 20 м (с)	3,8 и менее	5	3,7 и менее	5	4,1 и менее	5	4,0 и менее	5
	3,9	4	3,8	4	4,2	4	4,1	4
	4,0	3	3,9	3	4,3	3	4,2	3
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя	12	5	15	5	10	5	12	5
	10	4	12	4	8	4	10	4
	8	3	10	3	6	3	8	3
Прыжок в длину с места (см)	190 и более	5	220 и более	5	170 и более	5	200 и более	5
	185	4	210	4	165	4	190	4
	180	3	200	3	160	3	180	3
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	37 и более	5	44 и более	5	32 и более	5	39 и более	5
	36	4	42	4	31	4	37	4
	35	3	40	3	30	3	35	3
Челночный бег 40 с на 28м (м)	205 и более	5	230 и более	5	175 и более	5	205 и более	5
	193	4	215	4	170	4	193	4
	183	3	205	3	168	3	182	3
Бег на 600 м (мин)	2,03 и более	5	2,02 и более	5	2,18 и более	5	2,16 и более	5
	2,04	4	2,03	4	2,20	4	2,18	4
	2,05	3	2,04	3	2,22	3	2,20	3
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа							

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)  
по виду спорта «УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БОЙ»**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши				Девушки			
	1 – 2 год		3 – 4 год		1 – 2 год		3 – 4 год	
Бег на 30 м (с)	4,9 и менее	5	4,9 и менее	5				
	5,0	4	5,0	4				
	5,1	3	5,1	3				
Бег 100 м (с), девушки 60 м (с)	15,6 и менее	5	15,4 и менее	5	10,4 и менее	5	10,2 и более	5
	15,7	4	15,5	4	10,6	4	10,4	4
	15,8	3	15,6	3	10,8	3	10,6	3
Бег 3000 м (мин.), Девушки 1000 м (мин)	14,20 и менее	5	13,30 и менее	5	3,80 и менее	5	3,60 и менее	5
	14,30	4	14,00	4	4,00	4	3,80	4
	14,40	3	14,20	3	4,15	3	4,00	3
Подтягивание на перекладине (раз)	10 и более	5	10 и более	5	12	5	15	5
	9	4	9	4	9	4	12	4
	8	3	8	3	8	3	10	3
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см (девушки)								
Поднос ног к перекладине (раз)	10 и более	5	10 и более	5	-	-	-	-
	9	4	9	4	-	-	-	-
	8	3	8	3	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	42 и более	5	43 и более	5	35	5	40	5
	41	4	42	4	30	4	35	4
	40	3	41	3	25	3	30	3
Прыжок в длину с места (см)	190 и более	5	195 и более	5	190	5	192	5
	189	4	189	4	185	4	190	4
	188	3	188	3	180	3	188	3

