

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для поступающих  
по виду спорта «волейбол» спортивная дисциплина «волейбол»**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации): с третьего года обучения - не ниже третьего спортивного разряда (min возраст - 14 лет);

этап совершенствования спортивного мастерства: 1 спортивный разряд (min возраст - 14 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Критерии оценки	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 60 м	сек	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			10,4	8,2		
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см
			160	200		
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз		не менее 12	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 подтягивание
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
			18	30		
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 5 см
			+5	+11		
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз		не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
				45		
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Челночный бег 5х6 м	сек	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
			11,5	11,0		
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	не менее	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+1 балл за каждые дополнительные 1 м
			10	16		
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не более	не более	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил	+ 1 балл за каждый дополнительный 1 см
			40	45		

**Критерии оценки спортивных результатов для поступающих  
по виду спорта «Волейбол»**

№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Первенство России	1-3 место	100
		4-6 место	80
		7-10 место	60
		11-16 место	50
2	Финал Спартакиады учащихся России, Спартакиады Молодежи	1-3 место	100
		4-6 место	80
		7-10 место	60
		11-16 место	50
3	Первенство ФО	1-3 место	50
		4-6 место	40
		7-8 место	30