

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) 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 второго юношеского 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
1.1.	Бег на 60 м	сек	не более 10,4	не более 8,2	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160	не менее 200	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 5 см
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 подтягивание
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	не менее 30	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 1 упражнение
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	не менее +11	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 5 см
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз		не менее 45	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждое дополнительное 1 упражнение
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>					
2.1.	Челночный бег 5х6 м	сек	не более 11,5	не более 11,0	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 0,1 сек
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее 10	не менее 16	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 1 м
2.3.	Прыжок в высоту одновременно отталкиванием двумя ногами	см	не более 40	не более 45	5 баллов – выполнил 0 баллов – не выполнил + 1 балл за каждые дополнительные 1 см

Приложение № 4  
к приказу АУ «Югорский колледж-интернат  
олимпийского резерва» от 18.03.2024г. №228-од

Критерии оценки спортивных результатов для поступающих по виду спорта «Волейбол»			
№ п/п	Наименование соревнований	Результат	Баллы
1	Чемпионат/Первенство России	1-3 место	100
		4-6 место	80
		7-10 место	60
2	Финал Спартакиады учащихся России, Спартакиады Молодежи	11-16 место	50
		1-3 место	100
		4-6 место	80
		7-10 место	60
3	Чемпионат/Первенство ФО	11-16 место	50
		1-3 место	50
		4-6 место	40
4	ВС "Локомотив"	7-8 место	30
		1-3 место	50
		4-6 место	40
		7-8 место	30
5	Спартакиада учащихся России (отборочные этапы)	1-3 место	40
6	Иные соревнования (турниры, кубки и т.д.)	1-3 место	10