

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на обучение на этап начальной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол»

Баллы	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Бег 30 м (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д
минимальные показатели физической подготовки								
1	110	105	6,9	7,1	+1	+3	7	4
2	111-120	106-115	от 6,8 до 6,7	от 7,0 до 6,9	от +2 до +11	от +4 до +13	от 8 до 17	от 5 до 14
3	121 и более	116 и более	6,6 и менее	6,8 и менее	+12 и более	+14 и более	18 и более	15 и более

Система оценивания:

0 баллов – невыполнение минимальных показателей физической подготовки;

1 балл - выполнение минимальных показателей физической подготовки по каждому нормативу в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

При превышении минимальных показателей физической подготовки: до 10 (см., количество раз, мс) - добавляется 1 балл (итого 2 балла); до 20 (см., количество раз, мс) - добавляется 2 балла (итого 3 балла) и т.д. При сдаче 2-х нормативов минимальный (проходной) балл, который необходимо набрать поступающему при обязательном выполнении минимальных показателей физической подготовки, не может быть меньше двух, при 3-х - трех, при 4-х – четырех и т.д.