

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Старт»
(МБУ ДО СШОР «Старт»)

663691, Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Гоголя, д. 22а, тел.: 8(39169)4-30-58
e-mail: sportstart19@mail.ru ОГРН 1022401486711, ИНН/КПП 2453006237/245301001

наименование, адрес, телефон, адрес электронной почты, ОГРН, ИНН/КПП

Выписка из Программы вступительных испытаний индивидуального отбора поступающих на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденной приказом МБУ ДО СШОР «Старт» от 29.05.2026 г. № 02-01/79

Контрольные упражнения, нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, требования к уровню спортивной квалификации (по этапам и годам спортивной подготовки), система оценки выполнения контрольных упражнений, для проведения индивидуального отбора поступающих ДЕВУШЕК

Упражнения	Балл*	Этапы/годы спортивной подготовки/обучения										
		КПН			КПН						КПН	КПН
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ
Нормативы общей физической подготовки												
Бег на 30 м (с)	0	>7,1	>6,5	>6,5	>5,9	>5,9	>5,9	>5,9	>5,9	>5,9	-	-
	3	7,1	6,5	6,5	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	5,9	-	-
	4	6,9	6,4	6,2	5,8	5,8	5,7	5,7	5,6	5,6	-	-
	5	6,7	6,3	6,0	5,7	5,6	5,5	5,5	5,4	5,3	-	-
Бег на 60 м (с)	0										>8,1	>8,0
	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,1	8,0
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,0	7,9
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	7,9	7,8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	<108	<122	<122	<142	<142	<142	<142	<142	<142	<218	<218
	3	108	122	122	142	142	142	142	142	142	218	218
	4	120	135	140	152	157	162	167	172	177	221	223
	5	132	148	155	162	167	172	177	182	187	224	228

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	0	<5	<11	<11	<13	<13	<13	<13	<13	<13	<37	<38
	3	5	11	11	13	13	13	13	13	13	37	38
	4	7	13	14	16	19	22	25	28	31	42	43
	5	9	15	17	20	23	26	29	32	35	47	48
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	0	<+1	<+3	<+3	<+4	<+4	<+4	<+4	<+4	<+4	<+11	<+12
	3	+1	+3	+3	+4	+4	+4	+4	+4	+4	+11	+12
	4	+2	+4	+5	+5	+6	+7	+8	+9	+10	+12	+13
	5	+3	+5	+7	+7	+8	+9	+10	+11	+12	+15	+16
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	0										<50	<52
	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	52
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	54	57
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	58	62
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	0										<13	-
	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	17	-
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	21	-

Упражнения/ требования	Балл*	Этапы/годы спортивной подготовки											
		КПН			КПН						КПН	КПН	
		ГНП-1	ГНП-2	ГНП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	УТГ-6	ГССМ	ГВСМ	
Нормативы специальной физической подготовки													
Челночный бег 5*6 м (с)	0	>12,0	>11,5	>11,5	>11,5	>11,5	>11,5	>11,5	>11,5	>11,5	>11,5	>11,0	>10,8
	3	12,0	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,5	11,0	10,8
	4	11,9	11,4	11,4	11,3	11,3	11,2	11,2	11,1	11,0	11,0	10,9	10,7
	5	11,7	11,2	11,2	11,1	11,0	11,0	10,9	10,9	10,8	10,8	10,8	10,6
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	0	<8	<10	<10	<10	<10	<10	<10	<10	<10	<10	<16	<10
	3	8,00	10,00	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	16,0	18,0
	4	9,00	10,00	11,0	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	17,0	19,0	19,0
	5	10,00	11,00	11,5	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	20,0	20,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	0	<36	<40	<40	<40	<40	<40	<40	<40	<40	<40	<45	<50
	3	36	40	40	40	40	40	40	40	40	40	45	50
	4	37	41	41	41	41	42	42	43	43	46	51	
	5	40	42	42	42	42	43	43	45	46	50	52	
Дополнительное условие для зачисления: уровень спортивной квалификации (наличие спортивного разряда)													

Спортивный разряд	Требования к спортивной квалификации (наличие действующего спортивного разряда) не предъявляются	Требования к спортивной квалификации (наличие действующего спортивного разряда) не предъявляются	"третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"; "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд"	"первый спортивный разряд"	"кандидат в мастера спорта"
-------------------	--	--	--	----------------------------	-----------------------------

