

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 ЮНОШЕЙ

Упражнения/норматив	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	7,3	6,6	6,6	6,1	6,1	6,1	6,1	6,1	5,9	-	-
	4	7,1	6,5	6,3	6,0	5,9	5,9	5,9	5,8	5,7	-	-
	5	6,9	6,4	6,1	5,8	5,7	5,7	5,6	5,5	5,4	-	-
Бег на 60 м (с)	0										>9,5	>9,3
	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,5	9,3
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,4	9,2
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,3	9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	0	<103	<117	<117	<132	<142	<132	<132	<132	<132	<183	<183
	3	103	117	117	132	132	132	132	132	132	183	183

	4	115	129	139	142	147	152	157	162	167	186	188
	5	127	141	148	152	157	162	167	172	177	189	193
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	0	<4	<7	<7	<7	<7	<7	<7	<7	<7	<16	<17
	3	4	7	7	7	7	7	7	7	7	16	17
	4	6	9	10	9	10	12	13	13	15	18	20
	5	8	11	13	11	12	15	16	16	18	22	24
Наклоны вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	0	<+3	<+5	<+5	<+5	<+4	<+5	<+5	<+5	<+5	<+15	<+17
	3	+3	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+5	+15	+17
	4	+4	+6	+7	+7	+7	+8	+9	+10	+11	+16	+18
	5	+5	+7	+9	+9	+9	+10	+11	+12	+13	+17	+19
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	0										<44	<46
	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	44	46
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	46	51
	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48	53

Упражнения/ норматив	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	>12,5	>12,0	>12,0	>12,0	>12,0	>12,0	>12,0	>12,0	>12,0	>12,0	>11,5	>11,0
	3	12,5	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	11,5	11,0
	4	12,4	11,9	11,9	11,8	11,8	11,7	11,6	11,6	11,5	11,4	11,4	10,9
	5	12,2	11,7	11,7	11,6	11,6	11,5	11,4	11,4	11,3	11,3	11,3	10,8
Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя (м)	0	<6	<8	<8	<8	<8	<8	<8	<8	<8	<8	<12	<14
	3	6,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	12,0	14,0
	4	7,0	8,5	8,5	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	13,0	15,0	15,0
	5	8,0	9,0	9,0	10,0	11,5	12,0	12,5	13,0	14,0	14,0	14,0	16,0
Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см)	0	<30	<35	<35	<35	<35	<35	<35	<35	<35	<35	<38	<40
	3	30	35	35	35	35	35	35	35	35	35	38	40
	4	31	36	36	36	36	37	37	38	39	40	40	41
	5	34	37	37	37	37	38	39	40	41	42	42	43

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"

