

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Кольского района Мурманской области**

Учредитель: Администрация Кольского района Мурманской области

Программа вступительных испытаний

**для поступающих в МАУ ДО «ДЮСШ» Кольского района на обучение по дополнительной
предпрофессиональной программе физкультурно-спортивной направленности**

«Волейбол»

г.Кола

2022 г.

**Нормативы физической подготовки
для зачисления в группы базового уровня сложности 1 г.о.**

возраст учащихся – 8-9 лет

№	Показатели	Координация			Скоростно-силовые						Гибкость		
		Бег 30 м (с) (3*10)			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)			Прыжок вверх с места двумя ногами (см)			Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		
1	Девочки	8.5-8.1	8.0-7.3	7.2-6.0	120	130	140	15	20	25	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук с удержанием 5сек	Достать пол ладонями
2	Мальчики	8.3-7.7	7.6-6.8	6.7-5.8	130	140	150	15	20	25	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук с удержанием 5сек	Достать пол ладонями
Итоговая оценка		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»

Оценка в баллах уровня физической подготовленности

Этап подготовки	Высокий	Средний	Низкий
Базовый уровень сложности 1 г.о.	19-20	16-18	12-15