

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» способности в области физической культуры и спорта.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Спортивная школа «Олимп» проводит тестирование (**контрольные (вступительные) нормативы**) с целью выявления лиц, обладающих физическими, психологическими способностями и (или) двигательными умениями, необходимыми для освоения соответствующей дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Контрольные (вступительные) нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «ВОЛЕЙБОЛ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы ОФП				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы СФП				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	с	не более	
			12,0	12,5
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не менее	
			8	6
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			36	30