Выписка

из Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта волейбол.

(утвержден приказом Минспорта России от 24.01.2022 г. № 41)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, для зачисления и перевода в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | 6,4 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не более | |
| 110 | 105 | 130 | 120 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| 7 | 4 | 10 | 5 |
| 1.4. | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +1 | +3 | +2 | +3 |
| 2. Нормативы общей физической подготовкидля спортивной дисциплины «пляжный волейбол» | | | | | | |
|  | Бег на 30 м | с | не более | |  | |
| 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |  | |
| 10 | 5 | 12 | 7 |
|  | Наклон вперед  из положения стоя  на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | |  | |
| +2 | +3 | +4 | +5 |
|  | Челночный бег 3х10 м | с | не более | |  | |
| 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |  | |
| 130 | 120 | 140 | 130 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины   «волейбол» | | | | | | |
|  | Челночный бег 5х6 м | с | не более | | не более | |
| 12,0 | 12,5 | 11,5 | 12,0 |
|  | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
|  | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 36 | 30 | 40 | 35 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины  «пляжный волейбол» | | | | | | |
|  | Челночный бег 8х5,66 м «Конверт» | с | не более | | не более | |
| 13,0 | 12,5 | 12,5 | 12,0 |
|  | Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя | м | не менее | | не менее | |
| 8 | 6 | 10 | 8 |
|  | Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 36 | 30 | 40 | 35 |
|  | Прыжок вверх с места  со взмахом руками | см | не менее | | не менее | |
| 26 | 20 | 30 | 25 |

Выписка

из Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта волейбол.

(утвержден приказом Минспорта России от 24.01.2022 г. № 40)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки  
по виду спорта «баскетбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативны общей физической подготовки | | | | | | | |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | | не более | |
| 10,3 | 10,6 | | 9,6 | 9,9 |
| 1.2. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | | не менее | |
| 110 | 105 | | 130 | 120 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 2.1. | Прыжок вверх с места  со взмахом руками | см | не менее | | | не менее | |
| 20 | 16 | | 22 | 18 |
| 2.2. | Бег на 14 м | с | не более | | | не более | |
| 3,5 | 4,0 | | 3,4 | 3,9 |

Выписка

из Федерального стандарта спортивной подготовки

по виду спорта киокусинкай.

(утвержден приказом Минспорта России от 12.07.2022 г. № 547)

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы**

**на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | | |
| мальчики/  юноши | девочки/ девушки | мальчики/  юноши | | девочки/ девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» | | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 6,9 | 7,1 | 6,2 | | 6,4 |
| 1.2. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 7 | 4 | 10 | | 5 |
| 1.3. | Смешанное передвижение на 1000 м | мин, с | не более | | не более | | |
| 7.10 | 7.35 | - | | - |
| 1.4. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | | |
| - | - | 6.10 | | 6.30 |
| 1.5. | Наклон вперед  из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | |
| +1 | +3 | +2 | | +3 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | |
| 110 | 105 | 130 | | 120 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» | | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | | |
| 6,2 | 6,4 | 5,7 | | 6,0 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | | |
| 6.10 | 6.30 | - | | - |
| 2.3. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | | |
| - | - | 8.20 | | 8.55 |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 5 | 13 | | 7 |
| 2.5. | Наклон вперед  из положения стоя на гимнастической скамье  (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | |
| +2 | +3 | +3 | | +4 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | | |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | | 9,4 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не более | | не более | | |
| 130 | 120 | 150 | | 135 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | | |
| 3.1. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 2 | - | 3 | - | |
| 3.2. | Подтягивание из виса  на низкой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | | |
| - | 4 | - | 9 | |
| 3.3. | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 30 с) | количество раз | не менее | | не менее | | |
| 10 | 9 | 16 | 14 | |