

**Муниципальное казенное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Дзержинского района**

Утверждено приказом
от 15 июля 2019г. №09-уд
«Об организации приема
на программы спортивной подготовки»

Нормативы вступительных испытаний
для зачисления на программы спортивной подготовки
на этап начальной подготовки

Баскетбол
Юноши

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	1 год обучения	2 год обучения
Быстрота	Бег на 20 м (с)	4.5	4.3
	Скоростное ведение мяча 20 м (с)	11.9	11.0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	130	155
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см)	24	26

Волейбол

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	1 год обучения	
		Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (с)	6.0	6.6
Координация	Челночный бег 5х6 м (с)	12.0	12.5
Скоростно-силовые качества	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя (м)	8	6
	Прыжок в длину с места (см)	140	130
	Прыжок в верх с места со взмахом руками (см)	36	30

Легкая атлетика

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	1 год обучения	
		Юноши	Девушки
Скоростные качества	Челночный бег 3х10м (с)	9.5	9.8
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	135	125
	Прыжки через скакалку в течение 30 с	25	20

Футбол

Развиваемые физические качества	Упражнения	1 год обучения	
		Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м со старта , с	6.6	6.9
	Бег на 60 м со старта , с	11.8	12.0
	Челночный бег 3 x 10 м	9.3	9.5
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	135	125
	Тройной прыжок, см	360	300
	Прыжок вверх с места со взмахом руками , см	12	10
Выносливость	Бег на 1000 м	без учета времени	без учета времени