

Приложение
Утверждён
Приказом директора
МБУДО «ДЮЦ»
от 30.06.2021 № 70-ОД

Тесты
для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение
по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной
программе по виду спорта «Волейбол»

Мальчики

Контрольное упражнение	Возраст				
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Прыжок в длину с места, см	100 и ниже	110 и ниже	120 и ниже	130 и ниже	140 и ниже
	115-135	125-145	135-155	145-165	155-175
	145 и выше	155 и выше	165 и выше	175 и выше	185 и выше
Бег 30м, сек	7,5 и выше	7,1 и выше	6,8 и выше	6,5 и выше	6,3 и выше
	7,3 -6,6	7,0-6,2	6,7-6,0	6,4-5,7	6,2-5,5
	6,5 и ниже	6,1 и ниже	5,9 и ниже	5,6 и ниже	5,4 и ниже
Прыжок вверх сместа толчком двух ног, см	24 и ниже	29 и ниже	34 и ниже	39 и ниже	45 и ниже
	25-29	30-34	35-39	40-44	46-51
	30-34	35-39	40-44	45-49	52-57
Метание набивного мячистой (1 кг), м	1-2	1-2	3 и ниже	4 и ниже	6 и ниже
	3	3-4	4-6	5-9	7-9
	4	5-6	7-8	8-10	10-12

Девочки

Контрольное упражнение	Возраст				
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
Прыжок в длину с места,	85 и ниже	95 и ниже	105 и ниже	115 и ниже	125 и ниже
	100-120	110-130	120-140	130-150	140-160
см	130 и выше	140 и выше	150 и выше	160 и выше	170 и выше
Бег 30м, сек	8,0 и выше	7,7 и выше	7,5 и выше	7,3 и выше	7,1 и выше
	7,9-7,2	7,6-6,9	7,4-6,7	7,2-6,5	7,0-6,3
	7,1 и выше	6,8 и выше	6,6 и выше	6,4 и выше	6,2 и выше
Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	21 и ниже	23 и ниже	29 и ниже	33 и ниже	37 и ниже
	22-25	24-28	30-33	34-37	38-41
	26-29	29-33	34-37	38-41	42-48
Метание набивного мяча, м	2,0 и ниже	3,9 и ниже	4,4 и ниже	5,3 и ниже	6,4 и ниже
	2,1-2,9	4,0-4,9	4,5-5,9	5,4-6,9	6,5-8,9
	3,0-3,9	5,0-5,9	6,0-7,4	7,0-8,9	9,0-9,1