Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки до года обучения по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Дополнительные
			мальчики	девочки	критерии оценки
1.	Нормативы общей физичес	ской подготові	ки	1	
1.1.	Бег на 30 м	С	3 балла	3 балла	+1 балл за
1.1.			6,9	7,1	каждые -0,1 с
	Прыжок в длину с	СМ	3 балла	3 балла	+1 балл за
1.2.	места толчком двумя ногами		110	105	каждые доп.+10см
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		3 балла	3 балла	+1 балл за
1.3.		количество раз	7	4	каждые доп. количество раз
	Наклон вперед из		3 балла	3 балла	+1 балл за
1.4.	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	СМ	+1	+3	каждые доп.+1см
2.	2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 5х6 м	С	3 балла	3 балла	+1 балл за
2.1.			12,0	12,5	каждые -0,1 с
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг	3 балла	3 балла	+1 балл за	
	из-за головы двумя руками, стоя	М	8	6	каждый доп. м
2.3.	Прыжок в высоту одновременным	СМ	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые
	отталкиванием двумя ногами		36	30	доп.+1см

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки свыше года обучения по виду спорта «волейбол»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения		Дополнительные	
			мальчики	девочки	критерии оценки	
1.	1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	3 балла	3 балла	+1 балл за	
1.1.			6,2	6,4	каждые -0,1 с	
	Прыжок в длину с	СМ	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые доп.+10см	
1.2.	места толчком двумя ногами		130	120		
1.3.	Сгибание и разгибание	количество раз	3 балла	3 балла	+1 балл за	
	рук в упоре лежа на полу		10	5	каждые доп. количество раз	
	Наклон вперед из		3 балла	3 балла		
1.4.	положения стоя на гимнастической скамье	СМ	+2	+3	+1 балл за каждые доп.+1см	
	(от уровня скамьи)					
1. I	1. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 5х6 м с	c	3 балла	3 балла	+1 балл за	
		11,5	12,0	каждые -0,1 с		
2.2.	Бросок мяча массой 1 кг	M	3 балла	3 балла	+1 балл за каждый доп. м	
	из-за головы двумя руками, стоя		10	8		
	Прыжок в высоту		3 балла	3 балла		
2.3.	одновременным отталкиванием двумя ногами	СМ	40	35	+1 балл за каждые доп.+1см	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочной этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «волейбол»

1.1. Нормативы общей физической подготовки 1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) 1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2.1. Челночный бег 5х6 м с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые доп. +1 балл за каждые доп. м доп. +1 балл за каждые доп. м доп. +1 балл за каждые доп	№	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Дополнительные
1.1. Бет на 60 м с 3 балла 10,4 10,9 10,9 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,4 10,9 10,9 10,9 10,1 10,9 10,9 10,9 10,9				юноши	девушки	критерии оценки
1.1. Бег на 60 м с 10.4 10.9 каждые -0,1 с 1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 3 балла 3 балла +1 балл за каждые доп. количество раз 1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см 3 балла 3 балла +1 балл за каждые доп. количество раз 1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см 3 балла 3 балла +1 балл за каждые доп.+10см 2. Нормативы специальной физической подготовки см 3 балла 3 балла +1 балл за каждые доп.+10см 2.1. Челночный бег 5х6 м руками, стоя см 3 балла 3 балла +1 балл за каждые доп. маждые доп.+10см 2.2. Кг из-за головы двумя руками, стоя м 10 8 каждый доп. маждый доп. мажаждый доп. м	1. Нормативы общей физической подготовки					
10,4 10,9 каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 18 9 каждые доп. количество раз 18 9 каждые доп. количество раз 18 18 9 каждые доп. количество раз 18 18 18 18 18 18 18 1	1.1.		C	3 балла	3 балла	+1 балл за
1.2. Стибание и разгиоание рук в упоре лежа на полу раз 18 9 каждые доп. количество раз 1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см 3 балла 3 балла 41 балл за каждые доп.+1см 1.4. Прыжок в длину сместа толчком двумя ногами см 3 балла 3 балла 160 145 доп.+10см +1 балл за каждые доп. количество раз 2. Нормативы специальной физической подготовки см 3 балла 3 балла 3 балла 11,5 12,0 каждые -0,1 с 3 балла 11,5 12,0 каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 10 8 каждый доп. м +1 балл за каждые -0,1 с каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 10 8 каждый доп. м 2.2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами а балла 3 балла 3 балла каждый доп. м +1 балл за каждые на каждые доп.+1см 2.3. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех дст) Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,				10,4	10,9	каждые -0,1 с
рук в упоре лежа на полу 1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) 1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2. Нормативы специальной физической подготовки 2.1. Челночный бег 5х6 м с 3 балла 3 балла 7 н балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 3 балла 11,5 12,0 каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 11,5 12,0 каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 11 балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 10 8 каждый доп. м 10 8 кажды	1.2	Стибание и разгибание	количество	3 балла	3 балла	+1 балл за
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) 1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2. Нормативы специальной физической подготовки 2.1. Челночный бег 5х6 м с 3 балла 3 балла 11,5 12,0 11,5 12,0 12,0 12,0 12,0 13 балла 10 8 16 алл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждый доп. м 10 8 каждый доп. м 10 10 (алл за каждые доп. +1 балл за каж	1.2.	_	раз	18	9	каждые доп.
1.3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) см 3 балла 3 балла 41 балл за каждые доп.+1см 1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см 3 балла 160 145 145 +1 балл за каждые доп.+10см 2. Нормативы специальной физической подготовки с 3 балла 3 балла 3 балла 41 балл за каждые -0,1 с -1 балл за каждые -0,1 с 2.1. Челночный бег 5х6 м руками, стоя 1 кг из-за головы двумя руками, стоя 10 8 каждый доп. м 3 балла 3 балла 41 балл за каждый доп. м -1 балл за каждые доп.+1 см 2.3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами см 3 балла 3 балла 41 балл за каждые доп1 см 3. Уровень спортивной квалификации ногами 3 балла 3 балла 41 балл за каждые доп1 см 3. Уровень спортивной подготовки (до трех лет) Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;						количество раз
Положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) 1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2. Нормативы специальной физической подготовки 2.1. Челночный бег 5х6 м с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждый доп. м 10 8 каждый доп. м 10 каждый до	1.3.			3 балла	3 балла	+1 балл за каждые
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2. Нормативы специальной физической подготовки 2.1. Челночный бег 5х6 м с 3 балла 3 балла 11,5 12,0 каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 1 балл за каждые -0,1 с 2.2. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя 10 8 каждый доп. м 10 8 каждый доп. м 2.3. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) 3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый оношеский спортивный оношеский спортивной оношеский спортивный оношеский спортивный оношеский спортив		•	СМ	+5	+6	доп.+1см
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 2. Нормативы специальной физической подготовки 2.1. Челночный бег 5х6 м с 3 балла 3 балла 11,5 12,0 кт из-за головы двумя руками, стоя 10 8 каждый доп. м 10 10 10 10 10 10 10		гимнастической				
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами см 3 балла 160 145 +1 балл за каждые доп.+10см 2. Нормативы специальной физической подготовки с 3 балла 3 балла 15 далла 15 далла 15 далла 11,5 12,0 каждые -0,1 с 2.1. Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя м 10 8 каждый доп. м 2.2. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами см 3 балла 3 балла 3 балла 16 далл за каждые доп.+1см 3. Уровень спортивной квалификации 40 35 +1 балл за каждые доп.+1см 3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) Не устанавливается 3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше тразряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;		скамье (от уровня				
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 160 145 доп.+10см 2. Нормативы специальной физической подготовки 2.1. Челночный бег 5х6 м с 3 балла 3 балла 3 балла 3 балла 4 каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 10 8 каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 3 балла 3 балла 3 балла 4 на балла 3 балла 3 балла 4 на балла 3 балла 4 на балла 3 балла 3 балла 3 балла 4 на балла 3 балла 3 балла 4 на балла 3 балла 4 на балла 3 балла 3 балла 4 на балла 4 на балла 3 балла 4 на балла 3 балла 4 на балла 3 балла 4 на балла 4		скамьи)				
160	1.4.	Прыжок в ллину с	СМ	3 балла	3 балла	+1 балл за каждые
Ногами 2. Нормативы специальной физической подготовки 2.1. Челночный бег 5х6 м с 3 балла 3 балла 11,5 12,0 каждые -0,1 с	1.1.		OW.	160	145	доп.+10см
2.1. Челночный бег 5х6 м с 3 балла						
2.1. Челночный бег 5х6 м с 11,5 12,0 каждые -0,1 с 3 балла 3 балла 3 балла +1 балл за каждый доп. м 2.2. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами см 40 35 +1 балл за каждые доп.+1см 3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) Не устанавливается 3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше гортивной подготовки (свыше ката спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»;						
11,5 12,0 каждые -0,1 с	2.1			3 балла	3 балла	+1 балл за
2.2. Кг из-за головы двумя руками, стоя 10 8 Каждый доп. м	2.1.			11,5	12,0	каждые -0,1 с
2.2. кг из-за головы двумя руками, стоя м 10 8 каждый доп. м 2.3. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами см 40 35 +1 балл за каждые доп.+1см 3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) Не устанавливается 3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;		Бросок мяча массой 1		3 балла	3 балла	±1 болд ээ
руками, стоя Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами 3. Уровень спортивной квалификации 3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) 3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) 3.2. Период обучения на отталкиванием двумя на этапе спортивной подготовки (свыше спортивный разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;	2.2.	кг из-за головы двумя	M	10	8	
2.3. одновременным отталкиванием двумя ногами 3. Уровень спортивной квалификации 3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) 3.2. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) 3.2. Период обучения на отпертивной разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;		руками, стоя				каждын доп. м
2.3. отталкиванием двумя ногами 40 35 доп.+1см		Прыжок в высоту		3 балла	3 балла	
отталкиванием двумя ногами 3. Уровень спортивной квалификации 3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) 3.2. Период обучения на этапе спортивной разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», подготовки (свыше «первый юношеский спортивный разряд»;	2.3.	•	СМ			
3. Уровень спортивной квалификации 3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) 3.2. Период обучения на этапе спортивной разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;		•		40	35	доп.+1см
3.1. Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) 3.2. Период обучения на этапе спортивной разряды — «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;	2 1		dimension in			
этапе спортивной подготовки (до трех лет) 3.2. Период обучения на этапе спортивной разряд», «второй юношеский спортивный разряд», подготовки (свыше «первый юношеский спортивный разряд»;		<u> </u>	фикации 	Цо може	NIIOD HILDO OTO C	<u> </u>
подготовки (до трех лет) 3.2. Период обучения на спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», подготовки (свыше «первый юношеский спортивный разряд»;	3.1.	· ·	не устанавливается			
лет) 3.2. Период обучения на Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», подготовки (свыше «первый юношеский спортивный разряд»;		_				
3.2. Период обучения на спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», подготовки (свыше «первый юношеский спортивный разряд»;		` <u>-</u>				
этапе спортивной разряд», «второй юношеский спортивный разряд», подготовки (свыше «первый юношеский спортивный разряд»;	3.2.	,	Спортивные разрялы – «третий юношеский спортивный			
подготовки (свыше «первый юношеский спортивный разряд»;	2.2.	•				
		`	спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,			

«второй спортивный разряд»

Инструкция

по выполнению тестов по индивидуальному отбору поступающих по виду спорта «волейбол»

Бег на 30 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. Поступающие стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- поступающий не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- поступающий во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
 - старт поступающего раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего.

Поступающему предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поступающий имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи туловище ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Поступающий выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи поступающий выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне поступающий максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Челночный бег 5х6 м. Может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. В нем отсутствуют стартовые колодки, которые обычно используют для старта в беге на сто метров. Правильная техника высокого старта должна быть слегка похожа на старт конькобежца — еле заметный наклон туловища вперед, маховая нога — на внутренней части голеностопного сустава с разворотом носка на 30 градусов. Также маховую ногу можно ставить на носок. В то же время толчковая нога должна быть напряжена, пребывать в полной готовности быстро стартовать. Умение набирать скорость со старта часто является определяющим для успеха в этом виде бега. Шаг, на который переходит спортсмен перед

выполнением поворота, называется стопорящим, его цель – резко остановиться и изменить направление движения. Финиширование в челночном беге осуществляется так же, как и в стометровке. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать линию финиша.

Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя. Испытание проводится на ровной площадке длиной и шириной не менее 10 м. Поступающий встает у линии разметки и бросает мяч из-за головы двумя руками вперед из исходного положения. При броске ступни должны сохранять контакт с площадкой. Делаются три попытки. Засчитывается лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- метание из исходного положения одна нога впереди, другая сзади;
- заступ за линию, обозначающую площадку метания.

Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами. Перед отталкиванием сделать два шага вперед и поставить носки ног на одну линию (параллельно) сделать энергичный, не глубокий подсед двумя ногами и выполнить быстрое отталкивание, собственно прыжок. Траектория отталкивания (выпрыгивание) вверх — вперед, преодолевая планку на заданной высоте. Переход от подседа к отталкиванию выполняется без остановки, максимально быстро. Вертикальному взлету помогает широкий мах обеих рук, вверх — вперед. Приземление происходит на обе ноги, на переднюю часть стопы с опусканием на пятки (амортизация). Для начинающих тяжелоатлетов приземление должно выполняться на гимнастический поролоновый мат. Приземление на слегка согнутые ноги в коленях, с последующей амортизацией. Все эти меры несколько исключают большую нагрузку на колени, смягчая жесткий удар в момент приземления.

Бег на 60 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22\pm0,1$ м. Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. Бег на 60 метров выполняется с низкого или высокого старта. Поступающие стартуют по 2-4 человека.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- поступающий не готов к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- поступающий во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
 - старт поступающего раньше команды стартера «Марш!» или выстрела.