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

|  |  |
| --- | --- |
| норматив | Этап начальной подготовки |
| 1 год | 2 год | 3 год |
|  | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1.Бег 30м (с) с высокого старта | 6.9 | 7.1 | 6.3 | 6.9 | 6.1 | 6.5 |
| 2.Бег 60м (с) с высокого старта | 12.1 | 12.4 | 11.9 | 12.2 | 11.7 | 12.0 |
| 3. Бег челночный 3x10 с высокого старта (с) | 10.310.6 | 10.1 | 10.4 | 10.0 | 10.2 |  |
| 4.Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами с приземлением на обе ноги (см) | 110 | 105 | 112 | 107 | 114 | 110 |
| 5. тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обоих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см) | 330 | 207 | 333 | 272 | 335 | 274 |
| 6. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см) | 10 | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 |
| Выполнение нормативных требований |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Футбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| норматив | Тренировочный этап |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
|  | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| 1.Бег 15 м с высокого старта | 2.8 | 3.0 | 2.8 | 3.0 | 2.7 | 2.9 | 2.7 | 2.9 | 2.6 | 2.8 |
| 2.Бег 15 м с хода | 2.4 | 2.6 | 2.4 | 2.6 | 2.3 | 2.5 | 2.3 | 2.5 | 2.3 | 2.5 |
| 3.Бег 30 м с высокого старта | 4.9 | 5.1 | 4.9 | 5.1 | 4.8 | 5.0 | 4.8 | 5.0 | 4.7 | 4.9 |
| 4.Бег 30 м с хода | 4.6 | 4.8 | 4.6 | 4.8 | 4.5 | 4.7 | 4.5 | 4.7 | 4.4 | 4.6 |
| 5.Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см) | 190 | 170 | 192 | 171 | 194 | 172 | 195 | 173 | 196 | 175 |
| 6.Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см) | 620 | 580 | 622 | 582 | 624 | 583 | 625 | 584 | 626 | 585 |
| 7.Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см) | 20 | 16 | 21 | 17 | 22 | 18 | 23 | 19 | 24 | 20 |
| 8.И.П.-руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами (см) | 12 | 10 | 13 | 11 | 14 | 12 | 15 | 13 | 16 | 14 |
| 9.Бросок набивного мяча весом 1 кг (м) | 6 | 4 | 7 | 5 | 8 | 6 | 9 | 7 | 10 | 8 |
| 10.Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (количество ошибок) | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 12.Вбрасывание аута (м) | 8 | 6 | 12 | 10 | 14 | 12 | 18 | 14 | 20 | 16 |
| 13.Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м) | 35 | 20 | 45 | 30 | 15 | 40 | 65 | 55 | 75 | 60 |
| 14.Жонглирование мячом (количество раз) | 10 | 6 | 20 | 10 | 25 | 12 | 40 | 20 | 45 | 25 |
| 15.Передача мяча на точность (число попаданий) |  |  |  |  | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Разрядные требования | Выпол.нормат.требований |  | 3юн. |  | 2 юн |  | 1 юн |  | 3 сп.р. |  |