

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «пляжный футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	-		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	-		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футзал»						
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
2.2.	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал», «пляжный футбол»						
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	-		не более	
			-	-	3,00	3,20
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-		не более	
			-	-	8,60	8,80
3.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	-		не более	
			-	-	11,60	11,80
3.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	-		не менее	
			-	-	5	4

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

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный футбол»				
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			2,35	-
2.2.	Бег на 20 м с высокого старта (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			4,20	-
2.3.	Челночный бег 3x10 м (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			8,90	-
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (на площадке с песчаным покрытием)	см	не менее	
			145	-
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»				
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
3.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30

3.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.5.	Передача мяча в «коридор»	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6