

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе **начальной подготовки (НП)**  
по виду спорта «**ФУТБОЛ**»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>				
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			12,1	12,4
3.	Бег челночный 3x10 с высокого старта	с	не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			330	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			10	
<b>Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)</b>				
7.	Бег Юме высокого старта	с	не более	
			2,3	2,4
8.	Бег челночный 5x6 м с высокого старта	с	не более	
			12,4	12,6
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			135	125
10.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			360	300
И.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
12.	И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	4

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на **тренировочном этапе**  
(этапе спортивной специализации) по виду спорта «**ФУТБОЛ**»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>Для спортивной дисциплины: футбол</b>				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			620	580
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
<b>Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)</b>				
12.	Бег Юме высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
13.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	