

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки
по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
1.1.	Челночный бег 3x10 м, с	-	-	Не более 9,30	Не более 10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта, с	Не более 2,35	Не более 2,50	Не более 2,30	Не более 2,40
1.3.	Бег на 30 м, с	-	-	Не более 6,0	Не более 6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	Не менее 100	Не менее 90	Не менее 120	Не менее 110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
2.1.	Ведение мяча 10 м, с	Не более 3,20	Не более 3,40	Не более 3,00	Не более 3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со 2 года спортивной подготовки), с	-	-	Не более 8,60	Не более 8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки), с	-	-	Не более 11,60	Не более 11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки), количество попаданий	-	-	Не менее 5	Не менее 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 и 2 года обучения по виду спорта «спортивная аэробика».

Таблица №13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения		Норматив 2 года обучения	
			мальчики	девочки	мал/юноши	дев/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.6.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	7.00	7.30
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее		не менее	
			11	9	15	13