

**Нормативы физической, технической и тактической подготовки
для зачисления в группы на этапы:**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

ЮНОШИ

Таблица 21.

№ п\п	Наименование упражнения	Норматив по периодам этапа		
		1 год	2 год	3 год
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	не более		
		6,9	6,5	6,0
2	Бег 60 м с высокого старта (сек)	не более		
		12,1	11,9	11,5
3	Челночный бег 3x10 м. (сек)	не более		
		10,3	9,9	9,4
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	не менее		
		110	120	130
5	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см.)	не менее		
		330	340	350
6	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	не менее		
		10	15	20
7	Игра 2x2 без вратарей + 2 ворот 1x1м Площадка 15 x 10 м.	Экспертная оценка	-	-

ДЕВУШКИ

Таблица 22.

№ п\п	Наименование упражнения	Норматив по периодам этапа		
		1 год	2 год	3 год
1	Бег 30 м с высокого старта (сек)	не более		
		7,1	6,9	6,7
2	Бег 60 м с высокого старта (сек)	не более		
		12,4	12,0	11,9
3	Челночный бег 3x10 м. (сек)	не более		
		10,6	10,4	9,9
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	не менее		
		105	115	120
5	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см.)	не менее		
		270	280	290
6	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами без замаха рук (см)	не менее		
		10	15	20
7	Игра 2x2 без вратарей + 2 ворот 1x1м Площадка 15 x 10 м.	Экспертная оценка	-	-

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

ЮНОШИ

Таблица 23.

№ п\п	Наименование упражнения	Норматив по периодам этапа				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год

1	Бег 15 м с высокого старта (сек)	не более				
		2,8	2,75	2,7	2,65	2,6
2	Бег 15 м с хода (сек)	не более				
		2,4	2,35	2,3	2,25	2,2
3	Бег 30 м с высокого старта (сек)	не более				
		4,9	4,85	4,8	4,75	4,6
4	Бег 30 м с хода (сек)	не более				
		4,6	4,55	4,5	4,45	4,4
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	не менее				
		190	195	200	205	210
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см.)	не менее				
		620	625	630	635	640
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами без замаха рук (см)	не менее				
		15	20	25	30	35
8	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами со взмахом рук (см)	не менее				
		20	25	30	35	40
9	Бросок набивного мяча весом 1 кг. (м)	не менее				
		6	6,5	7	7,5	8
10	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек. (кол-во раз)	не менее				
		1	1	1	1	1
11	Спортивный разряд			Юношеские спортивные разряды		

девушки

Таблица 24.

№ п\п	Наименование упражнения	Норматив по периодам этапа				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Бег 15 м с высокого старта (сек)	не более				
		3	2,97	2,94	2,9	2,85
2	Бег 15 м с хода (сек)	не более				
		2,6	2,58	2,55	2,5	2,45
3	Бег 30 м с высокого старта (сек)	не более				
		5,1	5,07	5,04	5,0	4,95
4	Бег 30 м с хода (сек)	не более				
		4,8	4,78	4,75	4,7	4,6
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	не менее				
		170	175	180	185	190
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног (см.)	не менее				
		580	585	590	595	600
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами без замаха рук (см)	не менее				
		10	15	20	25	30
8	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами со взмахом рук (см)	не менее				
		20	25	30	35	40
9	Бросок набивного мяча весом 1 кг. (м)	не менее				

		4	4,5	5	5,5	6
10	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек. (кол-во раз)	не менее				
		1	1	1	1	1
11	Спортивный разряд			Юношеские спортивные разряды		

Таблица 25.

№ п/п	Наименование упражнения	норматив	
		юноши	девушки
Обязательная техническая программа 1 год обучения			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 11,5 сек.	не менее 12,5 сек.
11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 5,9 сек.	не менее 6,3 сек.
12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 8
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 метров)	не менее 25 раз	не менее 20 раз
14.	Вбрасывание аута на дальность	не менее 6 м.	не менее 6 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 22 м.	не менее 20 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 14 м.	не менее 12 м.
Обязательная техническая программа 2 год обучения			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 10,5 сек.	не менее 12,0 сек.
11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 5,8 сек.	не менее 6,0 сек.
12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 8
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (16,5 метров)	не менее 30 раз	не менее 25 раз
14.	Вбрасывание аута на дальность	не менее 9 м.	не менее 7 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 26 м.	не менее 22 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 16 м.	не менее 14 м.
Обязательная техническая программа 3 год обучения			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 10,0 сек.	не менее 11,5 сек.
11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 5,6 сек.	не менее 5,8 сек.
12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 8
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (23,5 метров)	не менее 35 раз	не менее 30 раз
14.	Вбрасывание аута на дальность	не менее 10 м.	не менее 8 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 31 м.	не менее 24 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 18 м.	не менее 16 м.
Обязательная техническая программа 4 год обучения			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 9,5 сек.	не менее 11,3 сек.
11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 5,4 сек.	не менее 5,6 сек.

12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 9
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (23,5 метров)	не менее 40 раз	не менее 35 раз
14.	Вбрасывание аута на дальность	не менее 12 м.	не менее 9 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 34 м.	не менее 26 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 22 м.	не менее 18 м.
Обязательная техническая программа 5 год обучения			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 9,5 сек.	не менее 11,0 сек.
11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 5,0 сек.	не менее 5,5 сек.
12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 9
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (23,5 метров)	не менее 45 раз	не менее 35 раз
14.	Вбрасывание аута на дальность	не менее 14 м.	не менее 10 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 36 м.	не менее 28 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 24 м.	не менее 20 м.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

Таблица 26.

№ п/п	Наименование упражнения	Контрольные показатели	
		юноши	девушки
Общая физическая подготовка			
1.	Бег 15 м с высокого старта (сек)	не более	
		2,4	2,7
2.	Бег 15 м с хода (сек)	не более	
		2,0	2,3
3.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	не более	
		4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода (сек)	не более	
		4,0	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	не менее	
		230	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим	не менее	
		710	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами со взмахом рук (см)	не менее	
		35	27
8.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами без взмаха рук (см)	не менее	
		20	14
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг. (м)	не менее	
		12	9
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться	не менее	
		1	1
Обязательная техническая программа			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 8,7 сек.	не менее 10,5 сек.

11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 4,8 сек.	не менее 5,3 сек.
12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 10
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (27,5 метров)	не менее 50 раз	не менее 40 раз
14.	Вбрасывание ауга на дальность	не менее 20 м.	не менее 12 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 38 м.	не менее 29 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 26 м.	не менее 22 м.
17.	Спортивный разряд	Второй спортивный разряд	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица 27.

№ п/п	Наименование упражнения	Контрольные показатели	
		юноши	девушки
Общая физическая подготовка			
1.	Бег 15 м с высокого старта (сек)	не более	
		2,3	2,5
2.	Бег 15 м с хода (сек)	не более	
		1,9	2,1
3.	Бег 30 м с высокого старта (сек)	не более	
		4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода (сек)	не более	
		3,9	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	не менее	
		250	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим приземлением отталкивающей ногой на носок (см.)	не менее	
		750	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами со взмахом рук (см)	не менее	
		40	27
8.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами без взмаха рук (см)	не менее	
		29	18
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг. (м)	не менее	
		12	9
Обязательная техническая программа			
10.	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам	не менее 8,5 сек.	не менее 10,0 сек.
11.	Ведение мяча 30 м.	не менее 4,5 сек.	не менее 5,0 сек.
12.	Удары по воротам на точность (счет из 10 ударов)	не менее 10	не менее 10
13.	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (27,5 метров)	не менее 55 раз	не менее 45 раз
14.	Вбрасывание ауга на дальность	не менее 20 м.	не менее 14 м.
Для вратарей			
15.	Удар мяча с руки на дальность и точность	не менее 40 м.	не менее 32 м.
16.	Вбрасывание мяча на дальность	не менее 28 м.	не менее 23 м.
17.	Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

