

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
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	Челночный бег 3 x 10 м 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	

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
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		

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

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,4	2,7
2	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,0	2,3
3	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	4,5
4	Бег 30 м с хода	с	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 поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			710	680
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
8	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	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 пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	Количество раз	не менее	
			1	
11	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

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

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,3	2,5
2	Бег 15 м с хода	с	не более	
			1,9	2,1
3	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	4,5
4	Бег 30 м с хода	с	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 поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			750	680
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
8	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			29	18
9	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			12	9
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

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

Обязательная техническая программа

Контрольное упражнение (тесты)	Возраст занимающихся							
	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Обводка стоек и удар по воротам, с	7,0	6,8	6,61	6,46	6,31	6,16	6,01	6,0
Вбрасывание аута, м	10	12	13	14	15	16	18	20
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), мп	35	40	50	60	70	75	75	90
Удар по мячу на точность (отклонение от цели), %	45	40	40	34	30	28	25	20