

Нормативы
общей физической, специальной физической и технической подготовки для перевода спортсменов по этапам и годам
подготовки для спортивной дисциплины: футбол

Наименование норматива	Ед. измерения	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5		с 14 лет		с 16 лет	
		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		с 14 лет		с 16 лет	
		мал.	дев.	мал.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
Бег 15 м. с высокого старта	с.	3,3	3,6	3,2	3,5	3,0	3,3	2,9	3,2	2,8	3,1	2,7	3,0	2,6	2,9	2,5	2,7	2,4	2,5
Без 15 м. с хода	с.	-	-	-	-	2,8	3,1	2,8	3,0	2,7	2,9	2,5	2,7	2,3	2,5	2,1	2,3	2,0	2,1
Бег 30 м. с высокого старта	с.	6,9	7,1	6,5	6,9	5,3	5,6	5,2	5,5	5,1	5,4	4,8	5,2	4,7	4,9	4,4	4,5	4,2	4,5
Без 30 м. с хода	с.	-	-	-	-	5,2	5,4	5,1	5,3	4,9	5,2	4,7	5,0	4,4	4,7	4,2	4,2	4,1	4,2
Бег 60 м. со старта	с.	12,1	12,4	11,9	12,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Челночный бег 3x10	с.	10,3	10,6	10,0	10,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места	см.	130	105	160	120	175	170	180	175	185	180	195	185	205	195	220	215	240	215
Тройной прыжок	см.	330	270	340	280	510	480	520	490	540	530	580	560	640	590	705	680	710	680
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см.	10		12		16	13	16	13	18	14	20	16	20	16	35	27	40	27
И.п. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см.	-	-	-	-	12	10	12	10	14	11	16	11	18	12	20	14	29	18
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	м.	-	-	-	-	4		5		6		7		9		12	9	12	9
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 сек.	кол-во раз	-	-	-	-	1										1		-	-
Обязательная техническая программа для полевого игрока																			
Ведение мяча, обвод 4 стоек, удар по воротам	с.	-	-	-	-	11,0		10,5		10,0		9,5		9,0		8,7	-	8,3	-

Удары на точность	число попаданий	-	-	6	-	6		7		7		7		8		8	-	8	-
Вбрасывание мяча из-за головы на дальность и точность	м.	-	-	-	-	13		14		15		17		19		21	-	25	-
Жонглирование мяча (комбинация)	кол-во раз	6	-	8	-	12		20		25		25		25		-	-	-	-
Обязательная техническая программа для вратаря																			
Удар ногой с земли на дальность	м.	-	-	-	-	33		34		38		40		43		45		50	
Удар ногой с руки на дальность	м.	-	-	-	-	28		30		34		36		40		45		50	
Выброс мяча рукой на дальность	м.	-	-	-	-	16		18		20		23		25		28		30	
Выброс мяча рукой по земле на точность	м./п.	-	-	-	-	5/3		6/3		8/3		9/3		10/3		12/3		15/3	