

**Нормативы**  
**общей физической, специальной физической и технической подготовки для перевода спортсменов по этапам и годам**  
**подготовки для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) (мальчики, юноши)**

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		
		8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет		
Бег 10 м. с высокого старта	с.	2,3	2,2	2,2	2,2	2,1	2,0	1,9	-	-
Бег 15 м. с высокого старта	с.	-	-	-	-	-	-	-	2,53	2,35
Бег 30 м. с высокого старта	с.	-	-	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,6	4,3
Челночный бег 5х6 м.	с.	12,4	12,3	-	-	-	-	-	-	-
Челночный бег 3х10 м.	с.	-	-	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7	8,5	8,1
Прыжок в длину с места	см.	135	160	175	180	185	195	205	220	240
Тройной прыжок	см.	330	340	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см.	12	12	16	16	18	20	20	27	40
И.п. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук.	кол-во раз	8	10	-	-	-	-	-	-	-
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	м.	-	-	4	5	6	7	8	9	12
Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с.	-	-	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5
Бег с высокого старта 12 мин.	м.	-	-	-	-	-	-	-	2600	2800