

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

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	НП - 1	НП - 2	НП - 3	НП - 1	НП - 2	НП - 3
Бег на 30 м. со старта	не более 6,9 с.	5,7 с.	4,9 с.	не более 7,1 с.	6,0 с.	5,1 с.
Бег на 60 м. с высокого старта	не более 12,1 с.	11,6 с.	11,4 с.	не более 12,4 с.	12,4 с.	11,4 с.
Челночный бег 3x10 м. с высокого старта	не более 10,3 с.	9,1 с.	9,0 с.	не более 10,6 с.	9,3 с.	9,0 с.
Тройной прыжок	не менее 330 см.	490 см.	620 см.	не менее 270 см.	450 см.	580 см.
Прыжок в длину с места	не менее 110 см.	170 см.	190 см.	не менее 105 см.	155 см.	170 см.
Прыжок в верх с места со взмахом руками	не менее 10 см.	16 см.	20 см.	не менее 10 см.	14 см.	16 см.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в  
группы на тренировочном этапе.**

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)									
	Юноши					Девушки				
	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Бег на 15 м. с высокого старта	не более 2,8 с.	2,7 с.	2,65с.	2,6 с.	2,53с.	не более 3 с.	2,9 с.	2,9 с.	2,8 с.	2,8 с.
Бег на 15 м. с хода	не более 2,4 с.	2,32с.	2,2 с.	2,2с.	2,14с.	не более 2,6с.	2,6с.	2,5с.	2,5с.	2,4с.
Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,9с.	4,85с.	4,78с.	4,7с.	4,6с.	не более 5,1с.	5,1с.	5,05с.	4,9с.	4,9с.
Бег на 30 м. с хода	не более 4,6с.	4,55с.	4,48с.	4,35с.	4,3с.	не более 4,8с.	4,8с.	4,69с.	4,6с.	4,55с.
Прыжок в длину с места	не менее 190 см.	196 см.	202 см.	208 см.	210 см.	не менее 170см.	177 см.	183 см.	187 см.	190 см.
Тройной прыжок	не менее 620 см.	630 см.	640 см.	650 см.	700 см.	не менее 580 см	600 см.	610 см.	630 см.	660 см.
Прыжок в верх с места (руки за спиной)	не менее 12 см.	12 см.	14 см.	16 см.	18 см.	не менее 10 см	10 см.	10 см.	11 см.	12 см.
Наклон в перед из положения стоя выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (фиксация 2с.)	не менее 1 раз	1	1	2	2	не менее 1 раз	1	2	3	4
Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 6 м.	7 м.	8,2 м.	10,8 м.	11,5 м.	не менее 4 м.	4,7 м.	5,8 м.	7 м.	8,5 м.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					Обязательная техническая программа				

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

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на 15 м. с высокого старта	не более 2,4 с.	не более 2,7 с.
Бег на 15 м. с хода	не более 2,0 с.	не более 2,3 с.
Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,2 с.	не более 4,5 с.
Бег на 30 м. с хода	не более 4,0 с.	не более 4,2с.
Наклон в перед из положения стоя выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук (фиксация 2с.)	не менее 1 раз	
Тройной прыжок	не менее 710 см.	не менее 680 см
Прыжок в верх с места	не менее 35 см.	не менее 27 см
Прыжок в верх с места (руки за спиной)	не менее 20 см.	не менее 14 см
Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 12 м.	не менее 9 м.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.**

Упражнение	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на 15 м. с высокого старта	не более 2,3 с.	не более 2,5 с.
Бег на 15 м. с хода	не более 1,9 с.	не более 2,1 с.
Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,2 с.	не более 4,5 с.
Бег на 30 м. с хода	не более 3,9с.	не более 4,2с.
Прыжок в длину с места	не менее 250 см.	не менее 215 см
Тройной прыжок	не менее 750 см.	не менее 680 см
Прыжок в верх с места	не менее 40 см.	не менее 27 см
Прыжок в верх с места (руки за спиной)	не менее 29 см.	не менее 18 см
Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 12 м.	не менее 9 м.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы  
на этапе начальной подготовки по мини-футболу.**

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	НП - 1	НП - 2	НП - 3	НП - 1	НП - 2	НП - 3
Бег на 10 м. со старта	не более 2,3 с.	2,3 с.	2,2 с.	не более 2,4 с.	2,3 с.	2,3 с.
Челночный бег 5х6 м.	не более 12,4 с.	12,2 с.	11,7 с.	не более 12,6 с.	12,4 с.	12,0 с.
Тройной прыжок	не менее 360 см.	370 см.	380 см.	не менее 300 см.	310 см.	315 см.
Прыжок в длину с места	не менее 135 см.	139 см.	141 см.	не менее 125 см.	130 см.	135 см.
Прыжок в верх с места со взмахом руками	не менее 12 см.	14 см.	16 см.	не менее 10 см.	12 см.	14 см.
Сгибание и разгибание рук	не менее 8 раз	9 раз	11 раз	не менее 4 раз	5 раз	7 раз

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в  
группы на тренировочном этапе по мини-футболу.**

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)									
	Юноши					Девушки				
	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
Бег на 10 м. с высокого старта	не более 2,2 с.	2,7 с.	2,65с.	2,6 с.	2,53с.	не более 2,3 с.	2,9 с.	2,9 с.	2,8 с.	2,8 с.
Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,9с.	4,85с.	4,78с.	4,7с.	4,6с.	не более 5,4с.	5,1с.	5,05с.	4,9с.	4,9с.
Бег челночный 3х10 с высокого старта	не более 9,5 с.	9,4 с.	9,1 с.	9,0 с.	8,9 с.	не более 9,8 с.	9,7 с.	9,6 с.	9,5 с.	9,1 с.
Прыжок в длину с места	не менее 190 см.	196 см.	202 см.	208 см.	210 см.	не менее 170см.	177 см.	183 см.	187 см.	190 см.
Прыжок в верх с места со взмахом руками	не менее 20 см.	23 см.	24 см.	26 см.	27 см.	не менее 16 см	17 см.	18 см.	19 см.	20 см.
Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	не более 28,5 с.	28,4 с.	28,3 с.	28,0 с.	27,8 с.	не более 31,8 с.	31,6 с.	31,5 с.	31,3 с.	31,0 с.
Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 6 м.	6,7 м.	7,3 м.	8,2 м.	9 м.	не менее 4 м.	4,7 м.	5,1 м.	5,8 м.	6 м.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					Обязательная техническая программа				

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по мини-футболу.**

Упражнения	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на 15 м. с высокого старта	не более 2,53 с.	не более 2,8 с.
Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,6 с.	не более 4,9 с.
Бег челночный 3x10 с высокого старта	не более 8,5 с.	не более 8,9 с.
Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	не более 26,0 с.	не более 28,8 с.
Бег с высокого старта 12 мин	не менее 2600	не менее 2000 см
Прыжок в длину с места	не менее 215	не менее 190 см
Прыжок в верх с места	не менее 27 см.	не менее 20 см
Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 9 м.	не менее 6 м.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства по мини-футболу.**

Упражнение	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Бег на 15 м. с высокого старта	не более 2,35 с.	не более 2,6 с.
Бег на 30 м. с высокого старта	не более 4,3 с.	не более 4,7 с.
Бег челночный 3x10 с высокого старта	не более 8,1 с.	не более 8,5 с.
Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	не более 25,5 с.	не более 28,2 с.
Бег с высокого старта 12 мин	не менее 2800	не менее 2200 см
Прыжок в длину с места	не менее 250	не менее 210 см
Прыжок в верх с места	не менее 40 см.	не менее 27 см
Бросок набивного мяча весом 1 кг. из-за головы	не менее 9 м.	не менее 6 м.
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

