**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИ**

Приложение N 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки
по виду спорта "футбол" 

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ,
ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) **

|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) |
| Юноши | Девушки |
| Нормативы общей физической, специальной физической подготовки |
| Скорость | Бег на 15 м с высокого старта(не более 2,8 с) | Бег на 15 м с высокого старта(не более 3 с) |
| Бег на 15 м с хода(не более 2,4 с) | Бег на 15 м с хода(не более 2,6 с) |
| Бег на 30 м с высокого старта(не более 4,9 с) | Бег на 30 м с высокого старта(не более 5,1 с) |
| Бег на 30 м с хода(не более 4,6 с) | Бег на 30 м с хода(не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места(не менее 1 м 90 см) | Прыжок в длину с места(не менее 1 м 70 см) |
| Тройной прыжок(не менее 6 м 20 см) | Тройной прыжок(не менее 5 м 80 см) |
| Прыжок в высоту без взмаха рук(не менее 12 см) | Прыжок в высоту без взмаха рук(не менее 10 см) |
| Прыжок в высоту со взмахом рук(не менее 20 см) | Прыжок в высоту со взмахом рук(не менее 16 см) |
| Сила | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы(не менее 6 м) | Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы(не менее 4 м) |
| Иные спортивные нормативы |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа |