**Контрольные нормативы для вратарей групп начального и тренировочного этапов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап (период) обучения** **Контрольные** **упражнения****(тесты)** | **УГ свыше 2-х лет (5 год обуче-ния)** | **УГ свыше 2-х лет (4 год обуче-ния)** | **УГ свыше 2-х лет (3 год обуче-ния)** | **УГ до 2-х лет (2 год обуче-ния)** | **УГ до 2-х лет (1 год обуче-ния)**  | **НП свыше года****(3 год обуче-ния)** | **НП свыше года****(2 год обуче-ния)** | **НП до года****(1 год обуче-ния)** |
| **Доставание подвешен-****ного мяча кулаком в прыжке (см)** | **«5»-62****«4»-59****«3»-53****«2»-50** | **«5»-60****«4»-56****«3»-50****«2»-47** | **«5»-58****«4»-53****«3»-48****«2»-45** | **«5»-55****«4»-50****«3»-46****«2»-44** | **«5»-50****«4»-46****«3»-44****«2»-40** | **«5»-45****«4»-42****«3»-40****«2»-36** | **«5»-40****«4»-39****«3»-36****«2»-34** | **«5»-35****«4»-32****«3»-28****«2»-25** |
| **Удары по мячу ногой с рук на дальность (м)** | **«5»-38****«4»-35****«3»-33****«2»-30** | **«5»-37****«4»-34****«3»-32****«2»-29** | **«5»-36****«4»-32****«3»-30****«2»-27** | **«5»-34****«4»-30****«3»-28****«2»-25** | **«5»-31****«4»-28****«3»-26****«2»-24** | **«5»-28****«4»-26****«3»-24****«2»-20** | **«5»-25****«4»-22****«3»-20****«22-18** | **«5»-20****«4»-18****«3»-15****«2»-13** |
| **Бросок мяча на дальность****(вбрасывание) (м)** | **«5»-27****«4»-25****«3»-22****«2»-20** | **«5»-26****«4»-24****«3»-21****«2»-19** | **«5»-25****«4»-23****«3»-20****«2»-18** | **«5»-24****«4»-20****«3»-18****«2»-16** | **«5»-23****«4»-19****«3»-16****«2»-14** | **«5»-20****«4»-17****«3»-15****«2»-13** | **«5»-18****«4»-15****«3»-13****«2»-11** | **«5»-15****«4»-12****«3»-10****«2»-8** |

**Указания к выполнению контрольных нормативов (тестов)**

**Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке**. Выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается 3 попытки.

**Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег с 4-х шагов)** выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площадки, по коридору шириной 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается 3 попытки. Учитывается лучший результат.

**Вбрасывание мяча на дальность (разбег не более 4-х шагов)** выполняется по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитываются. Дается 3 попытки. Лучший результат записывается.