**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.