Нормативы

общефизической, специальной физической и технической подготовки для перевода спортсменов по этапам подготовки специализированной спортивной школы олимпийского резерва (ССШОР) по футболу

Наименование норматива	Начальная подготовка				Тренир	овочный э	Спортивное совершенствование (при наличии 1 взрослого разряда)	Этап высшего спортивного мастерства (при наличии звания КМС)		
	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	
	Н∏-1	НП-2	Н∏-3	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	CCM	ВСМ
Бег на 15 м с высокого старта	-	-	-	2,8 c	2,76 c	2,7 с	2,65 c	2,58 c	2,53 c	2,35 c
Бег на 15 м с хода	-	-	-	2,4 c	2,35 c	2,30 c	2,28 c	2,2 c	2,14 c	1,93 с
Бег на 30 м со старта	6,6 c	6,1 c	5,5 c	4,9 c	4,85 c	4,8 c	4, 75 c	4,7 c	4,6 c	4,24 c
Бег на 30 м с хода	-	-	-	4,6 c	4, 55 c	4,5 c	4,45 c	4,4 c	4,3 c	3,88 c
Бег на 60 м со старта	11,9 c	11,1 c	10, 3 c	-	-	-	-	-	-	-
Челночный бег 3х10 м	9,3 c	8,5 с	8,1 c	-	-	-	-	-	-	-
Прыжок в длину с места	135 см	150 см	170 см	190 см	195 см	200 см	204 см	207 см	210 см	250 см
Тройной прыжок	360 cm	450 cm	530 см	620 см	628 см	640 cm	650 см	655 см	660 cm	750 см
Прыжок вверх с места со взмахол рук	12 см	15 см	18 cm	20 см	22 cm	24 cm	25 см	26 cm	27 см	40 см
Прыжок вверх с места без взмаха рук	-	-	-	12 см	13 cm	15 cm	16 cm	17 см	18 см	29 см
Бег на 1000 метров				=	-	-	-	-	-	-
Бег на 3000 метров	-	-	-				-	-	-	-
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	-	-	-	6 M	6,5 M	7 M	7,5 M	8 M	9 M	12 M
Бросок мяча из-за головы на дальность и точность	-	-	-	12 M	13 M	14 M	15 M	16 M	18 M	24 M
Вестибулярная устойчивость	20 c	22 c	25 c	27 c	45 c	52 c	55 c	50 c	45 c	44 c
УО-УО тест	-	-	-	-	-	-				
		Обязат	ельная 1	ехническ	ая програ	мма для	полевого	игрока		

Жонглирование мяча ногой	4 раза	5 раз	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз	30 раз	-	-	-
Жонглирование мяча головой	-	-	-	10 раз	15 раз	20 раз	25 раз	30 раз	50 раз	100 раз
Ведение мяча на время с обводкой стоек (комбинация)	-	-	-							
Удар по мячу на точность	-	-	-	5/3	5/3	5/4	5/4	5/5	5/5	5/5
Жонглирование мяча (комбинация)	-	-	-	-	-	-	-	10 раз	15 раз	20 раз
		C	Обязатель	ная техни	ческая пр	ограмма	для врато	ря		
Удар ногой с земли на дальность	-	-	-	33 M	34 M	38 M	40 m	43 M	45 M	< 50 m
Удар с руки на дальность	-	-	-	28 M	30 M	34 M	36 M	40 M	45 M	< 50 M
Выброс мяча рукой на дальность г	-	-	-	16 M	18 M	20 M	23 M	25 M	28 M	< 30 M
Выброс мяча рукой по земле на Точность (коридор 3 м, расстояние от штрафной площади/попытки)	-	-	-	5м/3п	6 м/3 п	8 м/3 п	9 м/3 п	10 m/3r	12 м/3 п	15 м/3 п
Гибкость (наклон)	-	-	=	0 cm	- 3 cm	- 5 см	-8 cm	-10 cm	- 10 cm	-10 cm
Вратарский тест (полоса препятствия)	-	-	-	35 c	32 c	30 c	28 c	25 c	22 c	21 c