

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки 1 года по виду спорта «футбол»
(мальчики 7-9 лет)**

Контрольные упражнения	Единица измерения	баллы				
		1	2	3	4	5
Бег 30 м с высокого старта	с	6,9	6,85	6,8	6,75	6,7
Бег 60 м с высокого старта	с	12,10	12,00	11,95	11,90	11,85
Бег челночный 3 ч 10 м с высокого старта	с	10,30	10,25	10,20	10,15	10,10
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	10	113	115	117	120
Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	330	335	340	345	350
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	10	11	12	13	14

Для зачисления необходимо набрать не менее 6 баллов

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы
на этапе начальной подготовки 1 года по виду спорта «футбол»
(девочки 7-9 лет)**

Контрольные упражнения	Единица измерения	баллы				
		1	2	3	4	5
Бег 30 м с высокого старта	с	7,10	7,00	6,95	6,90	6,85
Бег 60 м с высокого старта	с	12,40	12,35	12,30	12,25	12,20
Бег челночный 3 ч 10 м с высокого старта	с	10,60	10,55	10,50	10,45	10,40
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	105	110	115	120	125
Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	270	280	290	300	310
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	10	11	12	13	14

Для зачисления необходимо набрать не менее 6 баллов