
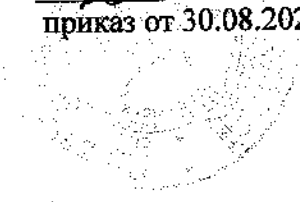


ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МКУДО СШ «Старт»
Протокол №1
«30» августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МКУДО СШ «Старт»
 С.В. Каблова
приказ от 30.08.2024г. №93/2



ПОЛОЖЕНИЕ

**о порядке проведения приемных и контрольно – переводных нормативов в
муниципальном казенном учреждении дополнительного
образования спортивная школа «Старт»**

г. Хадыженск
2024г.

1. Общие положения

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии с ФЗ №329 от 04.12.2007г. (с последними изменениями) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Минспорта России от 24.07.2024г. №214 – ФЗ.

№ 645 «Порядок приема лиц в физкультурно – спортивные организации, созданные Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, Конвенцией ООН о правах ребенка, Конституцией РФ от 12.12.1993г. Федеральным Законом «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998г. № 124 – ФЗ (с последними изменениями), Уставом МКУДО СШ «Старт», программами спортивной подготовки по видам спорта и регламентирует содержание и порядок сдачи приемных и контрольно – переводных нормативов и перевод воспитанников по этапам подготовки.

1.2. Целью сдачи приемных нормативов является:

- выявление перспективных детей для зачисления на программы спортивной подготовки;

Целью сдачи контрольно – переводных нормативов является:

- измерение и оценка различных показателей по спортивной подготовке воспитанников МКУДО СШ «Старт» для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода воспитанников на последующий этап обучения.

1.3. Контрольно – переводные нормативы являются обязательными для всех воспитанников МКУДО СШ «Старт», проходящих обучение по программам спортивной подготовки.

2. Цель, задачи Положения

2.1. Цель: определение уровня результатов освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта на определенных этапах (периодах): уровня общей физической подготовленности обучающихся; уровня специальной физической и технико – тактической подготовленности обучающихся физической подготовленности спортсменов, необходимых для занятий конкретным видом спорта для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки.

2.2. Задачи:

- отбор перспективных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;

- выявление степени овладения практическими умениями и навыками спортсменами в избранном виде спорта;

- определение уровня подготовленности спортсменов, динамика роста их результатов;

- определение соотношения прогнозируемых и реальных результатов учебно – тренировочной деятельности;

- осуществление контроля выполнения требований к результатам прохождения дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта «дзюдо», «волейбол», «баскетбол», «настольный теннис», «футбол»,

«шахматы» для перевода на следующий этап (период) спортивной подготовки;
- определение необходимости внесения коррективов в содержание и методику образовательной деятельности и учебно – тренировочного процесса.

3. Функции комиссии

3.1. Контрольно – переводные нормативы (испытания) (далее – КПН) являются основной формой промежуточной аттестации обучающихся в МКУДО СШ «Старт».

3.2. Для проведения сдачи КПН создается аттестационная комиссия в составе не менее трех человек. Работа аттестационной комиссии (далее Комиссия) регламентируется положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МКУДО СШ «Старт».

3.3. Комиссия организует и координирует работу по подготовке и проведению сдачи КПН у обучающихся на всех этапах спортивной подготовки.

3.4. Комиссия осуществляет контроль над соблюдением установленного порядка проведения сдачи КПН и несет ответственность за объективность сдачи КПН.

3.5. Комиссия визирует результаты сдачи КПН.

3.6. Секретарь Комиссии готовит необходимую документацию для проведения КПН: график сдачи, ведомости.

3.7. К сдаче КПН по решению руководства спортивной школы могут привлекаться независимые эксперты, обладающие необходимой квалификацией.

4. Порядок проведения контрольно – переводных нормативов

4.1. Контрольно – переводные нормативы для обучающихся, проходящих спортивную подготовку, установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта (Приложения 1,2,3,4,5,6) и дополнительными образовательными программами по видам спорта в МКУДО СШ «Старт».

4.2. К сдаче КПН допускаются все обучающиеся МКУДО СШ «Старт» имеющие врачебный допуск на день сдачи нормативов.

4.3. Комиссией, за две недели до сдачи КПН составляет график проведения КПН, который утверждает директор МКУДО СШ «Старт».

4.4. Промежуточный контроль при переводе на следующий этап спортивной подготовки осуществляется:

- сентябрь – октябрь – сдача ОФП для групп с этапа спортивной подготовки на следующий этап (для зимних и летних видов спорта);

- декабрь – сдача СФП для групп с этапа спортивной подготовки на следующий этап (для зимних видов спорта).

Сроки проведения КПН рассматриваются на педагогическом совете и утверждаются приказом директора МКУДО СШ «Старт».

4.5. КПН принимает тренер – преподаватель группы. Члены комиссии выборочно могут присутствовать при сдаче КПН.

4.6. Результаты сдачи КПН заносятся в ведомость контрольно – переводных нормативов по ОФП и СФП для промежуточного контроля и перевода на

соответствующий этап спортивной подготовки (далее – ведомость), которая подписывается тренером – преподавателем и членами комиссии. Ведомость является отчетным документом проведения промежуточной аттестации обучающихся.

4.7. Критерии оценки:

«зачтено» ставится при выполнении всех критериев, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения;

«не зачтено» ставится при не выполнении одного или более критерия, указанных в нормативах по виду спорта в соответствии с единицей измерения.

4.8. На основании ведомости сдачи КПН Приемная комиссия доводит результаты приема/перевода до педагогического совета, где списки согласовываются и принимается решение о переводе спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

4.9. Ход проведения тестирования.

Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки для упражнений прыжок в длину, остальные виды упражнений выполняются один раз. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к учебно-тренировочному процессу.

Контрольные испытания желательно планировать на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей учебно – тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней).

Тестирование проводится в один или два дня. В первый день целесообразно включать технически сложные и преимущественно скоростные упражнения, во второй – скоростно – силового характера и требующие проявления специальной выносливости.

5. Заключительные положения

5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения, принято в Порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Учреждения и действует бессрочно.

5.2. Все изменения и (или) дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме, принимаются с учетом мнения Педагогического совета, Совета Родителей и Совета обучающихся.

5.3. После принятия Положения в новой редакции (или изменений и дополнений в Положение) предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

5.4. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства, регламентирующего предусмотренные им положения.

Приложение №1

**Контрольно-переводные нормативы для занимающихся
в спортивно-оздоровительных группах «баскетбол»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,0 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 10,7 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 35 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 30 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин. 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин. 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Приложение №2

**Контрольно-переводные нормативы для занимающихся
в спортивно-оздоровительных группах «волейбол»**

Виды испытаний	Возраст							
	7-8 лет		9-11 лет		12-14 лет		15-18 лет	
	д	м	д	м	д	м	д	м
Челночный бег 5*6м (сек)	13,5- 14,5	13,0- 14,0	13,0- 14,0	12,5- 13,5	12,5- 13,5	12,0- 13,0	12,0- 12,5	11,0- 11,5
Прыжок в длину с места (см)	120- 130	130- 140	140- 150	150- 160	160- 170	170- 180	170- 180	190- 200
Бросок набивного мяча 1 кг, двумя руками из-за головы, стоя (м)	7,0	7,5	8,5- 10,0	9,0- 10,5	10,0- 11,5	10,5- 12,0	12,0- 13,0	13,0- 15,0
Бег 30 м (сек)	8,0	7,5	7,5	7,0	7,0	6,5	6,5	5,5

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«Волейбол»**

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения		
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «волейбол»						
1.1.	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,9	7,1	6,2	6,4
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не более		Не более	
			110	105	130	120
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не более	
			7	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+	+3	+2	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
2.1.	Бег на 30 м	с	Не более			

			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		-	
			10	5	12	7
2.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+4	+5
2.4.	Челночный бег 3x10м	с	Не более		-	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		-	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»						
3.1.	Челночный бег 5x6м	с	Не более		Не более	
			12,0	12,5	11,5	12,0
3.2.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее		Не менее	
			8	6	10	8
3.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			36	30	40	35
Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»						
4.1.	Челночный бег 8x5,66м «Конверт»	с	не более		не более	
			13,0	12,5	12,5	12,0
4.2.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	м	не более		не более	
			8	6	10	8
4.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			36	30	40	35
4.4.	Прыжок вверх с места с взмахом руками	см	Не менее		Не менее	
			26	20	30	25

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее	
			18	9
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Волейбол»				
2.1.	Челночный бег 5х6м	с	Не более	
			11,5	12,0
2.2.	Бросок мяча массой 1кг из-за головы двумя руками, стоя	м	Не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	35
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «пляжный волейбол»				
3.1.	Бег на 20 м	с	Не более	
			3,6	4,6
3.2.	Челночный бег 8х5,66м «Конверт» 12,6	с	Не более	
			12,6	14,6
3.3.	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, сидя	м	Не менее	
			7,0	4,5
3.4.	Прыжок в длину с места	см	Не менее	
			150	140
3.5.	Прыжок вверх с места с взмахом руками	см	Не менее	
			32	25
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	не устанавливается		
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский		

	спортивный разряд»; спортивные разряды- «третий спортивный разряд» «второй спортивный разряд»
--	---

Приложение №3

**Контрольно-переводные нормативы для занимающихся
в спортивно-оздоровительных группах «дзюдо»**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Приложение №4

**Контрольно-переводные нормативы для занимающихся
в спортивно-оздоровительных группах «настольный теннис»**

№ п/п	Тесты	Возрастная группа	
		7-8 лет	9-10 лет
		Результат	Результат
1	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55
2	Бег по «восьмерке», с	43-32,6	32,7-27
3	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,8-20,2
4	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35
5	Отжимание от стола, раз/мин	25-35	36-45
6	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	21-27
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	76-94
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	25-35	36-54
9	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152
10	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	11,9 10,95

Нормативы специальной физической подготовленности теннисистов

№ п/ п	Тесты	Возрастная группа	
		7-8 лет	9-10 лет
		Результат	Результат
1	Дальность отскока мяча, с	3,4-4,4	4,45-5,40
2	Бег по «восьмерке», с	47-37	36,7-31
3	Бег вокруг ремонта, с	34-24	23,9-22,1
4	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37
5	Отжимание от стола, раз/мин	10-20	21-30
6	Подъем в сед из положения раз/мин	15-20	21-27
7	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	65-75	76-94
8	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	25-35	36-54
9	Прыжки в длину	106-116	117-136
10	Бег 60м, с	14,0-13,1	13,0-11,5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик	девочка	мальчик	девочка
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

	(от уровня скамьи)					
2. Нормативы специальной физической подготовки						
1.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (5 попыток)	не менее		не менее		
		2	1	3	2	
1.2.	Прыжки через скакалку за 30с	не менее		не менее		
		35	30	45	40	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) начальной подготовки по виду спорта «настольный теннис»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	9,9
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			14	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
1.6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.7.		количество раз	не менее	
			-	9
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Прыжки через скакалку за 45 с	количество раз	не менее	
			75	65

**Контрольно-переводные нормативы для занимающихся
в спортивно-оздоровительных группах «шахмат»**

№ п/п	Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, м	6	90	105-125	145	75	90-120	140
			7	100	115-125	155	85	110-130	150
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	165-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
2	Координационные	Челночный бег, 3x10, с	6	12,2	11,5-11,0	10,5	12,2	11,9-11,2	10,7
			7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,0	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	6	0	1-2	3	1	3-7	10
			7	1	2-3	4	2	4-8	12
			8	1	2-3	4	3	6-10	14
			9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

**Контрольно-переводные нормативы для занимающихся
в спортивно-оздоровительных группах «футбол»**

№ п/п	Наименование норматива	Ед. изм.	Возраст и количество баллов								
			10 лет			11 лет			12 лет		
			5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.
юноши											
1.	Бег 30 м	сек	5,6	6,1	6,6	5,5	5,8	6,3	5,3	5,5	6,0
2.	Бег 500м	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
4.	Прыжки в длину	см	145	140	135	155	150	145	165	160	155
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	14	13	12	16	15	14	18	17	16
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	7	6	5	8	7	6	9	8	7
девушки											
1.	Бег 30 м	сек	6,0	6,1	6,4	5,8	6,0	6,1	5,6	5,8	6,0
2.	Бег 500м	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
4.	Прыжки в длину	см	135	130	125	145	140	135	155	150	145
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	8	7	6	9	8	7	11	10	9
6.	Метание набивного мяча стоя из-за головы (1 кг)	м	5	4	3	6	5	4	7	6	5

№ п/п	Наименование норматива	Ед. изм.	Возраст и количество баллов								
			13 лет			14 лет			15 лет		
			5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.
юноши											
1.	Бег 60 м	сек	5,6	6,1	6,6	5,5	5,8	6,3	5,3	5,5	6,0
2.	Бег 1000м	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	7,5	8,3	9,3	7,3	8,1	9,0	7,0	7,9	8,8
4.	Прыжки в длину	см	175	170	165	185	180	175	195	190	185
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	20	19	18	22	21	20	25	24	23
6.	Метание набивного мяча стоя из- за головы (1 кг)	м	10	9	8	11	10	9	12	11	10
девушки											
1.	Бег 60 м	сек	6,0	6,1	6,4	5,8	6,0	6,1	5,6	5,8	6,0
2.	Бег 600м	сек	зачёт			зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	8,2	9,0	9,6	8,0	8,6	9,2	8,2	8,4	9,0
4.	Прыжки в длину	см	165	160	155	175	170	165	185	180	175
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	13	12	11	15	14	13	18	17	16
6.	Метание набивного мяча стоя из- за головы (1 кг)	м	8	7	6	9	8	7	10	9	8

№ п/п	Наименование норматива	Ед. изм.	Возраст и количество баллов					
			16 лет			17 лет		
			5 б.	4 б.	3 б.	5 б.	4 б.	3 б.
юноши								
1.	Бег 60 м	сек	8,3	8,6	8,9	8,2	8,5	8,7
2.	Бег 1000м	сек	зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	6,8	7,6	8,6	6,6	7,5	8,2
4.	Прыжки в длину	см	200	195	190	205	200	195
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	32	30	28	38	36	34
6.	Метание набивного мяча стоя из- за головы (1 кг)	м	13	12	11	15	14	13
девушки								
1.	Бег 60 м	сек	9,0	9,2	9,6	8,9	9,1	9,4
2.	Бег 600м	сек	зачёт			зачёт		
3.	Челночный бег	сек	8,0	8,4	8,8	7,9	8,2	8,6
4.	Прыжки в длину	см	195	190	185	200	195	180
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на скамье 50см	раз	19	18	17	21	20	19
6.	Метание набивного мяча стоя из- за головы (1 кг)	м	11	10	9	12	11	10

**Нормативы общей физической и технической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «футбол»**

№ п/ п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свышегода обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,3 0	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,3 0	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,8	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6