Нормативы индивидуального отбора и критерии конкурсного отбора по программе спортивной подготовки и этапам спортивной подготовки по футболу.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки
(Приложение 5 к ФССП по виду спорта футбол)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег 30 м со старт (не более 6,6 с)
	Бег 60 м со старта (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (Приложение 6 к ФССП по виду спорта футбол)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	Юноши
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)
	Бег на 30м с хода (не более 4,6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1м 90см)
	Тройной прыжок (не менее 6м 20см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы

Начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Этап		
		1-й год	2-й год	3-й год
Быстрота	Бег 30 м со старта (не более)	6,6	5,9	5,7
	Бег 60 м со старта (не более)	11,8	10,5	10,4
	Челночный бег 3 х 10 м (не более)	9,3	8,2	8,0
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее)	135	155	160
	Тройной прыжок (не менее)	360	430	480
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее)	12	14	16
Выносливость	Бег на 1000 м	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Техническое мастерство		Не проводится	Обязательная техническая программа	

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	2,8	2,8	2,7	2,6	2,6
	Бег на 15 м с хода	2,4	2,4	2,3	2,3	2,2
	Бег на 30 м с высокого старта	4,9	4.9	4,8	4,7	4.7
	Бег на 30 м с хода	4,6	4,6	4,5	4,4	4,3
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее)	190	190	195	195	200
	Тройной прыжок (не менее)	620	620	620	620	620
	Прыжок в высоту без взмаха рук	12	12	14	14	14
	Прыжок в высоту со взмахом рук	20	20	24	26	26
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее)	6	7	8	10	10
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа					

Техническая программа.

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы начальной подготовки

Для полевых игроков			
Упражнение		НП-2	НП-3
1	Бег 30 м с ведением мяча через 5 стоек (с)	10,5	10,0
2	Удары на точность в определенную часть ворот с 11 м (из 6 попыток)	3	4
Для вратарей			
1	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	21	22
2	Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	9	10

Контрольно-переводные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

Для полевых игроков						
Упражнение		Т(СС)-1	Т(СС)-2	Т(СС)-3	Т(СС)-4	Т(СС)-5
1	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,9	6,8	6,4	6,2	6,0
2	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	8	9	10	11	12
3	Удары на точность в определенную часть ворот с 11 м (из 6 попыток)	3	3	4	4	5
Для вратарей						
1	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	25	27	30	33	35
2	Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	11	12	13	15	17