

**Приемные нормативы  
для зачисления на этап НП-1 г.**

Развиваемое физическое качество, навык	Контрольные упражнения (тесты)	Минимальный результат
Быстрота	Бег на 30 м с высокого старта	Не более 6,9 с
	Бег на 60 м с высокого старта	Не более 12,1 с
	Челночный бег 3 x 10 м с высокого старта	Не более 10,3 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	Не менее 110 см
	Тройной прыжок с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	Не менее 330 см
	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	Не менее 10 см
Техническая программа (работа с футбольным мячом)	Жонглирование без потери мяча	Не менее 3 раз
	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам (дистанция 30 м)	Не более 13 с

\*-отбор в группы осуществляется на основании рейтинга, по сумме баллов всех сданных тестов

**Приемные и контрольно-переводные нормативы  
для зачисления (перевода) на этап НП-2 г.**

Очки	"5"	"4"	"3"
Тесты			
<b>ОФП и СФП (коэфф.-1)</b>			
Бег 30 м с высокого старта	5,8	5,9	<b>6,0</b>
Бег 60 м с высокого старта	10,7	10,8	<b>11,0</b>
Бег челночный 3x10 м с высокого старта	8,8	9,0	<b>9,3</b>
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	165 см	145 см	<b>135 см</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (И.П. – руки за спиной)	15 см	13 см	<b>12 см</b>
Тройной прыжок с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	390 см	370 см	<b>360 см</b>
<b>Техническая подготовка (коэфф.-2)</b>			
Бег 30 м с ведением мяча (с)	7,0	7,3	<b>7,4</b>
Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам (с) (дистанция 30 м)	10	11	<b>12</b>
Жонглирование мячом без потери (раз)	8	7	<b>6</b>
<b>ВРАТАРИ (+ 2 теста)</b>			
Удар по мячу ногой на дальность/точность (м)	20	15	<b>12</b>
Вбрасывание мяча на дальность (м)	14	12	<b>10</b>

**Приемные и контрольно-переводные нормативы  
для зачисления (перевода) на этап НП-3 г.**

Очки Тесты	"5"	"4"	"3"
<b>ОФП и СФП (коэфф.-1)</b>			
Бег 30 м с высокого старта	5,8	5,9	<b>6,0</b>
Бег 60 м с высокого старта	9,6	9,8	<b>10,0</b>
Бег челночный 3x10 м с высокого старта	8,5	8,7	<b>9,0</b>
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	165 см	150 см	<b>140 см</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (И.П. – руки за спиной)	22 см	20 см	<b>15 см</b>
Тройной прыжок с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	420 см	400 см	<b>370 см</b>
<b>Техническая подготовка (коэфф.-2 для приемных нормативов)</b>			
Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,9	7,0	<b>7,3</b>
Удары на дальность (сумма ударов правой и левой) (м)	40	38	<b>35</b>
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	7	6	<b>5</b>
Удар по воротам на точность (из 10 ударов)	10	9	<b>8</b>
Ведение мяча с обводкой и ударом по воротам (с) (дистанция 30 м)	8,0	9,0	<b>10</b>
Жонглирование мячом без потери (раз)	12	10	<b>8</b>
Жонглирование мячом в движении (ногой, головой, бедром) с ударом по воротам (16,5 м) (раз)	30	25	<b>20</b>
<b>ВРАТАРИ (+ 2 теста)</b>			
Удар по мячу ногой на дальность/точность (м)	24	22	<b>20</b>
Вбрасывание мяча на дальность (м)	16	14	<b>12</b>

**Приемные и контрольно-переводные нормативы  
для зачисления (перевода) на этап ТГ-1 г.**

Очки Тесты	"5"	"4"	"3"
<b>ОФП, СФП</b>			
Бег на 15 м с высокого старта	2,6 с.	2,7 с.	<b>2,8 с.</b>
Бег на 15 м с хода	2,2 с.	2,3 с.	<b>2,4 с.</b>
Бег на 30 м с высокого старта	4,7 с.	4,8 с.	<b>4,9 с.</b>
Бег на 30 м с хода	4,4 с.	4,5 с.	<b>4,6 с.</b>
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	210 см	200 см	<b>190 см</b>
Тройной прыжок с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	630 см	625 см	<b>620 см</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (И.П. – руки за спиной)	16 см	14 см	<b>12 см</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (взмах руками)	24 см	22 см	<b>20 см</b>
Бросок набивного мяча (1 кг)	6,8 м	6,5 м	<b>6 м</b>
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2 с	Ладонями 1 раз	Кулаками 1 раз	<b>Пальцами 1 раз</b>
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>			
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,6	5,8	<b>6,0</b>
Удары на дальность (сумма ударов правой и левой) (м)	48	45	<b>40</b>

Удар по воротам на точность (из 10 ударов)	10	9	<b>8</b>
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	8	7	<b>6</b>
Жонглирование мячом (раз)	18	17	<b>16</b>
Жонглирование мячом в движении (ногой, головой, бедром) с ударом по воротам (16,5 м) (раз)	35	30	<b>25</b>
Ведение мяча и удар по воротам (30 м)	8	8,5	<b>10</b>
<b>ВРАТАРИ (+ 2 теста)</b>			
Удар по мячу ногой на дальность/точность (м)	28	26	<b>24</b>
Вбрасывание мяча на дальность (м)	18	16	<b>14</b>

**Приемные и контрольно-переводные нормативы  
для зачисления (перевода) на этап ТГ-2 г.**

Очки Тесты	<b>"5"</b>	<b>"4"</b>	<b>"3"</b>
<b>ОФП, СФП</b>			
Бег на 15 м с высокого старта	2,55	2,65	<b>2,75</b>
Бег на 15 м с хода	2,15	2,25	<b>2,35</b>
Бег на 30 м с высокого старта	4,6	4,7	<b>4,8</b>
Бег на 30 м с хода	4,35	4,45	<b>4,55</b>
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	195	194	<b>192</b>
Тройной прыжок с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	635	630	<b>625</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (И.П. – руки за спиной)	18	16	<b>14</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (взмах руками)	30	25	<b>22</b>
Бросок набивного мяча (1 кг)	7,0	6,8	<b>6,5</b>
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2 с	Ладонями 1 раз	Кулаками 1 раз	<b>Пальцами 1 раз</b>
<b>Техническая подготовка</b>			
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,4	5,6	<b>5,8</b>
Удары на дальность (сумма ударов правой и левой) (м)	58	55	<b>50</b>

Удар по воротам на точность (из 10 ударов)	10	9	<b>8</b>
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	8	7	<b>6</b>
Жонглирование мячом (раз)	18	17	<b>16</b>
Жонглирование мячом в движении (ногой, головой, бедром) с ударом по воротам (23,5 м) (раз)	40	35	<b>30</b>
Ведение мяча и удфар по воротам (30 м)	7,6	8	<b>9</b>
<b>ВРАТАРИ (+ 2 теста)</b>			
Удар по мячу ногой на дальность/точность (м)	33	31	<b>30</b>
Вбрасывание мяча на дальность (м)	20	18	<b>16</b>

**Приемные и контрольно-переводные нормативы  
для зачисления (перевода) на этап ТГ-3 г.**

Очки Тесты	<b>"5"</b>	<b>"4"</b>	<b>"3"</b>
<b>ОФП, СФП</b>			
Бег на 15 м с высокого старта	2,5	2,6	<b>2,7</b>
Бег на 15 м с хода	2,1	2,2	<b>2,3</b>
Бег на 30 м с высокого старта	4,5	4,6	<b>4,7</b>
Бег на 30 м с хода	4,3	4,4	<b>4,5</b>
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	197	195	<b>193</b>
Тройной прыжок с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	640	635	<b>630</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (И.П. – руки за спиной)	20	18	<b>16</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (взмах руками)	32	27	<b>25</b>
Бросок набивного мяча (1 кг)	7,2	6,9	<b>6,7</b>
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2 с	Ладонями 1 раз	Кулаками 1 раз	<b>Пальцами 1 раз</b>
<b>Техническая подготовка</b>			
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,2	5,4	<b>5,6</b>
Удары на дальность (сумма ударов правой и левой) (м)	68	65	<b>60</b>



Удар по воротам на точность (из 10 ударов)	10	9	<b>8</b>
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	8	7	<b>6</b>
Жонглирование мячом (раз)	50	45	<b>40</b>
Жонглирование мячом в движении (ногой, головой, бедром) с ударом по воротам (23,5 м) (раз)	45	40	<b>35</b>
Ведение мяча и удар по воротам (30 м)	8	8,5	<b>9,0</b>
<b>ВРАТАРИ (+ 2 теста)</b>			
Удар по мячу ногой на дальность/точность (м)	40	38	<b>36</b>
Вбрасывание мяча на дальность (м)	28	26	<b>24</b>

**Приемные и контрольно-переводные нормативы  
для зачисления(перевода) на этап ТГ-4 г.**

Очки Тесты	"5"	"4"	"3"
<b>ОФП, СФП</b>			
Бег на 15 м с высокого старта	2,5	2,6	<b>2,7</b>
Бег на 15 м с хода	2,1	2,2	<b>2,3</b>
Бег на 30 м с высокого старта	4,5	4,6	<b>4,7</b>
Бег на 30 м с хода	4,2	4,3	<b>4,4</b>
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	202	200	<b>198</b>
Тройной прыжок с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	660	650	<b>640</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (И.П. – руки за спиной)	22	20	<b>18</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (взмах руками)	35	30	<b>27</b>
Бросок набивного мяча (1 кг)	7,5	7,2	<b>7,0</b>
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2 с	Ладонями 1 раз	Кулаками 1 раз	<b>Пальцами 1 раз</b>
<b>Техническая подготовка</b>			
Бег 30 м с ведением мяча (с)	5,0	5,2	<b>5,4</b>
Удары на дальность (сумма ударов правой и левой) (м)	70	68	<b>64</b>

Удар по воротам на точность (из 20 ударов)	20	19	<b>18</b>
Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	8	7	<b>6</b>
Жонглирование мячом (раз)	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>40</b>
Жонглирование мячом в движении (ногой, головой, бедром) с ударом по воротам (23,5 м) (раз)	60	55	<b>50</b>
Ведение мяча и удар по воротам (30 м)	8	8,5	<b>9,0</b>
<b>ВРАТАРИ (+ 2 теста)</b>			
Удар по мячу ногой на дальность/точность (м)	42	40	<b>38</b>
Вбрасывание мяча на дальность (м)	30	28	<b>26</b>

**Приемные и контрольно-переводные нормативы  
для зачисления(перевода) на этап ТГ-5 г.**

Очки Тесты	"5"	"4"	"3"
<b>ОФП, СФП</b>			
Бег на 15 м с высокого старта	2,45	2,55	<b>2,65</b>
Бег на 15 м с хода	2,05	2,15	<b>2,25</b>
Бег на 30 м с высокого старта	4,4	4,5	<b>4,6</b>
Бег на 30 м с хода	4,1	4,2	<b>4,3</b>
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	210	206	<b>202</b>
Тройной прыжок с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	670	665	<b>660</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (И.П. – руки за спиной)	30	25	<b>22</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (взмах руками)	42	38	<b>35</b>
Бросок набивного мяча (1 кг)	8,5	8,0	<b>7,7</b>
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2 с	Ладонями 1 раз	Кулаками 1 раз	<b>Пальцами 1 раз</b>
<b>Техническая подготовка</b>			

<b>Бег 30 м с ведением мяча (с)</b>	4,6	4,8	<b>5,0</b>
<b>Удары на дальность (сумма ударов правой и левой) (м)</b>	80	75	<b>70</b>
<b>Удар по воротам на точность (из 20 ударов)</b>	20	19	<b>18</b>
<b>Вбрасывание мяча руками на дальность (м)</b>	21	20	<b>19</b>
<b>Жонглирование мячом (раз)</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>45</b>
<b>Жонглирование мячом в движении (ногой, головой, бедром) с ударом по воротам (23,5 м) (раз)</b>	60	55	<b>50</b>
<b>Ведение мяча и удар по воротам (30 м)</b>	7,5	8,0	<b>8,7</b>
<b>ВРАТАРИ (+ 2 теста)</b>			
<b>Удар по мячу ногой на дальность/точность (м)</b>	47	45	<b>40</b>
<b>Вбрасывание мяча на дальность (м)</b>	34	32	<b>30</b>

**Приемные и контрольно-переводные нормативы  
для зачисления (перевода) на этап ССМ**

Очки Тесты	<b>"5"</b>	<b>"4"</b>	<b>"3"</b>
Бег на 15 м с высокого старта	2,25	2,3	<b>2,4</b>
Бег на 15 м с хода	1,9	1,95	<b>2,0</b>
Бег на 30 м с высокого старта	4,0	4,1	<b>4,2</b>
Бег на 30 м с хода	3,7	3,9	<b>4,0</b>
Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	235	232	<b>230</b>
Тройной прыжок с места с отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочерёдным отталкиванием каждой из ног	730	720	<b>710</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (И.П. – руки за спиной)	31	26	<b>24</b>
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (взмах руками)	39	37	<b>35</b>
Бросок набивного мяча (1 кг)	8,5	8,0	<b>12</b>
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация 2 с	Ладонями 1 раз	Кулаками 1 раз	<b>Пальцами 1 раз</b>
<b>Техническая подготовка</b>			
Бег 30 м с ведением мяча (с)	4,4	4,5	<b>4,6</b>
Удары на дальность (сумма ударов правой и левой) (м)	86	88	<b>90</b>
Удар по воротам на точность (из 20 ударов)	20	19	<b>18</b>

Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	25	24	<b>23</b>
Жонглирование мячом (раз)	70	60	<b>50</b>
Жонглирование мячом в движении (ногой, головой, бедром) с ударом по воротам (23,5 м) (раз)	60	55	<b>50</b>
Ведение мяча и удар по воротам (30 м)	7,7	7,9	<b>8,0</b>
<b>ВРАТАРИ (+ 2 теста)</b>			
Удар по мячу ногой на дальность/точность (м)	50	48	<b>45</b>
Вбрасывание мяча на дальность (м)	40	35	<b>34</b>