

Контрольно-переводные нормативы по футболу

Упражнения	Базового уровня сложности									Углубленный уровень сложности											
	1 – 2 г.о. 8 – 9 лет			3 – 4 г.о. 10 - 11 лет			5 – 6 г.о. 12-13 лет			1-ый г.о. 14 лет			2-ой г.о. 15 лет			3-ий г.о. 16 лет			4-ый г.о. 17 лет		
Общая физическая подготовка																					
Балы	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,0	6,2	6,4	5,6	5,8	6,0	5,3	5,4	5,5	5,0	5,1	5,3	4,8	4,9	5,2	4,7	4,8	5,0	4,6	4,7	4,9
Бег 300 м (сек)	60,0	64,0	68,0	59,0	62,0	66,0	57,0	60,0	64,0												
Бег 400 м (сек)										67,0	70,0	75,0	65,0	67,0	72,0						
Бег 1000 м (сек)																3,50	4,00	4,30	3,30	3,40	3,50
Прыжок в длину с места (см)	160	140	130	170	160	150	180	170	160	190	180	170	210	190	180	215	195	185	220	200	190
Специальная физическая подготовка																					
Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	5,9	7,0	7,4	5,8	6,7	7,1	5,7	6,4	6,8	5,6	6,2	6,6	5,5	6,0	6,4	5,4	5,8	6,0	5,3	5,4	5,6
Удар по мячу на дальность (сумма ударов 2-х ног) м	30	28	25	34	30	28	38	34	30	42	38	34	46	43	40	50	48	46	54	52	50
Вбрасывание мяча с аута, м	10	8	6	12	10	8	14	12	10	15	13	11	16	14	12	17	15	13	19	17	15
Техническая подготовка																					
Жонглирование (кол.раз)	5	4	3	6	5	4	8	7	6	10	9	8	12	11	10	20	17	15	25	22	20
Удары по мячу ногой на точность (число попаданий)	3	2	1	4	3	2	6	5	4	7	6	5	8	7	6	9	8	7	9	8	7

Примечание: минимальное количество баллов при переводе на следующий год обучения – 24, при положительной сдаче всех нормативов