

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
С УЧЕТОМ ЭТАПОВ И ГОДОВ ПОДГОТОВКИ
Отделение «Футбол»**

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Наименование упражнений	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			-	-
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			-	-
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,20	3,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.3.	Ведения мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	
			-	-
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			12,40	12,60
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Наименование упражнений	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,40	10,40
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,32	2,45
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,5	7,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	100
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,10	3,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			8,70	8,90
2.3.	Ведения мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			11,70	11,90
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	
			4	3
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	95
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,33	2,45
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			12,30	12,50
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Наименование упражнений	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			8,60	8,80
2.3.	Ведения мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	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	
			5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более	
			12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Наименование упражнений	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	
			2,28	2,38
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,10	9,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,8	6,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			132	120
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			-	-
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,80	3,12
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			8,20	8,60
2.3.	Ведения мяча 3x10 м	с	не более	
			10,80	11,10
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		
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м		
			-	-
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,28	2,38
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,80	6,00
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
3.4.	Челночный бег 3x10 м	м	не более	
			9,10	9,40
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			8	4
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			37,40	40,60
Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Наименование упражнений	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	
			2,26	2,36
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,00	9,30
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,7	5,9
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			139	125
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			-	-
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,75	3,04
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			8,10	8,45
2.3.	Ведения мяча 3x10 м	с	не более	
			10,60	10,90
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		
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м		
			5	3
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,26	2,36
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,70	5,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
3.4.	Челночный бег 3x10 м	м	не более	
			9,00	9,30
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			11	7
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			35,40	38,60
Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Наименование упражнений	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	
			2,24	2,34
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,90	9,20
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,6	5,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			146	130
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			-	-
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,70	2,96
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			8,00	8,30
2.3.	Ведения мяча 3x10 м	с	не более	
			10,40	10,70
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		
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м		
			6	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,24	2,34
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,60	5,80
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	125
3.4.	Челночный бег 3x10 м	м	не более	
			8,90	9,20
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			14	10
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			33,40	36,60
Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Наименование упражнений	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	
			2,22	2,32
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,80	9,10
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			153	135
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			-	-
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,65	2,88
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,90	8,15
2.3.	Ведения мяча 3x10 м	с	не более	
			10,20	10,50
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		
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м		
			7	5
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,22	2,32
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,50	5,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	130
3.4.	Челночный бег 3x10 м	м	не более	
			8,80	9,10
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			17	13
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			31,40	34,60
Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Наименование упражнений	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	
			5,4	5,6
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	25
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	
			7,80	8,00
2.3.	Ведения 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		
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м		
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	м	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

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

№ п/п	Наименование упражнений	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	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведения мяча 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
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		
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м		
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	м	не более	
			8,50	8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «второй спортивный разряд»	

Методические указания по организации и проведению тестирования (для всех этапов подготовки)

1. Бег 10, 15 метров с высокого старта (сек.)

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения.

2. Бег на 30 метров (сек.)

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек. В забеге участвуют не более четырех человек, старт на сигнал – «внимание» и свисток стартера. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения.

3. Челночный бег 3 x 10 метров (сек.)

Проводится на беговой дорожке стадиона фиксированном отрезке футбольного поля или в спортивном зале. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий на сигнал – «внимание» и свисток стартера, участники начинают движение к противоположной отметке, добежав до отметки, начинают движение в обратном направлении. Участник должен преодолеть расстояние между двумя отметками три раза. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения.

4. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)

Проводится на нескользкой поверхности. Участник встает у стартовой линии в и.п. ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см.)

Прыжок вверх осуществляется толчком двух ног. Для измерения высоты прыжка возможно использование следующих вариантов:

- 1) использование ленты Абалакова;
- 2) использование разметки, нанесенной на стене – участник, стоя на полу и подняв вытянутые руки вверх делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Две попытки. К зачету принимается лучший результат.

6. Бег челночный 5x6 м (сек.).

На расстоянии 6 метров друг от друга обозначается фишками линии старта и линии финиша. По сигналу спортсмен начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию пять раз, касаясь рукой пола. Фиксируется время выполнения упражнения.

7. Бег челночный 104 метра с высокого старта (сек.)

На расстоянии 6, 10, 20 метров друг от друга обозначается фишками три дистанции. По сигналу спортсмен начинает бег, преодолевая каждую дистанцию по два раза, касаясь рукой пола: 2 раза по 6 метров, 2 раза по 10 метров, 2 раза по 20 метров и в обратном порядке. Фиксируется время выполнения упражнения.

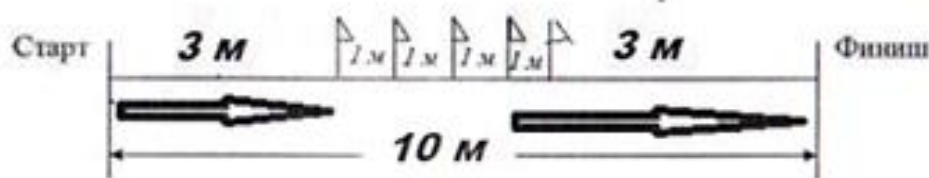
8. Ведение мяча 10 м. (сек.)

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

9. Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)

С высокого старта. Спортсмен самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 метра после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м. Спортсмен должен провести с изменением направления

(«змейкой») мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда спортсмен пересечет линию финиша.



10. Удар по мячу на точность (число попаданий)

Проводится на футбольном поле стадиона. Участник выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока.

11. Ведение мяча 3х10 м

Ведение мяча 3х10 м предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Спортсмен самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касания ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

Проводится на футбольном поле стадиона. Участник выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока.

12. Передача мяча в «коридор» (10 попыток)

Спортсмен выполняет из центрального круга 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1*1 и 2*2 м, расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м от центра круга. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5–2 м. Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой.

13. Вбрасывание мяча на дальность (м.)

Проводится на футбольном поле стадиона. Участник выполняет вбрасывание мяча в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются две попытки. Учитывается лучшая попытка.

14. Жонглирование мяча в движении (количество раз)

Проводится на фиксированном отрезке футбольного поля. Расстояние от линии старта до линии финиша соответствует нормативу, определенному для группы подготовки. Участник в движении выполняет удары правой и левой ногой, серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности. Учитываются удары, выполненные разными способами, из них не менее одного раза головой, правым и левым бедром.

Для вратарей

15. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.)

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с разбега (разбег не более 4 шагов), не выходя из пределов штрафной площади по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются две попытки, учитывается лучший результат.

16. Бросок мяча рукой на дальность (м.)

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов. Даются две попытки, учитывается лучший результат.