

СВОДНАЯ ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ
по общей физической и технической подготовке
ЮНОШИ

Группа Норматив	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ
1. Нормативы общей физической подготовки									
1.1. Челночный бег 3 x 10 м (сек)									
Норматив	-	9,30	9,00	8,70	8,60	8,50	8,40	7,60	7,40
1.2. Бег на 10 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ
Норматив	2,35	2,30	2,25	2,20	2,19	2,18	2,17	2,15	1,95
1.3. Бег на 30 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ
Норматив	-	6,00	5,80	5,40	5,35	5,30	5,25	4,90	4,80
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ
Норматив	100	120	140	160	165	170	175	185	230
1.5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ
Норматив	-	-	-	-	-	-	-	30	35
2. Нормативы технической подготовки									
2.1. Ведение мяча 10 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ
Норматив	3,20	3,00	2,80	2,60	2,58	2,56	2,54	2,45	2,25
2.2. Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ
Норматив	-	8,60	8,00	7,80	7,78	7,76	7,74	7,60	7,10
2.3. Ведение мяча 3 x 10 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ
Норматив	-	11,60	11,00	10,00	9,60	9,55	9,50	8,70	8,50
2.4. Удары на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий, не менее)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ
Норматив	-	5	5	5	5	5	5	5	5
2.5. Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий, не менее)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ
Норматив	-	-	-	5	5	5	5	5	5
2.6. Вбрасывание мяча на дальность (м)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ
Норматив	-	-	-	-	8,0	8,5	9,0	12,0	15

ДЕВУШКИ

Группа Норматив	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
1.1. Челночный бег 3 x 10 м (сек)								
Норматив	-	10,30	10,00	9,00	8,90	8,80	8,70	8,00
1.2. Бег на 10 м с высокого старта (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
Норматив	2,50	2,45	2,40	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26
1.3. Бег на 30 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	6,50	6,45	5,60	5,55	5,50	5,45	5,40
1.4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	90	110	120	140	150	160	165	175
1.5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	-	-	-	-	-	-	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»								
2.1. Ведение мяча 10 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	3,40	3,20	3,00	2,80	2,78	2,76	2,74	2,60
2.2. Ведение мяча с изменением направления 10 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	8,80	8,30	8,00	7,98	7,96	7,85	7,80
2.3. Ведение мяча 3 x 10 м (сек)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	11,80	11,00	10,30	10,20	10,10	10,00	9,40
2.4. Удары на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий, не менее)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	4	4	4	4	4	4	4
2.5. Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий, не менее)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	-	-	4	4	4	4	4
2.6. Вбрасывание мяча на дальность (м)	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5
Норматив	-	-	-	-	6,0	7,3	7,7	8,0