

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения	Норматив	
	Возрастная группа 8 лет	
	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Бег на 30 м (с)	не более	
	6,9	7,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	не менее	
	7	4
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
	+1	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
	110	105
Возрастная группа 9-10 лет		
Бег на 30 м (с)	не более	
	5,9	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	не менее	
	10	5
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
	+2	+3
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
	130	120
Челночный бег 3x10 м (с)	не более	
	9,6	9,9
Специальная физическая подготовка для всех возрастных групп		
Плавание 25 м	2,00	2,10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Контрольные упражнения	Норматив	
	Возрастная группа 11-12 лет	
	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка		
Бег на 30 м (с)	не более	
	5,5	5,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	не менее	
	18	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
	+5	+6
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
	160	145
Специальная физическая подготовка		
Челночный бег 2x15м с высокого старта (сек)	не более	
	7,2	7,3
Плавание 100м в/с (мин.,сек) для полевых игроков	не более	
	1,30	1,40

Плавание 100м в/с (мин.,сек) для вратарей	не более	
	1,50	2,00
И.п. –стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, (м)	не менее	
	4	3
Техническое мастерство		
Ведение мяча 25м (сек)	не более	
	20,0	21,0
Бросок мяча с места на дальность в «коридоре» шириной 2,3м (м)	не менее	
	12	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Контрольные упражнения	Норматив	
	Возрастная группа 13-15 лет	
	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка		
Бег на 60 м (с)	не более	
	9,2	10,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	не менее	
	24	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
	+6	+8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
	190	160
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, (раз)	не менее	
	39	34
Специальная физическая подготовка		
Челночный бег 2х15м с высокого старта (сек)	не более	
	7,2	7,3
Плавание 100м в/с (мин.,сек) для полевых игроков	не более	
	1,20	1,30
Плавание 100м в/с (мин.,сек) для вратарей	не более	
	1,50	2,00
И.п. –стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы, (м)	не менее	
	4	3
Техническое мастерство		
Ведение мяча 25м (сек)	не более	
	16,5	18,0
Бросок мяча с места на дальность в «коридоре» шириной 2,3м (м)	не менее	
	18	15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Контрольные упражнения	Норматив	
	Возрастная группа 13-15 лет	
	Юноши	Девушки
Бег на 60 м (с)	не более	
	8,2	9,6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	не менее	
	36	15
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
	+11	+15
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
	215	180
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, (раз)	не менее	
	49	43
	Возрастная группа 16-17 лет	
	Юноши	Девушки
Общая физическая подготовка		
Бег на 100м (с)	не более	
	13,4	16,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	не менее	
	42	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
	+13	+16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
	230	185
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, (раз)	не менее	
	50	44
	Возрастная группа 18 лет и старше	
	Мужчины	Женщины
Бег на 100м (с)	не более	
	13,1	16,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	не менее	
	44	17
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	
	+13	+16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	
	240	195
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, (раз)	не менее	
	48	43
Специальная физическая подготовка		

Плавание 100м в/с (мин.,сек) для полевых игроков	не более	
	1,10	1,17
Плавание 100м в/с (мин.,сек) для вратарей	не более	
	1,33	1,40
Плавание 400м в/с (мин.,сек) для полевых игроков	не более	
	5,23	5,45
И.п. – стоя, ноги полусогнуты. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы,(м)	не менее	
	5,5	4
Техническое мастерство		
Ведение мяча 25м (сек)	не более	
	16,0	18,0
Бросок мяча с места на дальность в «коридоре» шириной 2,3м (м)	не менее	
	23	18
Выполнение броска в заданный сектор ворот с расстояния 12,5 м, (кол-во попаданий из 5 бросков)	не менее	
	3-5	3-5
Специальный тест размеры поля 25x20м, игроки/вратари	не менее	
	33,0	35,0