Приложение 4

к Государственному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

(пункт 2.1.)

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| Мальчики | Девочки |
| 1 | Бег 30 м с высокого старта | с | не более | |
| 6,9 | 7,1 |
| 2 | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
| 12,1 | 12,4 |
| 3 | Бег челночный 3х10 с высокого старта | с | не более | |
| 10,3 | 10,6 |
| 4 | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги | см | не менее | |
| 110 | 105 |
| 5 | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног | см | не менее | |
| 330 | 270 |
| 6 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | |
| 10 | |