

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
на спортивную подготовку по виду спорта «мини-футбол» (футзал)**

К прохождению вступительных испытаний допускаются спортсмены, имеющие спортивную квалификацию:

- на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) не ниже 3 разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 2 разряд;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 1 разряд.

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив						Баллы
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	
			Тренировочный этап (спортивного совершенствования)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного совершенствования		
1.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более						10
			2,2	2,3					
2.	Бег 15 м с высокого старта				не более		не более		10
					2,53	2,8	2,35	2,6	
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более		не более		не более		10
			4,9	5,4	4,6	4,9	4,3	4,7	
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее		не менее		не менее		10
			190	170	215	190	250	210	
5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		10
			20	16	27	20	40	27	
6.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более		не более		не более		5
			9,5	9,8	8,5	8,9	8,1	8,5	
7.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее		не менее		не менее		5
			6	4	9	6	12	9	
8.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более						10
			28,5	31,8					
9.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с			не более		не более		5
					26,0	28,8	25,5	28,2	
10.	Бег с высокого старта 12 мин	м			не менее		не менее		5
					2600	2000	2800	2200	
11.	Обязательная техническая программа							30	
	- удары по мячу на точность – до 6 баллов								
	- техника коротких, средних, длинных передач мяча в заданных параметрах – до 6 баллов								
	- ведение мяча – до 6 баллов								
	- жонглирование – до 6 баллов								
	- прием и обработка мяча (остановка мяча) подошвой, внешней/внутренней стороной стопы, мяча, падающего сверху) – до 6 баллов								