***Нормативы обшей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки на обучение***

***по программе спортивной подготовки***

***вид спорта «Мини-футбол»***

В спортивную школу на этап начальной подготовки отделения

**«Мини-футбол»** зачисляются дети с 7 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление проводится по итогам контрольных испытаний (тестов) по ОФП. Отбор проводится в индивидуальном порядке и оформляется протоколом.

**Форма одежды:** футболка, шорты, носки, кроссовки.

Тестирование проводится в виде соревнований

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Этап/год обучения | 1-ый  год | 2-ый  год | 3-ый  год |
| НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ | | | | |
| 1 | Бег 10 м с высокого старта (сек) | не более  2,35 с | не более 2,25 с | не более 2,20 с |
| 2 | Прыжок в длину с места толчком двумя | не менее 100 см | не менее 130 см | не менее 160 см |
| 3 | Бег на 30м (сек) | - | не более 6.0 | не более 5.4 |
| 4 | Челночный бег 3х10 м (сек) | - | не более 10,0 | не более 8,70 |
| НОРМАТИВЫ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ  СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФУТБОЛ» | | | | |
| 1 | Ведение мяча 10 м (сек) | не более 3,20 | не более 3.00 | не более 2,60 |
| 2 | Ведение мяча с изменением направления | - | Не более 8,00 | Не более 7,80 |
| 3 | Ведение мяча 3х10м (сек) | - | Не более 11,00 | Не более 10,00 |
| 4 | Удар на точность по воротам 10 ударов  (количество  попаданий) | - | 3 | 5 |