

ФУТБОЛ. Контрольные нормативы для индивидуального отбора

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м со старта	не более 6,6 с	не более 6,9 с
2	Бег на 60 м со старта	не более 11,8 с	не более 12,0 с
3	Челночный бег 3 x 10 м	не более 10,3 с	не более 10,5 с
4	Прыжок в длину с места	не менее 135 см	не менее 125 см
5	Тройной прыжок	не менее 360 см	не менее 300 см
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками	не менее 12 см	не менее 10 см
7	Бег на 1000 м	Преодолеть дистанцию	Преодолеть дистанцию

❖ Оценка результатов индивидуального отбора осуществляется с применением следующей шкалы: «не выполнил норматив (0 баллов), выполнил норматив (1 балл), норматив выполнен с превышением (2 балла) (на 10 %)».

❖ Проходной балл для зачисления в ДЮСШ – 7 баллов