

Показатели специальной (технической) и физической подготовленности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки

Вид	Амплуа	Норматив	Этапы спортивной подготовки										
			НП		УТ					СПС			
			6–7	8–9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Физическая		Бег 30 м с высокого старта, с	5,5	5,4	5,3	5,1	5,0	4,8	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
		Бег 300 м, с	–	62,0	60,1	57,0	55,0	–	–	–	–	–	–
		Бег 400 м, с	–	–	–	–	–	66,2	65,0	64,0	62,5	62,0	60,0
		Челночный бег 7×50 м, с	–	–	–	–	–	69,0	68,0	67,0	65,0	64,0	63,0
		Бег 3000 м, мин, с	–	–	–	–	13,15	13,00	12,40	12,10	11,40	11,10	10,40
		Бег по ломаной кривой 30 м, с	–	17,0	16,5	15,5	15,0	14,5	14,1	13,8	13,4	13,2	13,0
		Прыжок в длину с места, см	135	150	165	175	185	195	210	235	245	250	260
		Прыжок вверх с места, см	–	25	30	34	38	41	43	48	51	54	57
Специальная	Полевой	Ведение мяча 30 м, с	–	6,8	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,6	4,4
		Ведение мяча с обводкой стоек, с	–	10,0	9,0	8,0	7,8	7,3	6,9	6,5	6,1	5,7	5,6
		Челночный бег с мячом 30 м, с	–	18,5	18,0	17,5	17,0	16,8	16,5	16,2	16,0	15,5	15,0
Специальная	Полевой игрок	Удар ногой на дальность, м	–	–	–	25	32	36	40	45	49	52	55
		Жонглирование мячом, кол-во ударов	–	11	16	35	40	50	60	70	80	90	100
		Удары по мячу между стоп, кол-во ударов	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220
		Вбрасывание мяча руками из аута, м	–	8,0	11,0	12,5	13,5	15,0	16,5	18,0	20,0	22,0	23,0
		Специальная игровая выносливость, с	–	–	–	–	–	–	–	59,0	56,0	54,0	53,0
	Вратарь	Бросок мяча рукой на дальность, м	–	–	–	23	26	28	30	32	35	38	40
		Удар по мячу ногой на дальность, м	–	–	–	25	32	36	40	45	49	52	55
		Ловля мяча, вставая из седа, с	–	–	–	36,0	33,0	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	21,0
		Ловля мяча в падении, с	–	–	–	40,0	38,0	36,0	34,0	31,0	28,0	26,0	24,0
		Удар по мячу ногой с рук на дальность, м	–	–	–	25	27	29	31	35	39	42	45