

Приложение № 6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«футбол», утвержденному приказом
Минспорта России
от «24» ноября 2025 г. № 1008

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

Таблица № 1

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «пляжный футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	-		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	-		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футзал»						
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
2.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин «футбол», «футзал», «пляжный футбол»						
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	-		не более	
			-	-	3,00	3,20
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-		не более	
			-	-	8,60	8,80
3.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	-		не более	
			-	-	11,60	11,80
3.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	-		не менее	
			-	-	5	4