

Футбол (зачисление в группы НП-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Без разряда
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 10 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 6 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	

Футбол (зачисление в группы НП-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Без разряда
Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 10 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 6 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 3 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)	

Футбол (зачисление в группы НП-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Без разряда
Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 14 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 10 раз)	

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)

Футбол (зачисление в группы Т-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	
Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Юношеский спортивный разряд
Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 14 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 10 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	

Футбол (зачисление в группы Т-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 16 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 12 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	

Футбол (зачисление в группы Т-3)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5,3 с)	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 16 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 12 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	

Футбол (зачисление в группы Т-4)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 18 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 14 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 11 раз)	

Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
--	--

Футбол (зачисление в группы Т-5)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Юношеский спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 18 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 14 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 14 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 11 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	

Футбол (зачисление в группы ССМ-1)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Юноши	Девушки	Кандидат в мастера спорта
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	
Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 20 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 16 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 13 раз)	
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	

Футбол (зачисление в группы ССМ-2)

Контрольные упражнения (тесты)		Спортивный разряд
Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,2 с)	Кандидат в мастера спорта
Подтягивание на перекладине (не менее 11 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	
Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 20 раз)	Подъём туловища лёжа на полу за 30 с. (не менее 16 раз)	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не	

(не менее 16 раз)	менее 13 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)