

Приложение
Утверждён
Приказом директора
МБУДО «ДЮЦ»
от 30.06.2021 № 70-ОД

Тесты
для проведения индивидуального отбора при поступлении на обучение
по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной
программе по виду спорта «Футбол»

ФУТБОЛ

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта(не более 6,9 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Выносливость	Бег на 1000 м (без учета времени)	Бег на 1000 м (без учета времени)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3х10 м(не более 9,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук)	