

Контрольные тесты
по общей физической и специальной подготовки для поступающих в
спортивный футбольный интернат

Развиваемое качество	Контрольные упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта	2,9	2,8	2,6	2,5
	Бег на 30 м с высокого старта	5,1	4,9	4,7	4,3
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	1,85	1,90	2,01	2,13
	Прыжок в высоту со взмахом рук	18	20	22	27
Выносливос ть	Челночный бег 2х50м – 2Х100м	80	75	70	65
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой, на точность	34%	40%	45%	50%
	Обводка стоек и удар по воротам	6,7	6,6	6,4	6,3
	Жонглирование	4-ка	4-ка	5-ка	9-ка