**ФУТБОЛ**

**(девушки)**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на этап начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Нормативы** |
| Быстрота | Бег на 30 м, сек | Не более 7,5 |
| Бег на 60 м, сек | Не более 13,0 |
| Челночный бег на 3x10 м, сек | Не более 11,0 |
| Скоростно- силовые качества | Прыжок в длину с места, см | Не менее 120 |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками, см | Не менее 5 |
| Выносливость | Бег на 1000 м, мин. | Без учета времени |