

サッカー フィットネステスト基準 (JFA)

JFA	主審		副審	
	スピードテスト 6 x 40m (60" Recovery)	インターバルテスト 75m x 25m (4.000m)	スピードテスト 6 x 30m (30" Recovery)	インターバルテスト 75m x 25m (4.000m)
1級	6.00"	15" - 18" / 40本		
1級 (副審担当)			4.70"	15" - 20" / 40本
女子1級	6.60"	17" - 22" / 40本		
2級	6.90"	20" - 25" / 32本		
3級		25" - 30" / 24本		