

Уровень физической подготовленности.

№	Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровни подготовленности в баллах							
				М А Л Ь Ч И К И				Д Е В О Ч К И			
				Низкий <i>Оценка-2</i>	Средний <i>Оценка-3</i>	В.Среднего <i>Оценка-4</i>	Высокий <i>Оценка-5</i>	Низкий <i>Оценка-2</i>	Средний <i>Оценка-3</i>	В.Среднего <i>Оценка-4</i>	Высокий <i>Оценка-5</i>
1	Скоростные	Бег 30 метров	7	7.5 и выше	7.3-6.2	6.1-5.7	5.6 и ниже	7.6 и выше	7.5-6.4	6.3-5.9	5.8 и ниже
			8	7.1	7.0-6.0	5.9-5.5	5.4	7.3	7.2-6.2	6.1-5.7	5.6
			9	6.8	6.7-5.7	5.6-5.2	5.1	7.0	6.9-6.0	5.9-5.4	5.3
			10	6.6	6.5-5.6	5.5-5.2	5.1	6.6	6.5-5.6	5.5-5.3	5.2
			11	6.3	6.1-5.5	5.4-5.1	5.0	6.4	6.3-5.7	5.6-5.2	5.1
			12	6.0	5.8-5.4	5.3-5.0	4.9	6.2	6.0-5.4	5.3-5.1	5.0
			13	5.9	5.6-5.2	5.1-4.9	4.8	6.3	6.2-5.5	5.4-5.1	5.0
			14	5.8	5.5-5.1	5.0-4.8	4.7	6.1	5.9-5.4	5.3-5.0	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.8-4.6	4.5	6.0	5.8-5.3	5.2-5.0	4.9
			16	5.2	5.1-4.8	4.7-4.5	4.4	6.1	5.9-5.3	5.2-4.9	4.8
			17	5.1	5.0-4.7	4.6-4.4	4.3	6.1	5.9-5.3	5.2-4.9	4.8
2	Скоростные	Прыжок в длину с места	7	100 и ниже	115-135	136-154	155 и выше	85 и ниже	110-130	131-148	150 и выше
			8	110	125-145	148-160	165	90	125-140	145-150	155
			9	120	130-150	155-170	175	110	135-150	152-158	160
			10	130	140-160	165-180	185	120	140-155	158-168	170
			11	140	160-180	182-192	195	130	150-175	178-183	185
			12	145	165-180	182-192	200	135	155-175	178-188	190
			13	150	170-190	192-203	205	140	160-180	184-198	200
			14	160	180-195	197-208	210	145	160-180	184-198	200
			15	175	190-205	206-118	220	155	165-185	188-203	205
			16	180	195-210	212-227	230	160	170-180	192-198	210
			17	190	205-220	222-238	240	165	170-190	192-198	210

3	Динамическая сила	Подтягивание на перекладине из виса (мальчики) в висе лежа (девочки)	7	1	2	3-5	6 и выше	1	4-6	7-10	11 и выше
			8	1	2	3-5	6	3	7-9	10-12	14
			9	1	2-3	4-5	6	4	8-10	12-14	16
			10	1	2-3	4-7	8	5	9-13	14-16	18
			11	2	4-5	6-8	9	5	10-14	16-18	19
			12	2	4-6	7-9	10	5	11-15	16-18	20
			13	2	5-6	7-9	10	6	12-15	16-18	19
			14	2	6-7	8-10	11	6	13-15	16-18	19
			15	3	7-8	9-11	12	6	12-15	14-15	17
			16	4	8-9	10-11	12	6	13-15	16-18	18
			17	5	9-10	11-12	13	6	13-15	16-18	18
4	Выносливость	Бег 1000 метров	7	7.0	6.35-5.55	5.50-5.30	5.24-5.15	7.50	7.30-6.30	6.25-6.0	5.55-5.40
			8	7.0	6.35-5.55	5.50-5.30	5.24-5.15	7.50	7.30-6.30	6.25-6.0	5.55-5.40
			9	7.0	6.35-5.55	5.50-5.30	5.24-5.15	7.50	7.30-6.30	6.25-6.0	5.55-5.40
			10	6.40	6.20-5.35	5.30-5.05	5.0-4.40	7.20	7.0-6.15	6.10-5.45	5.40-5.20
			11	6.40	6.20-5.35	5.30-5.05	5.0-4.40	7.20	7.0-6.15	6.10-5.45	5.40-5.20
			12	6.20	6.0-5.15	5.10-4.45	4.40-4.20	6.50	6.30-5.45	5.40-5.15	5.10-4.50
			13	6.20	6.0-5.15	5.10-4.45	4.40-4.20	6.50	6.30-5.45	5.40-5.15	5.10-4.50
			14	5.55	5.35-4.50	4.45-4.20	4.15-3.55	6.40	6.20-5.35	5.30-5.05	5.0-4.40
			15	5.55	5.35-4.50	4.45-4.20	4.15-3.55	6.40	6.20-5.35	5.30-5.05	5.0-4.40
			16	5.30	5.10-4.25	4.20-3.55	3.50-3.30	6.20	6.0-5.15	5.10-4.45	4.40-4.20
			17	5.30	5.10-4.25	4.20-3.55	3.50-3.30	6.20	6.0-5.15	5.10-4.45	4.40-4.20
5	Силовая выносливость	Поднимание туловища за 30 секунд	7	8	9-11	12-14	15-18	6	7-8	9-10	11-13
			8	9	10-12	13-15	16-20	8	9-10	11-13	14-16
			9	9	10-12	13-15	16-20	8	9-10	11-13	14-16
			10	12	13-15	16-18	19-21	9	10-11	12-13	14-16
			11	12	13-15	16-18	19-21	9	10-11	12-13	14-16
			12	15	16-18	19-21	22-24	9	10-12	13-15	16-18
			13	15	16-18	19-21	22-24	9	10-12	13-15	16-18
			14	16	17-20	21-23	24-28	13	14-17	18-20	21-24
			15	16	17-20	21-23	24-28	13	14-17	18-20	21-24
			16	17	18-21	22-24	25-29	13	14-17	18-20	21-25
			17	17	18-21	22-24	25-29	13	14-17	18-20	21-25