

Уровень физической подготовленности учащихся 7–10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и более	7,3–6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5–6,4	5,8 и менее
			8	7,1	7,0–6,0	5,4	7,3	7,2–6,2	5,6
			9	6,8	6,7–5,7	5,1	7,0	6,9–6,0	5,3
			10	6,6	6,5–5,6	5,0	6,6	6,5–5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и более	10,8–10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3–10,6	10,2 и менее
			8	10,4	10,0–9,5	9,1	11,2	10,7–10,1	9,7
			9	10,2	9,9–9,3	8,8	10,8	10,3–9,7	9,3
			10	9,9	9,5–9,0	8,6	10,4	10,0–9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и менее	115–135	155 и более	90 и менее	110–130	150 и более
			8	110	125–145	165	100	125–140	155
			9	120	130–150	175	110	135–150	160
			10	130	140–160	185	120	140–155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730–900	1100 и более	500 и менее	600–800	900 и более
			8	750	800–950	1150	550	650–850	950
			9	800	850–1000	1200	600	700–900	1000
			10	850	900–1050	1250	650	750–950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и менее	3–5	9 и более	2 и менее	6–9	11,5 и более
			8	1	3–5	7,5	2	6–9	12,5
			9	1	3–5	7,5	2	6–9	13,0
			10	2	4–6	8,5	3	7–10	14,0

кросс

оценка	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5 кл. (1км)	5.00	5.30	5.50	5.10	5.30	6.00
6 кл. (1 км)	4.30	5.00	5.30	5.00	5.20	5.50
7 кл. (1 км)	4.00	4.50	5.10	4.30	5.00	5.30
8 кл. (1 км)	3.50	4.30	5.00	4.10	4.30	5.20
9 кл. (1 км)	3.30	4.00	4.30	4.00	4.20	5.00
(2 км)	7.50	8.10	9.00	9.50	10.10	10.30
10 кл. (1 км)	3.30	3.55	4.30	4.00	4.40	5.00
(3 км)	12.50	13.30	14.30	-	-	-
11 кл. (1 км)	3.25	3.50	4.20	4.10	4.30	5.00
(2 км)						
(3 км)	12.00	12.50	13.50	-	-	-

спринт

оценка	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5 кл.	10.0	10.6	11.2	10.4	10.8	11.4
6 кл.	9.8	10.4	11.1	10.3	10.6	11.2
7 кл.	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
8 кл.	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
9 кл.	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
10 кл.	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8

длина

оценка	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5 кл.	3.40	3.20	3.00	3.05	2.60	2.40
6 кл.	3.60	3.40	3.20	3.10	3.00	2.60
7 кл.	3.80	3.60	3.40	3.10	3.00	2.60
8 кл.	4.00	3.80	3.60	3.20	3.00	2.80
9 кл.	4.20	4.00	3.80	3.40	3.10	3.00
10 кл.	4.50	4.20	4.00	3.60	3.40	3.10
11 кл.	4.80	4.40	4.10	3.80	3.60	3.40

ВЫСОТА

оценка	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5 кл.	110	100	85	105	95	80
6 кл.	115	110	90	110	100	85
7 кл.	125	115	100	110	100	90
8 кл.	130	120	105	115	105	95
9 кл.	130	125	110	115	110	100
10 кл.	135	130	115	120	115	105
11 кл.	135	130	120	120	115	105

норматив по сгибанию рук в упоре лежа

оценка	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5 кл.	10	8	5	10	8	5
6 кл.	15	10	8	15	10	8
7 кл.	15	10	8	15	12	10
8 кл.	20	18	10	20	18	15
9 кл.	20	18	10	22	20	15
10 кл.	25	20	15	22	20	15
11 кл.	30	25	15	25	22	20

метание на отскок

мальчики девочки

оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5 кл.	10	8	5	10	8	5
6 кл.	11	9	6	11	9	6
7 кл.	12	10	9	11	10	8
8 кл.	13	12	10	12	11	9
9 кл.	14	13	11	13	12	10
10 кл.	15	14	12	14	13	11
11 кл.	16	14	13	15	13	11

норматив по подтягиванию

оценка	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5 кл.	6	4	1	14	9	7
6 кл.	7	5	4	15	10	8
7 кл.	8	5	4	18	12	9
8 кл.	9	7	5	20	14	11
9 кл.	10	8	7	22	15	13
10 кл.	11	9	8	24	18	15
11 кл.	12	10	8	25	20	18

прыжок толчком двух с места

оценка	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5 кл.	165	150	140	155	140	130

6 кл.	175	165	155	165	155	150
7 кл.	195	185	170	170	160	150
8 кл.	205	190	175	175	165	155
9 кл.	220	210	195	180	170	160
10 кл.	235	220	210	185	175	165
11 кл.	240	225	215	185	175	165

норматив по сгибанию туловища

оценка	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5 кл.	30	25	20	25	20	15
6 кл.	27	22	15	22	17	13
7 кл.	25	20	12	20	15	10
8 кл.	22	18	10	15	10	6
9 кл.	20	15	9	14	9	5
10 кл.	15	10	7	13	8	5
11 кл.	12	8	5	12	7	5

метание

оценка	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5 кл. с мячом	30	27	24	20	18	16
6 кл. с мячом	35	30	27	24	21	19
7 кл. с гран. 300-500	27	23	20	18	16	14
8 кл. с гран. 300-500	31	27	24	19	17	15

9 кл. с гран. 500-700	35	32	29	22	19	16
10 кл. с гран. 500-700	39	36	33	25	20	17
11 кл. с гран. 500-700	42	39	36	25	22	20

скакалка

оценка	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
5 кл. 20"	42	38	36	46	44	42
6 кл. 25"	46	44	42	52	50	48
7 кл. 25"	50	48	46	56	54	52
8 кл. 25"	54	52	50	60	58	56
9 кл. 30"	64	60	56	70	66	62
10 кл. 30"	70	66	62	88	84	80
11 кл. 30"	74	68	64	90	88	82

Уровень физической подготовленности учащихся 16—17 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1—4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0—4,7	4,3	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3 × 10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0—7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9—7,5	7,2	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195—210	230 и выше	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	190	205—220	240	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300—1400	1500 и выше	900 и ниже	1050—1200	1300 и выше
			17	1100	1300—1400	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	5 и ниже	9—12	15 и выше	7 и ниже	12—14	20 и выше
			17	5	9—12	15	7	12—14	20
6	Силловые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8—9	11 и выше	6 и ниже	13—15	18 и выше
			17	5	9—10	12	6	13—15	18