

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Контрольные упражнения	7 уровень						6 уровень						5 уровень						4 уровень					
	Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на кулаках	15	20	25	10	15	20	20	25	30	15	20	25	25	30	35	20	25	30	30	35	40	25	30	35
Подъём туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин.	25	30	35	20	25	30	30	35	40	25	30	35	35	40	45	30	35	40	40	45	50	35	40	45
Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине	4	6	8	6	8	10	6	8	10	8	10	12	8	10	12	10	12	14	10	12	14	12	14	16
Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	130	140	150	160	170	180	150	160	170	170	180	190	160	170	180	180	190	200	170	180	190
Бег 60 м	11.3	10.5	10.2	11.5	11.0	10.3	10.8	10.0	9.4	11.2	10.4	9.8	10.5	9.7	9.0	10.8	10.4	9.7	10.2	9.3	8.8	9.6	10.2	9.5
Бег 1000 м (мин) Бег 500 м	5.3	5.0	4.3	3.0	2.65	2.50	5.15	4.45	4.20	2.60	2.25	2.15	4.40	4.10	3.40	2.55	2.20	2.05	4.10	3.50	3.30	2.40	2.10	2.0
Гибкость (наклон туловища вперёд (см)) *	1	2	3	1	2	3	2	3	5	2	3	5	3	4	6	3	4	6	4	5	7	4	5	7

Контрольные упражнения	3 уровень						2 уровень						1 уровень						мастер					
	Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Комплексное силовое упражнение 30сек +30сек**	56	62	66	50	53	56	62	68	72	53	56	58	70	74	78	56	58	60	72	76	82	58	60	62
Подтягивание на перекладине, Девушки на низкой перекладине	12	14	16	14	16	18	14	16	18	16	18	20	16	18	20	18	20	22	18	20	22	20	22	24
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	180	190	200	200	210	220	185	197	202	210	220	230	190	200	210	210	220	230	190	200	210
Бег 30 м	5.3	5.0	4.8	5.9	5.5	5.0	5.7	5.2	4.7	6.2	5.8	5.4	5.1	4.7	4.4	5.7	5.3	5.0	5.1	4.7	4.4	5.7	5.3	5.0
Бег 3000 м (мин)	14.5	14.2	13.5				14.3	13.5	13.2				14.0	13.0	12.2				14.0	13.0	12.2			
Бег 2000 м				12.4	11.2	11.0				12.1	11.1	10.4				12.2	11.1	10.3				12.2	11.1	10.3
Челночный бег 4x20м (сек)	22.2	22.0	21.5	26	24	22	20.0	19.0	18.2	24	22	21.5	18.3	18.0	17.3	22	21.5	21	18.0	17.3	17.0	21.5	21	20
Гибкость (наклон туловища вперёд (см))	5	6	8	5	6	8	5	7	9	5	7	9	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10

\*Наклон туловища вперёд выполняется в положении стоя на ступеньке или сидя на полу.

\*\* Упражнение выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд - максимальное количество наклонов вперёд до касания руками носков ног из положения лёжа на спине, руки на пояс, ноги закреплены (допустимо незначительное сгибание ног; при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); повернуться в упор лёжа и без паузы для отдыха выполнять в течение 30 с максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (отжимания)