**Нормативы уровня физической подготовленности для девушек.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Уровни, баллы | | | | | | | | | |
| 1-й низкий | | 2-й  ниже среднего | | 3-й средний | | 4-й  выше среднего | | 5-й высокий | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 151 | 160 | 165 | 170 | 175 | 178 | 180 | 185 | 196 | 205 |
| Наклон вперед, см | 3 | 7 | 11 | 12 | 14 | 16 | 19 | 20 | 24 | 28 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 2 | 4 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 17 | 21 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 23 | 30 | 34 | 37 | 40 | 42 | 45 | 47 | 51 | 56 |
| Челночный бег 4 х 9 м, с | 13,2 | 12,6 | 12,1 | 11,9 | 11,6 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,0 |
| Бег 30 м, с | 7,9 | 6,5 | 6,2 | 6,0 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
| Бег 1500 м, мин., с | 8.30,0 | 8.20,0 | 8.10,0 | 8.00,0 | 7.35,0 | 7.25,0 | 7.20,0 | 7.10,0 | 7.00,0 | 6.30,0 |

**Нормативы уровня физической подготовленности для юношей.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Уровни, баллы | | | | | | | | | |
| 1-й низкий | | 2-й  ниже среднего | | 3-й средний | | 4-й  выше среднего | | 5-й высокий | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Прыжок в длину с места, см | 190 | 205 | 218 | 222 | 230 | 233 | 240 | 245 | 255 | 265 |
| Наклон вперед, см | 0 | 4 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 20 | 24 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 20 | 24 | 27 | 30 | 35 | 40 | 44 | 47 | 55 | 70 |
| Подтягивание на высокой  перекладине, раз | 4 | 6 | 9 | 10 | 11 | 13 | 15 | 16 | 18 | 20 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 32 | 35 | 39 | 41 | 44 | 46 | 48 | 51 | 55 | 60 |
| Челночный бег 4 х 9 м, с | 11,8 | 10,6 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,5 | 9,4 | 9,1 | 8,8 | 8,5 |
| Бег 30 м, с | 5,3 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,2 | 4,0 |
| Бег 3000 м, мин., с | 15.0,0 | 14.30,0 | 14.00,0 | 13.30,0 | 13.00,0 | 12.30,0 | 12.00,0 | 11.50,0 | 11.30,0 | 11.00,0 |