

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17-18 лет

| 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 | 150 | 155 | 165 | 170 | 175 | 178 | 180 | 190 | 196 | 202 |
| Наклон вперед, см | 4 | 7 | 9 | 11 | 13 | 15 | 17 | 19 | 22 | 25 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 2 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 12 | 15 | 20 | 22 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 32 | 38 | 42 | 45 | 47 | 49 | 50 | 52 | 58 | 60 |
| Челночный бег 4 x 9 м, с | 12,7 | 11,8 | 11,5 | 11,3 | 11,1 | 10,8 | 10,7 | 10,5 | 10,2 | 10,0 |
| Бег 30 м, с | 6,3 | 6,1 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,8 |
| Бег 1500 м, мин., с | 8.31,0 | 8.29,0 | 8.28,0 | 8.03,0 | 7.40,0 | 7.30,0 | 7.20,0 | 7.10,0 | 7.00,0 | 6.50,0 |
| Плавание 50 метров, мин., с | Без учета времени | | | | | | 1.10,0 | 1.05,0 | 1.00,0 | 55,0 |

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17-18 лет

| 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 | 210 | 220 | 225 | 230 | 235 | 240 | 250 | 260 |
| Наклон вперед, см | -3 | 2 | 5 | 7 | 10 | 13 | 14 | 16 | 19 | 21 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз | 20 | 22 | 24 | 26 | 30 | 34 | 38 | 42 | 48 | 52 |
| Подтягивание на высокой перекладине, раз | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 10 | 13 | 14 | 17 | 20 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз | 30 | 33 | 36 | 39 | 42 | 45 | 48 | 50 | 55 | 60 |
| Челночный бег 4 x 9 м, с | 11,8 | 10,6 | 10,3 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 8,9 | 8,6 |
| Бег 30 м, с | 5,5 | 5,0 | 4,9 | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,1 |
| Бег 3000 м, мин., с | 17.01,0 | 16.02,0 | 15.29,0 | 14.45,0 | 14.05,0 | 13.05,0 | 12.04,0 | 12.01,0 | 11.33,0 | 11.05,0 |
| Плавание 50 метров, мин., с | Без учета времени | | | | | | 1.00,0 | 55,0 | 52,0 | 46,0 |

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19-22 лет

| 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 x 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 |
| Плавание 50 метров, мин., с | Без учета времени | | | | 1.10,0 | 1.05,0 | 1.00,0 | 55,0 | 53,0 | 50,0 |

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19-22 лет

| 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 x 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 |
| Плавание 50 метров, мин., с | Без учета времени | | | | 1.00,0 | 55,0 | 52,0 | 46,0 | 43,0 | 40,0 |

