

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса (7 лет)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д), кол-во раз	1 и ниже	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
		Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, кол-во попаданий	1 и ниже	2	3 и выше	1 и ниже	2	3 и выше
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	1 и ниже	3-5	9 и выше	2 и ниже	6-9	12 и выше
6	Выносливость	6-минутный бег, м	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	550-800	900 и выше
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	50 и ниже	55-70	75 и выше	70 и ниже	75-90	95 и выше
		Ходьба на лыжах 1 км,	Без учёта времени					

Уровень физической подготовленности учащихся 2 класса (8 лет)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	7,1 и выше	7,0-6,0	5,4 и ниже	7,3 и выше	7,2-6,2	5,6 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д), кол-во раз	1 и ниже	2-3	4 и выше	3 и ниже	6-10	14 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	110 и ниже	125-145	165 и выше	90 и ниже	125-140	155 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже	11,2 и выше	10,7-10,1	9,7 и ниже
		Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, кол-во попаданий	1 и ниже	2	3 и выше	1 и ниже	2	3 и выше
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	1 и ниже	3-5	7 и выше	2 и ниже	5-8	11 и выше
6	Выносливость	6-минутный бег, м	750 и ниже	800-950	1150 и выше	550 и ниже	650-850	950 и выше
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	55 и ниже	60-75	80 и выше	75 и ниже	80-95	100 и выше
		Ходьба на лыжах 1 км, мин.сек	9,30 и выше	9,00-8,30	8,00 и ниже	10,00 и выше	9,30-9,00	8,30 и ниже

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса (9 лет)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже	7,0 и выше	6,9-6,0	5,3 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), из виса лёжа (д), кол-во раз	1 и ниже	3-4	5 и выше	3 и ниже	7-11	16 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	120 и ниже	130-150	175 и выше	110 и ниже	135-150	160 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже	10,8	10,3-9,7	9,3 и ниже
		Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, кол-во попаданий	1 и ниже	3	4 и выше	1 и ниже	3	4 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, см	1 и ниже	3-5	7 и выше	2 и ниже	6-9	13 и выше
6	Выносливость	6-минутный бег, м	800 и выше	850-1000	1200 и ниже	600 и выше	700-900	1000 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	60 и ниже	65-80	85 и выше	80 и ниже	85-100	105 и выше
		Лыжные гонки 1 км, мин.сек	9,00 и выше	8,30-8,00	7,00 и ниже	9,30 и выше	9,00-8,30	8,00 и ниже

Уровень физической подготовленности учащихся 4 класса (10 лет)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	6,6 и выше	6,5-5,6	5,1 и ниже	6,6 и выше	6,5-5,6	5,2 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), Из виса лёжа (д), кол-во раз	1 и ниже	3-4	5 и выше	4 и ниже	8-13	18 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	130 и ниже	140-160	185 и выше	120 и ниже	140-150	170 и выше
		Метание мяча 150 г, м	16 и ниже	20-25	27 и выше	10 и ниже	12-15	17 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже	10,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, см	2 и ниже	4-6	8 и выше	3 и ниже	7-10	14 и выше
6	Выносливость	6-инутный бег, м	850 и ниже	900-1050	1250 и выше	550 и ниже	750-950	1050 и выше
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	65 и ниже	70-85	90 и выше	85 и ниже	90-105	110 и выше
		Лыжные гонки 1 км, мин.сек	8,00 и выше	7,30-7,00	6,30 и ниже	8,30 и выше	8,00-7,30	7,00 и ниже

Уровень физической подготовленности учащихся 5 класса (11 лет)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	1 и ниже	4-5	6 и выше	1 и ниже	2-5	7 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	10 и ниже	12-20	22 и выше	10 и ниже	12-18	20 и выше
		Метание мяча, м	18 и ниже	20-27	30 и выше	11 и ниже	13-18	22 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	80 и ниже	85-95	105 и выше	75 и ниже	80-90	100 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, см	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15 и выше
6	Выносливость	Кросс 1000 м-мальчики, 500 м-девочки, мин. сек	5,30 и выше	5,10-4,10	4,00 и ниже	2,40 и выше	2,30-2,10	2,00 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	70 и ниже	80-90	95 и выше	90 и ниже	95-110	115 и выше
		Лыжные гонки 1 км, мин.сек	7,30 и выше	7,00-6,30	6,00 и ниже	8,00 и выше	7,30-7,00	6,30 и ниже
		2 км, мин.сек	15,00 и выше	14,30-13,30	13,00 и ниже	-	-	-

Уровень физической подготовленности учащихся 6 класса (12 лет)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	6,0 и выше	5,8-5,4	4,9 и ниже	6,2 и выше	6,0-5,4	5,0 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	1 и ниже	4-6	7 и выше	1 и ниже	3-6	8 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	145 и ниже	165-180	200 и выше	135 и ниже	155-175	190 и выше
		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	15 и ниже	17-22	25 и выше	12 и ниже	14-18	22 и выше
		Метание мяча, м	20 и ниже	25-30	35 и выше	12 и ниже	15-20	25 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	95 и ниже	100-110	115 и выше	85 и ниже	90-100	105 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,6-9,1	8,8 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	2 и ниже	6-8	10 и выше	5 и ниже	9-11	16 и выше
6	Выносливость	Кросс 1500 м – мальчики, 1000 м - девочки, мин. сек	7,30 и выше	7,20-7,00	6,40 и ниже	6,00 и выше	5,30-4,40	4,30 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	80 и ниже	90-100	105 и выше	100 и ниже	110-120	125 и выше
		Лыжные гонки 1 км, мин.сек	-	-	-	7,00 и выше	6,30-6,00	5,30 и ниже
		2 км, мин.сек	13,30 и выше	13,00-12,30	12,00 и ниже	14,30 и выше	14,00-13,00	12,30 и ниже
		3 км, мин.сек	20,00 и выше	19,30-17,00	16,30 и ниже	-	-	-

Уровень физической подготовленности учащихся 7 класса (13 лет)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	5,9 и выше	5,6-5,2	4,8 и ниже	6,3 и выше	6,2-5,5	5,0 и ниже
		Бег 60 м, сек	11,2 и выше	11,0-9,8	9,4 и ниже	11,4 и выше	11,2-10,2	9,8 и ниже
2	Силовые	Подтягивание из виса (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	1 и ниже	5-6	8 и выше	1 и ниже	3-6	8 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 и ниже	170-190	205 и выше	140 и ниже	160-180	200 и выше
		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	12 и ниже	15-20	25 и выше	10 и ниже	12-20	25 и выше
		Метание мяча, м	26 и ниже	28-32	38 и выше	15 и ниже	17-25	26 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	100 и ниже	105-115	120 и выше	90 и ниже	95-105	110 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,3 и выше	9,0-8,6	8,3 и ниже	10,0 и выше	9,5-9,0	8,7 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперёд сидя на полу, см	2 и ниже	5-7	9 и выше	6 и ниже	10-12	18 и выше
6	Выносливость	Кросс 1500 м – мальчики, 1000 м - девочки, мин. сек	7,00 и выше	6,40-6,10	6,00 и ниже	5,30 и выше	5,00-4,20	4,00 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	90 и ниже	100-110	115 и выше	105 и ниже	110-125	130 и выше
		Лыжные гонки 2 км, мин.сек	13,30 и выше	13,00-12,10	11,50 и ниже	14,00 и выше	13,40-12,40	12,20 и ниже
		3 км, мин.сек	18,30 и выше	18,00-16,30	16,00 и ниже	21,30 и выше	21,00-18,30	18,00 и ниже

Уровень физической подготовленности учащихся 8 класса (14 лет)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	5,8 и выше	5,5-5,1	4,7 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,4	4,9 и ниже
		Бег 60 м, сек	10,7 и ниже	10,5-9,3	8,8 и выше	10,9 и ниже	10,7-9,8	9,5 и выше
2	Силовые	Подтягивание (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	2 и ниже	6-7	9 и выше	1 и ниже	2-8	10 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	160 и ниже	180-195	210 и выше	145 и ниже	160-180	200 и выше
		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	13 и ниже	15-23	26 и выше	12 и ниже	15-22	25 и выше
		Метание мяча, м	26 и ниже	28-36	40 и выше	16 и ниже	18-23	27 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	100 и ниже	105-120	125 и выше	90 и ниже	95-110	115 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	9,0 и выше	8,7-8,3	8,0 и ниже	9,9 и выше	9,4-9,0	8,6 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, см	3 и ниже	7-9	11 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Выносливость	Кросс 2000 м – мальчики, 1500 м - девочки, мин. сек	14,20 и выше	14,00-10,20	10,00 и ниже	9,30 и выше	9,00-8,10	8,00 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	100 и ниже	110-120	125 и выше	110 и ниже	115-130	135 и выше
		Лыжные гонки 2 км, мин.сек	-	-	-	14,20 и выше	14,00-12,30	12,10 и ниже
		3 км, мин.сек	18,00 и выше	17,30-16,00	15,30 и ниже	22,00 и выше	21,00-18,30	18,00 и ниже
		5 км, мин.сек	30,00 и выше	29,00-26,30	26,00 и ниже	-	-	-

Уровень физической подготовленности учащихся 9 класса (15 лет)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	5,5 и выше	5,3-4,9	4,5 и ниже	6,0 и выше	5,8-5,3	4,9 и ниже
		Бег 60 м, сек	10,2 и выше	10,0-8,8	8,4 и ниже	10,7 и выше	10,5-9,8	9,4 и ниже
2	Силовые	Подтягивание (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	3 и ниже	7-8	10 и выше	2 и ниже	4-10	12 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	175 и ниже	190-205	220 и выше	155 и ниже	165-185	205 и выше
		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	14 и ниже	17-25	27 и выше	13 и ниже	15-23	26 и выше
		Метание мяча, м	30 и ниже	32-42	45 и выше	16 и ниже	18-25	28 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	110 и ниже	115-125	130 и выше	100 и ниже	105-110	115 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,6 и выше	8,4-8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, см	4 и ниже	8-10	12 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Выносливость	Кросс 2000 м – юноши, 1500 м - девушки, мин. сек	12,00 и выше	11,00-9,30	9,00 и ниже	9,00 и выше	8,30-7,40	7,30 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	110 и ниже	115-130	135 и выше	115 и ниже	120-135	140 и выше
		Лыжные гонки 2 км, мин.сек	-	-	-	14,00 и выше	13,30-12,30	12,00 и ниже
		3 км, мин.сек	18,00 и выше	17,30-15,50	15,20 и ниже	21,00 и выше	20,30-18,00	17,30 и ниже
		5 км, мин.сек	28,30 и выше	28,00-25,30	25,00 и ниже	-	-	-

Уровень физической подготовленности учащихся 10 класса (16 лет)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и ниже
		Бег 100 м,сек	15,2 и выше	15,0-14,0	13,2 и ниже	18,8 и выше	18,0-16,5	16,0 и ниже
2	Силовые	Подтягивание (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	4 и ниже	8-9	11 и выше	3 и ниже	5-10	14 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	15 и ниже	20-25	30 и выше	15 и ниже	17-23	27 и выше
		Метание гранаты, м	20 и ниже	22-28	32 и выше	10 и ниже	12-17	20 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	120 и ниже	125-135	140 и выше	105 и ниже	110-115	120 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже	9,7 и выше	9,3-8,7	8,4 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, см	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Выносливость	Кросс 3000 м – юноши, 2000 м – девушки, мин. сек	17,30 и выше	17,00-15,00	14,30 и ниже	17,00 и выше	16,30-14,30	14,00 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	115 и ниже	120-135	140 и выше	120 и ниже	125-140	145 и выше
		Лыжные гонки 3 км, мин.сек	-	-	-	20,00 и выше	19,30-17,30	17,00 и ниже
		5 км, мин.сек	28,00 и выше	27,30-24,30	24,00 и ниже	38,00 и выше	37,30-35,30	35,00 и ниже
		10км,мин.сек	60,00 и выше	55,00-51,00	50,00 и ниже	-	-	-

Уровень физической подготовленности учащихся 11 класса (17 лет)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек	5,1 и выше	5,0-4,7	4,3 и ниже	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и ниже
		Бег 100 м,сек	15,0 и выше	14,5-13,0	12,8 и ниже	18,0 и выше	17,5-16,0	15,5 и ниже
2	Силовые	Подтягивание (м), отжимания от пола (д), кол-во раз	5 и ниже	9-10	12 и выше	4 и ниже	6-12	15 и выше
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	190 и ниже	205-220	240 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
		Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек, кол-во раз	18 и ниже	20-26	32 и выше	17 и ниже	20-25	28 и выше
		Метание гранаты, м	24 и ниже	26-35	38 и выше	10 и ниже	12-20	25 и выше
		Прыжок в высоту с разбега, см	125 и ниже	130-140	145 и выше	100 и ниже	105-120	125 и выше
4	Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,1 и выше	7,9-7,5	7,2 и ниже	9,6 и выше	9,3-8,7	8,4 и ниже
5	Гибкость	Наклон вперед сидя на полу, см	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
6	Выносливость	Кросс 3000 м – юноши, 2000 м – девушки, мин. сек	16,30 и выше	16,00-14,00	13,30 и ниже	13,00 и выше	12,30-11,30	11,00 и ниже
		Прыжки через скакалку за 1 мин, кол-во раз	120 и ниже	125-140	145 и выше	125 и ниже	130-145	150 и выше
		Лыжные гонки 3 км, мин.сек	-	-	-	20,00 и выше	19,30-17,00	16,30 и ниже
		5 км, мин.сек	27,30 и выше	27,00-24,30	24,00 и ниже	37,00 и выше	36,00-33,30	33,00 и ниже
		10км,мин.сек	56,00 и выше	55,00-49,30	49,00 и ниже	-	-	-