|  |
| --- |
| **Возрастная группа 6-8 лет** |
| **№ п/п** | **Тест** | **Удовл** | **Хорошо** | **Отлично** | **Примечания** |
| 1. | Наклон вперед из положения стоя на скамье с прямыми ногами  | 0 | +5 | +10 | Гибкость |
| 2. | Челночный бег 4 х 9м | 12,7 | 11,4 | 10,9 | Быстрота, выносливость |
| 3. | Отжимания в упоре лежа (кол-во)\* | 8 | 15 | 20 | сила |
| 4. | Подтягивания на высокой перекладине | 1 | 3 | 5 | сила |
| 5. | Прыжок в длину с места | 120 | 135 | 150 | СилаПрыгучесть |
| 6. | Прыжок в высоту с места через планку на уровне | колена | Середины бедра | Верха бедра (пах) | Прыгучесть ловкостьСила |
| 7. | Подъем туловища из положения лежа в положения сидя без помощи рук за 1 мин. | 32 | 37 | 43 | Сила выносливость |
| 8. | Прыжки со скакалкой за 1 мин.(непрерывной серией)\*\* | 10 | 25 | 40 | Выносливость координация |
| 9. | Кросс 1 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Выносливость |

|  |
| --- |
| **Возрастная группа 9-10 лет** |
| **№ п/п** | **Тест** | **Удовл** | **Хорошо** | **Отлично** | **Примечания** |
| 1. | Наклон вперед из положения стоя на скамье с прямыми ногами  | +5 | +8 | +12 | Гибкость |
| 2. | Челночный бег 4 х 9м | 11,4 | 10,6 | 10,0 | Быстрота, выносливость |
| 3. | Отжимания в упоре лежа (кол-во)\* | 10 | 20 | 28 | сила |
| 4. | Подтягивания на высокой перекладине | 3 | 5 | 7 | сила |
| 5. | Прыжок в длину с места | 130 | 145 | 165 | СилаПрыгучесть |
| 6. | Прыжок в высоту с места через планку на уровне | Середины бедра | Верха бедра (пах) | Пояса (пупка) | Прыгучесть ловкостьСила |
| 7. | Подъем туловища из положения лежа в положения сидя без помощи рук за 1 мин. | 36 | 44 | 50 | Сила выносливость |
| 8. | Прыжки со скакалкой за 1 мин.(непрерывной серией)\*\* | 40 | 60 | 80 | Выносливость координация |
| 9. | Кросс 1,5 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Выносливость |

|  |
| --- |
| **Возрастная группа 11-12 лет** |
| **№ п/п** | **Тест** | **Удовл** | **Хорошо** | **Отлично** | **Примечания** |
| 1. | Наклон вперед из положения стоя на скамье с прямыми ногами  | +6 | +10 | +13 | Гибкость |
| 2. | Бег 60м, сек. | 10,8 | 9,9 | 9,0 | Быстрота, выносливость |
| 3. | Челночный бег 3х10м | 9,7 | 9,3 | 8,3 | Быстрота, выносливость |
| 4. | Отжимания в упоре лежа (кол-во)\* | 15 | 22 | 30 | сила |
| 5. | Подтягивания на высокой перекладине | 5 | 7 | 10 | сила |
| 6. | Прыжок в длину с места | 160 | 180 | 194 | СилаПрыгучесть |
| 7. | Прыжок в высоту с места через планку на уровне | Середины бедра | Верха бедра (пах) | Пояса (пупка) | Прыгучесть ловкостьСила |
| 8. | Подъем туловища из положения лежа в положения сидя без помощи рук за 1 мин. | 40 | 50 | 55 | Сила выносливость |
| 9. | Прыжки со скакалкой за 1 мин.(непрерывной серией)\*\* | 70 | 90 | 110 | Выносливость координация |
| 10. | Кросс 1,5 км, мин,сек | 8,00 | 7,30 | 6,50 | Выносливость |

|  |
| --- |
| **Возрастная группа 13-15 лет** |
| **№ п/п** | **Тест** | **Удовл** | **Хорошо** | **Отлично** | **Примечания** |
| 1. | Наклон вперед из положения стоя на скамье с прямыми ногами  | +6 | +12 | +14 | Гибкость |
| 2. | Бег 60м, сек. | 10,0 | 9,6 | 8,8 | Быстрота, выносливость |
| 3. | Челночный бег 3х10м | 9,3 | 8,3 | 7,7 | Быстрота, выносливость |
| 4. | Отжимания в упоре лежа (кол-во)\* | 17 | 25 | 35 | сила |
| 5. | Подтягивания на высокой перекладине | 6 | 9 | 12 | сила |
| 6. | Прыжок в длину с места | 180 | 200 | 215 | СилаПрыгучесть |
| 7. | Прыжок в высоту с места через планку на уровне пояса (пупок) | 1 | 5 | 7 | Прыгучесть ловкостьСила |
| 8. | Подъем туловища из положения лежа в положения сидя без помощи рук за 1 мин. | 40 | 50 | 55 | Сила выносливость |
| 9. | Прыжки со скакалкой за 1 мин.(непрерывной серией)\*\* | 90 | 110 | 125 | Выносливость координация |
| 10. | Кросс 3 км, мин,сек | 13,50 | 13,0 | 12,45 | Выносливость |

|  |
| --- |
| **Возрастная группа 16-17 лет** |
| **№ п/п** | **Тест** | **Удовл** | **Хорошо** | **Отлично** | **Примечания** |
| 1. | Наклон вперед из положения стоя на скамье с прямыми ногами  | +8 | +12 | +14 | Гибкость |
| 2. | Бег 100м, сек. | 14,5 | 13,8 | 13,0 | Быстрота, выносливость |
| 3. | Челночный бег 3х10м | 8,2 | 7,7 | 7,2 | Быстрота, выносливость |
| 4. | Челночный бег 10х10м | 27,0 | 24,4 | 23,6 | Быстрота, выносливость |
| 5. | Отжимания в упоре лежа (кол-во)\* | 33 | 44 | 51 | сила |
| 6. | Подтягивания на высокой перекладине | 9 | 12 | 14 | сила |
| 7. | Прыжок в длину с места | 220 | 235 | 245 | СилаПрыгучесть |
| 8. | Прыжок в высоту с места через планку на уровне пояса (пупок) | 3 | 7 | 10 | Прыгучесть ловкостьСила |
| 9. | Подъем туловища из положения лежа в положения сидя без помощи рук за 1 мин. | 46 | 54 | 60 | Сила выносливость |
| 10. | Прыжки со скакалкой за 1 мин.(непрерывной серией)\*\* | 115 | 130 | 140 | Выносливость координация |
| 11. | Кросс 3 км, мин,сек | 13,0 | 12,45 | 12,30 | Выносливость |

|  |
| --- |
| **Возрастная группа 18-29 лет** |
| **№ п/п** | **Тест** | **Удовл** | **Хорошо** | **Отлично** | **Примечания** |
| 1. | Наклон вперед из положения стоя на скамье с прямыми ногами  | +8 | +12 | +14 | Гибкость |
| 2. | Бег 100м, сек. | 14,5 | 13,3 | 12,7 | Быстрота, выносливость |
| 3. | Челночный бег 3х10м | 8,2 | 7,7 | 7,2 | Быстрота, выносливость |
| 4. | Челночный бег 10х10м | 27,0 | 24,4 | 23,6 | Быстрота, выносливость |
| 5. | Отжимания в упоре лежа (кол-во)\* | 45 | 60 | 75 (мах 100) | сила |
| 6. | Подтягивания на высокой перекладине | 10 | 13 | 17 (мах 25) | сила |
| 7. | Прыжок в длину с места | 220 | 235 | 245 | СилаПрыгучесть |
| 8. | Приседание на одной ноге «пистолетик» | 5 | 10 | 17 (25) | сила |
| 9. | Прыжок в высоту с места через планку на уровне пояса (пупок) | 7 | 12 | 15 (25) | Прыгучесть ловкостьСила |
| 10. | Подъем туловища из положения лежа в положения сидя без помощи рук за 1 мин. | 50 | 55 | 62Либо 100 раз без учета времени | Сила выносливость |
| 11. | Прыжки со скакалкой за 1 мин.(непрерывной серией)\*\*Либо без времени 400 раз | 120 | 140 | 150 | Выносливость координация |
| 12. | Кросс 3 км, мин,сек | 13,0 | 12,45 | 12,30 | Выносливость |

* Отжимания выполняются из упора лежа на ладонях, с прямой спиной, до касания грудью пола, локти двигаются вдоль туловища

\*\* Непрерывной серией считаются прыжки без остановок и запинок. Засчитывается количество прыжков в максимальной непрерывной серии.