

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
к тестированию физической подготовленности обучающихся**

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание теннисного мяча (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		20 м	4x8 м			
<b>МАЛЬЧИКИ</b>						
6	отлично	4,30	11,0	14	135	26
	хорошо	4,60	13,0	11	120	22
	удовлет-но	4,90	15,0	8	105	18
<b>ДЕВОЧКИ</b>						
6	отлично	4,50	11,0	12	130	23
	хорошо	4,80	13,0	10	115	19
	удовлет-но	5,1	15,0	8	100	15

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		20 м	4x8 м			
<b>МАЛЬЧИКИ</b>						
7	отлично	3,90	10,00	6,0	1,55	30
	хорошо	4,20	11,50	5,0	1,40	26
	удовлет-но	4,50	13,00	4,0	1,25	22
<b>ДЕВОЧКИ</b>						
7	отлично	4,10	10,00	5,0	1,50	27
	хорошо	4,40	11,50	4,0	1,35	23
	удовлет-но	4,70	13,00	3,0	1,20	19

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		30 м	6x8 м			
<b>МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ</b>						
8	отлично	5,30	15,10	7,0	1,75	33
	хорошо	5,60	15,50	6,0	1,60	29
	удовлет-но	5,90	15,90	5,0	1,45	25
9	отлично	5,10	14,60	8,0	1,85	36
	хорошо	5,40	15,00	7,0	1,70	32
	удовлет-но	5,70	15,40	6,0	1,55	28
10	отлично	4,80	14,10	10,0	1,95	39
	хорошо	5,10	14,50	9,0	1,80	35
	удовлет-но	5,40	14,90	8,0	1,65	31
11	отлично	4,70	13,60	13,0	2,05	42
	хорошо	5,00	14,00	11,5	1,90	38
	удовлет-но	5,30	14,40	10,0	1,75	34
12	отлично	4,60	13,10	15,0	2,15	45
	хорошо	4,90	13,50	13,5	2,00	41
	удовлет-но	5,20	13,90	12,0	1,85	37
13	отлично	4,50	12,90	18,0	2,25	48
	хорошо	4,60	13,30	16,0	2,10	44
	удовлет-но	4,70	13,70	14,0	1,95	40
14	отлично	4,35	12,70	21,0	2,35	51
	хорошо	4,45	13,10	19,0	2,20	47
	удовлет-но	4,55	13,50	17,0	2,05	43
15 и старше	отлично	4,20	12,50	24,5	2,45	54
	хорошо	4,30	12,90	22,5	2,30	50
	удовлет-но	4,40	13,30	20,5	2,15	46

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		30 м	6x8 м			
<b>ДЕВОЧКИ/ДЕВУШКИ</b>						
8	отлично	5,40	15,30	7,0	1,70	31
	хорошо	5,70	15,70	6,0	1,55	27
	удовлет-но	6,00	16,10	5,0	1,40	23
9	отлично	5,20	14,80	8,0	1,80	35
	хорошо	5,50	15,20	7,0	1,65	31
	удовлет-но	5,80	15,60	6,0	1,50	27
10	отлично	5,00	14,30	9,5	1,90	37
	хорошо	5,30	14,70	8,5	1,75	33
	удовлет-но	5,60	15,10	7,0	1,60	29
11	отлично	4,80	13,80	11,0	2,00	39
	хорошо	5,10	14,20	9,5	1,85	35
	удовлет-но	5,40	14,60	8,0	1,70	31
12	отлично	4,70	13,30	13,0	2,10	41
	хорошо	5,00	13,70	10,5	1,95	37
	удовлет-но	5,30	14,10	9,0	1,80	33
13	отлично	4,65	13,10	15,0	2,15	43
	хорошо	4,95	13,50	13,0	2,00	39
	удовлет-но	5,25	13,90	11,0	1,85	35
14	отлично	4,60	12,90	17,0	2,20	45
	хорошо	4,90	13,30	15,0	2,05	41
	удовлет-но	5,20	13,70	13,0	1,90	37
15 и старше	отлично	4,55	12,70	19,0	2,25	47
	хорошо	4,85	13,10	17,0	2,10	43
	удовлет-но	5,15	13,50	15,0	1,95	39