

НОРМАТИВЫ по общей физической подготовке
для отделений по видам спорта: легкая атлетика, рукопашный бой, футбол.

При наборе равного количества баллов, проводится дополнительный тест на усмотрение тренера-преподавателя в соответствии со спецификой избранного вида спорта.

№ п/п	Виды тестов	Оценка (баллы)									
		мальчики, юноши					девочки, девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7-8 лет *											
1.	Бег 30 м (секунды)	6,9	6,7	6,5	6,2	6,0	7,0	6,9	6,5	6,3	6,1
2.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160	115	120	130	140	155
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	-	-	1	2	3	-	-	-	-	-
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	1	3	5
9 лет *											
1.	Бег 30 м (секунды)	6,7	6,5	6,0	5,9	5,8	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170	130	140	150	160	170
4.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	-	-	1	2	3	-	-	-	-	
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	-	1	3	5
№ п/п	Виды тестов	Оценка (баллы)									
		мальчики, юноши					девочки, девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

10 лет *											
1.	Бег 30 м (секунды)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	165	170	140	150	155	160	165
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	-	1	2	3	4	-	-	-	-	-
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	-	1	3	5	7
11 лет *											
1.	Бег 30 м (секунды)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	165	170	175	150	155	160	165	170
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	1	3	5	7	10
12 лет *											
1.	Бег 30 м (секунды)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0	6,3	6,0	5,7	5,6	5,4
2.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	165	170	175	150	155	160	165	170
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	1	2	3	4	5	-	-	-	-	-
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	1	3	5	7	10
№ п/п	Виды тестов	Оценка (баллы)									
		мальчики, юноши					девочки, девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

13 лет *											
1.	Бег 30 м (секунды)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	170	175	180	155	160	165	170	175
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	2	4	6	8	10	-	-	-	-	-
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	5	7	10	12	15
14 лет *											
1.	Бег 30 м (секунды)	5,6	5,4	5,1	4,9	4,7	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1
2.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	175	180	185	160	165	170	175	180
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	4	6	8	10	12	-	-	-	-	-
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	7	10	12	15	18
15 лет *											
1.	Бег 30 м (секунды)	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	170	175	180	185	190	165	170	175	180	185
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	6	8	10	12	14	-	-	-	-	-
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	10	12	15	18	20
№ п/п	Виды тестов	Оценка (баллы)									
		мальчики, юноши					девочки, девушки				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

16 лет *											
1.	Бег 30 м (секунды)	5,3	5,0	4,8	4,7	4,5	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Прыжок в длину с места (см)	175	180	185	190	195	170	175	180	185	190
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	8	10	12	14	16	-	-	-	-	-
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	12	15	18	20	22
17 лет *											
1.	Бег 30 м (секунды)	5,1	4,9	4,7	4,5	4,4	5,7	5,4	5,2	5,0	4,8
2.	Прыжок в длину с места (см)	180	185	190	195	200	175	180	185	190	195
3.	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	10	12	14	16	18	-	-	-	-	-
	Отжимание от пола в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	-	-	15	18	20	22	25