|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **НП** | | | | | **ТГ** | | | | | | | | | |
|  | Виды испытаний | 9-10 лет | | 11-12 лет | | 13-15 лет | | | 11-12 лет | | 13-15 лет | | 16-17 лет | | 18-19 лет | | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | юноши | девушки | юноши | девушки | |
| 1 | **скоростно-силовые/координация** |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| челночный бег 3х10м, сек | 10,3 | 10,8 | 10 | 10,5 | 9,3 | | 9,8 | 9,1 | 9,6 | 8,8 | 9,4 | 8,5 | 9,2 | 8,2 | 9,0 | |
| 2 | **общая выносливость** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| бег 1000м (мин.,сек.) | 6,3 | 6,5 |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| бег 2000 м (мин.,сек.) |  |  | 10,25 | 12,3 | 9,55 | | 12,1 | 10 | 12 | 9,3 | 11,4 | 8,5 | 11,2 |  | 9,2 | |
| бег 3000 м |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | 12,2 |  | |
| 3 | **статическая выносливость** |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| вис на согнутых руках, подбородок выше перекладины, сек | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | | 15 | 12 | 12 | 15 | 15 | 20 | 20 | 25 | 25 | |
| вис в позе откренивания **№3,** мин | 0,5 | 0,5 | 1 | 1 | 3 | | 3 | 5 | 5 | 10 | 10 | 15 | 15 | 25 | 25 | |
| 4 | **мышечная сила** |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 2 |  | 3 |  | 4 | |  | 4 |  | 6 |  | 10 |  | 20 | 10 | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  | 7 |  | 9 |  | | 9 |  | 11 |  | 11 |  | 13 |  |  | |
| или отжимание, раз | 9 | 5 | 12 | 7 |  | | 7 | 14 | 8 |  | 9 |  | 10 |  |  | |
| приседание на одной ноге, с опорой, правая нога/левая нога, раз | 2/2 | 2/2 | 3/3 | 4/4 | 5/5 | | 5/5 | 3/3 | 4/4 | 7/7 | 5/5 | 10/10 | 7/7 | 30/30 | 20/20 | |
| 5 | **гибкость** |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол/опустится пальцами ниже уровня пальцев ног) | пальцами | пальцами | пальцами | пальцами | пальцами | | пальцами | ладонями | ладонями | ладонями | ладонями | +8 | +9 | +13 | +16 | |
| встать на мостик из положения лежа | + | + | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | |
| 7 | **специальный норматив** |  | | | | | | | | | | | | | | | |
| плавание в жилете, без учета времени | 25 м | 25 м | 50 м | 50 м | 100 м | | 100 м | 100 м | 100 м | 100 м | 100 м | 100 м | 100 м |  |  | |
|  | 400 м |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  | 8,20 | 9,10 | |