

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу

1. Бег 30 м (сек).
2. Челночный бег 3x10м.(сек)
3. Прыжок в длину с места (см.)
4. Подтягивание из виса (кол-во раз)- юноши
Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз) - девушки
5. Непрерывный бег 5 минут (м).

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Приемных, переводных и выпускных требований к оценке показателей развития
физических качеств и двигательных способностей

Возраст учащихся	<u>Мальчики-юноши</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Скоростные физические качества - бег 30 м (сек)</u>					
7 лет	6,5 и мен.	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1 и бол.
8 лет	6,2 и мен.	6,3-6,7	6,8-7,2	7,3-7,7	7,8 и бол.
9 лет	5,9 и мен.	6,0-6,4	6,5-6,9	7,0-7,4	7,5 и бол.
10 лет	5,6 и мен.	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2 и бол.
11 лет	5,3 и мен.	5,4-5,3	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9 и бол.
12 лет	5,0 и мен.	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6 и бол.
13 лет	4,7 и мен.	4,3-5,2	5,3-5,7	5,8-6,2	6,3 и бол.
14 лет	4,4 и мен.	4,5-4,9	5,0-5,4	5,5-5,9	6,0 и бол.
15 лет	4,2 и мен.	4,3-4,7	4,8-5,2	5,3-5,7	5,8 и бол.
16 лет	4,2 и мен.	4,2-4,6	4,7-5,1	5,2-5,6	5,7 и бол.
17 и ст.	4,0 и мен.	4,1-4,5	4,6-5,0	5,1-5,5	5,6 и бол.

Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Скоростные физические качества - бег 30 м (сек)</u>					
7 лет	6,5 и мен.	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1 и бол.
8 лет	6,2 и мен.	6,3-6,7	6,8-7,2	7,3-7,7	7,8 и бол.
9 лет	6,0 и мен.	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6 и бол.
10 лет	5,8 и мен.	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9-7,3	7,4 и бол.
11 лет	5,6 и мен.	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2 и бол.
12 лет	5,3 и мен.	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9 и бол.
13 лет	5,0 и мен.	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6 и бол.
14 лет	4,8 и мен.	4,9-5,3	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4 и бол.
15 лет	4,5 и мен.	4,4-5,0	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1 и бол.
16 лет	4,4 и мен.	4,5-4,9	5,0-5,4	5,5-5,9	6,0 и бол.
17 и ст.	4,3 и мен.	4,4-4,8	4,9-5,3	5,4-5,8	5,9 и бол.

Координационные физические качества - Челночный бег 3x10м.(сек)

Возраст учащихся	<u>Мальчики-юноши</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				

	5	4	3	2	1
<u>Координационные физические качества челночный бег 3 x 10 м (сек)</u>					
7 лет	8,3 и мен.	8,4-8,8	8,9-9,3	9,4-9,8	9,9 и бол.
8 лет	8,1 и мен.	8,2-8,6	8,7-9,1	9,2-9,6	9,7 и бол.
9 лет	7,9 и мен.	8,0-8,4	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5 и бол.
10 лет	7,7 и мен.	7,8-8,2	8,3-8,7	8,8-9,2	9,3 и бол.
11 лет	7,5 и мен.	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1 и бол.
12 лет	7,3 и мен.	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4-8,8	8,9 и бол.
13 лет	7,0 и мен.	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6 и бол.
14 лет	6,8 и мен.	6,9-7,3	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4 и бол.
15 лет	6,6 и мен.	6,7-7,1	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2 и бол.
16 лет	6,4 и мен.	6,5-6,9	7,0-7,4	7,5-7,9	8,0 и бол.
17 и ст.	6,3 и мен.	6,4-6,8	6,9-7,3	7,4-7,8	7,9 и бол.

Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Координационные физические качества челночный бег 3 x 10 м (сек)</u>					
7 лет	8,4 и мен.	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5-9,9	10,0 и бол.
8 лет	8,3 и мен.	8,4-8,8	8,9-9,3	9,4-9,8	9,9 и бол.
9 лет	8,1 и мен.	8,2-8,6	8,7-9,1	9,2-9,6	9,7 и бол.
10 лет	7,9 и мен.	8,0-8,4	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5 и бол.
11 лет	7,7 и мен.	7,8-8,2	8,3-8,7	8,8-9,2	9,3 и бол.
12 лет	7,5 и мен.	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1 и бол.
13 лет	7,3 и мен.	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4-8,8	8,9 и бол.
14 лет	7,1 и мен.	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2-8,6	8,7 и бол.
15 лет	6,9 и мен.	7,0-7,4	7,5-7,9	8,0-8,4	8,5 и бол.
16 лет	6,7 и мен.	6,8-7,2	7,3-7,7	7,8-8,2	8,3 и бол.
17 и ст.	6,6 и мен.	6,7-7,1	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2 и бол.

Силовые физические качества: прыжок в длину с места (см.)

Мальчики-юноши.

Возраст учащихся	<u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
7 лет	156 и бол.	141-155	126-140	111-125	110 и мен.
8 лет	166 и бол.	151-165	136-150	121-135	120 и мен.
9 лет	176 и бол.	161-175	146-160	131-145	130 и мен.
10 лет	186 и бол.	171-185	156-170	141-155	140 и мен.
11 лет	196 и бол.	181-195	166-180	151-165	150 и мен.
12 лет	211 и бол.	196-210	181-190	166-180	165 и мен.
13 лет	226 и бол.	211-225	196-210	181-195	180 и мен.
14 лет	236 и бол.	221-235	206-220	191-205	190 и мен.
15 лет	251 и бол.	236-250	221-235	206-220	205 и мен.
16 лет	266 и бол.	251-265	236-250	221-235	220 и мен.
17 лет	286 и бол.	271-285	251-270	236-250	235 и мен.

Девочки-девушки.

Возраст учащихся	БАЛЛЫ
------------------	-------

	5	4	3	2	1
7 лет	151 и бол.	136-150	121-135	111-120	110 и мен.
8 лет	156 и бол.	146-155	130-145	121-130	120 и мен.
9 лет	161 и бол.	151-160	141-150	131-140	130 и мен.
10 лет	171 и бол.	161-170	151-160	141-150	140 и мен.
11 лет	181 и бол.	171-180	161-170	151-160	150 и мен.
12 лет	191 и бол.	181-190	171-180	161-170	160 и мен.
13 лет	206 и бол.	196-205	186-195	176-185	175 и мен.
14 лет	221 и бол.	211-220	201-208	191-200	190 и мен.
15 лет	231 и бол.	221-230	211-220	201-210	200 и мен.
16 лет	241 и бол.	231-240	221-230	211-220	210 и мен.
17 лет	251 и бол.	241-250	231-240	221-230	220 и мен.

Подтягивание из виса (кол-во раз).

Мальчики-юноши

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7 лет	8 и бол.	6-7	4-5	2-3	0-1
8 лет	9 и бол.	7-8	4-6	2-3	0-1
9 лет	10 и бол.	7-9	4-6	2-3	0-1
10 лет	11 и бол.	8-10	5-7	2-4	0-1
11 лет	13 и бол.	9-12	5-8	2-4	0-1
12 лет	15 и бол.	11-14	7-10	3-6	0-2
13 лет	18 и бол.	13-17	8-12	3-7	0-2
14 лет	21 и бол.	15-20	9-14	3-8	0-2
15 лет	25 и бол.	18-24	11-17	4-10	0-3
16 лет	29 и бол.	21-28	13-20	4-12	0-3
17 лет	35 и бол.	25-34	15-24	5-14	0-4

Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз).

Девочки-девушки

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7 лет	10 и бол.	7-9	4-6	2-3	0-1
8 лет	12 и бол.	9-11	5-8	3-4	0-2
9 лет	14 и бол.	10-13	6-9	3-5	0-2
10 лет	16 и бол.	11-15	7-10	4-6	0-3
11 лет	18 и бол.	13-17	8-12	4-7	0-3
12 лет	21 и бол.	15-20	9-14	5-8	0-4
13 лет	24 и бол.	17-23	10-16	5-9	0-4
14 лет	27 и бол.	20-26	12-19	6-11	0-5
15 лет	31 и бол.	22-30	14-21	6-13	0-5
16 лет	35 и бол.	26-34	16-25	6-15	0-5
17 лет	40 и бол.	29-39	18-28	7-17	0-6

Выносливость - непрерывный бег 5 минут (м).

Мальчики-юноши.

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7 лет	1060 и бол.	980-1059	900-979	820-899	819 и мен.
8 лет	1140 и бол.	1040-1139	950-1039	860-949	859 и мен.

9 лет	1210 и бол.	1110-1209	1000-1109	900-999	898 и мен.
10 лет	1280 и бол.	1170-1279	1060-1169	940-1059	939 и мен.
11 лет	1350 и бол.	1230-1349	1100-1229	980-1099	939 и мен.
12 лет	1420 и бол.	1300-1419	1140-1299	1020-1139	1019 и мен.
13 лет	1480 и бол.	1340-1479	1200-1339	1060-1199	1059 и мен.
14 лет	1560 и бол.	1410-1559	1260-1409	1110-1259	1109 и мен.
15 лет	1620 и бол.	1470-1619	1320-1469	1170-1319	1169 и мен.
16 лет	1680 и бол.	1530-1679	1380-1529	1210-1379	1209 и мен.
17 лет	1750 и бол.	1600-1749	1400-1599	1250-1399	1249 и мен.

Девочки-девушки.

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7 лет	1050 и бол.	970-1049	890-969	810-889	809 и мен.
8 лет	1130 и бол.	1030-1129	940-1029	850-939	849 и мен.
9 лет	1200 и бол.	1100-1199	990-1099	890-989	880 и мен.
10 лет	1240 и бол.	1140-1239	1040-1139	940-1039	939 и мен.
11 лет	1280 и бол.	1180-1279	1080-1179	980-1079	979 и мен.
12 лет	1320 и бол.	1220-1319	1120-1219	1020-1119	1019 и мен.
13 лет	1400 и бол.	1300-1399	1200-1299	1100-1199	1099 и мен.
14 лет	1460 и бол.	1360-1459	1260-1359	1160-1259	1159 и мен.
15 лет	1520 и бол.	1420-1519	1320-1419	1220-1319	1219 и мен.
16 лет	1580 и бол.	1430-1579	1380-1479	1280-1379	1279 и мен.
17 лет	1630 и бол.	1530-1629	1430-1529	1330-1429	1329 и мен.