**Учебные нормативы для юношей**

Приложение 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды тестов | Единицы измерения | Уровни развития, оценка | | |
| высокий | средний | низкий |
| «пять» | «четыре» | «три» |
| 1 | Бег 30 м | с | 4,8 | 5,3 | 6,1 |
| 2 | Бег 100 м | с | 13,5 | 14,8 | 15,1 |
| 3 | Прыжок в длину с места | см | 230 | 220 | 210 |
| 4 | Бросок набивного мяча массой 2 кг из-за головы | м | 8.1 | 6.3 | 5.2 |
| 5 | «Челночный» бег 3 х 10 м | с | 8,4 | 8,7 | 9,6 |
| 7 | Гибкость | см | 18 | 12 | 5 |
| 8 | Подтягивание на перекладине | раз | 12 | 10 | 8 |
| 9 | Отжимание лежа в упоре | раз | 25 | 20 | 15 |
| 10 | Подъем корпуса из положения лежа на спине | раз | 30 | 28 | 26 |
| 11 | Скакалка | раз/мин | 160 | 140 | 120 |
| 12 | Кросс 2000 м | мин | 10,0 | 11,30 | 12,20 |

**Учебные нормативы для девушек**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды тестов | Единицы измерения | Уровни развития, оценка | | |
| высокий | средний | низкий |
| «пять» | «четыре» | «три» |
| 1 | Бег 30 м | с | 5,1 | 5,6 | 6,7 |
| 2 | Бег 100 м | с | 16,3 | 17,6 | 18,3 |
| 3 | Прыжок в длину с места | см | 180 | 160 | 150 |
| 4 | Бросок набивного мяча массой 2 кг из-за головы | м | 6 | 5 | 4,5 |
| 5 | «Челночный» бег 3 х 10 м | с | 8,4 | 8,7 | 9,6 |
| 6 | Гибкость | см | 20 | 14 | 7 |
| 7 | Подтягивание на низкой перекладине | раз | 18 | 15 | 10 |
| 8 | Отжимание в упоре лежа | раз | 12 | 10 | 8 |
| 9 | Подъем корпуса из положения лежа на спине | раз | 29 | 27 | 25 |
| 10 | Скакалка | раз/мин | 150 | 140 | 120 |
| 11 | Кросс 1000 м | мин | 3,55 | 4,10 | 4,35 |