

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой



В.В. Григоревич
«_01_» _09_ 2020 г.

ПЕРЕЧЕНЬ СРЕДСТВ ДИАГНОСТИКИ
Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 17-18 лет

№ п/п	ТЕСТЫ	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места, см	204 и менее	205	210	220	225	230	235	240	250	265 и более
2.	Наклон вперед, см	1 и менее	2	5	7	10	13	14	16	19	21 и более
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	19 и менее	20	25	30	33	37	40	45	50	60 и более
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	4	7	9	10	13	14	17	25 и более
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	33 и менее	34	37	39	41	43	48	53	63	73 и более
6.	Челночный бег 4 x 9 м, с	10,7 и более	10,6	10,4	10,0	9,8	9,6	9,4	9,1	8,9	8,6 и менее
7.	Бег 30 м, с	5,2 и более	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,1 и менее
8.	Бег 1000 м, мин./с	4,41 и более	4,40	4,20	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 19-22 лет

№ п/п	ТЕСТЫ	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места, см	204 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
2.	Наклон вперед, см	3 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	23 и менее	24	27	30	35	40	43	47	55	70 и более
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	5	8	11	13	15	16	20	33 и более
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	34 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
6.	Челночный бег 4 x 9 м, с	10,9 и более	10,8	10,4	10,0	9,8	9,6	9,4	9,3	9,1	8,9 и менее
7.	Бег 30 м, с	5,1 и более	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,2 и менее
8.	Бег 1000 м, мин./с	4,41 и более	4,40	4,20	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 23-29 лет

№ п/п	ТЕСТЫ	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места, см	211 и менее	212	221	226	230	235	240	250	257	268 и более
2.	Наклон вперед, см	3 и менее	4	7	8	10	11	13	15	18	23 и более
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	22 и менее	25	28	31	35	40	43	47	55	70 и более
4.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	1 и менее	2	5	8	11	13	15	16	20	33 и более
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	35 и менее	37	39	41	44	47	50	53	55	60 и более
6.	Челночный бег 4 x 9 м, с	11,2 и более	11,1	10,5	10,4	10,2	9,9	9,8	9,6	9,3	9,0 и менее
7.	Бег 30 м, с	5,2 и более	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,2 и менее
8.	Бег 1000 м, мин./с	4,41 и более	4,40	4,20	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17-18 лет

№ п/п	ТЕСТЫ	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места, см	154 и менее	155	165	170	175	178	180	190	196	202 и более
2.	Наклон вперед, см	6 и менее	7	9	11	13	15	17	19	22	25 и более
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	3 и менее	4	5	7	9	10	12	15	20	22 и более
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	37 и менее	38	42	44	46	48	50	52	58	60 и более
5.	Челночный бег 4 х 9 м, с	11,7 и более	11,8	11,5	11,3	11,1	10,9	10,7	10,5	10,2	10,0 и менее
6.	Бег 30 м, с	6,2 и более	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	4,9	4,8 и менее
7.	Бег 500 м, мин./с	2,21 и более	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19-22 лет

№ п/п	ТЕСТЫ	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места, см	149 и менее	150	160	165	170	175	180	185	190	200 и более
2.	Наклон вперед, см	5 и менее	6	10	12	14	16	19	20	24	28 и более
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3	4	6	8	9	11	13	17	21 и более
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	29 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
5.	Челночный бег 4 х 9 м, с	12,7 и более	12,6	12,2	11,9	11,6	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4 и менее
6.	Бег 30 м, с	6,6 и более	6,5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0 и менее
7.	Бег 500 м, мин./с	2,36 и более	2,35	2,2 5	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50 и менее

Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 23-29 лет

№ п/п	ТЕСТЫ	Баллы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Прыжок в длину с места, см	149 и менее	150	160	165	170	174	179	182	188	200 и более
2.	Наклон вперед, см	6 и менее	7	9	11	13	15	17	19	21	26 и более
3.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	3	4	6	8	9	11	13	17	21 и более
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 с, раз	30 и менее	31	35	38	40	42	43	45	47	52 и более
5.	Челночный бег 4 x 9 м, с	12,2 и более	12,1	11,9	11,7	11,6	11,4	11,3	11,1	10,8	10,3 и менее
6.	Бег 30 м, с	6,9 и более	6,8	6,3	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,4	5,2 и менее
7.	Бег 500 м, мин./с	2,36 и более	2,35	2,2 5	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50 и менее

