

10 – БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

I КУРС ОБЩЕЕ БАЗОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Тестовые упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши										
Челночный бег 4x9 м (с)	10,6 и более	10,3	10,1	9,8	9,6	9,3	9,2	9,0	8,9	8,8
Прыжок в длину с места (см)	171 и менее	182	193	204	215	225	231	236	242	247
Подтягивание на перекладине (раз)	-	1	2	4	7	9	10	11	12	13
Наклон вперед из положения сидя (см)	-8 и менее	-5	-1	3	6	10	12	14	16	17
Бег 30 м (с)	5,7 и более	5,5	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
Бег 1500 м (мин., с)	8,34 и более	8,07	7,40	7,13	6,46	6,19	6,06	5,52	5,39	5,25
Девушки										
Челночный бег 4x9 м (с)	12,2 и более	11,9	11,5	11,2	10,8	10,5	10,3	10,1	10,0	9,8
Прыжок в длину с места (см)	131 и менее	140	149	159	168	177	182	187	191	196
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	30 и менее	34	38	42	46	50	52	54	56	58
Наклон вперед из положения сидя (см)	-2 и менее	2	5	8	12	15	16	18	20	21
Бег 30 м (с)	6,4 и более	6,2	6,0	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
Бег 1000 м (мин.с)	7,30 и более	7,07	6,41	6,16	5,52	5,27	5,15	5,03	4,50	4,38

II КУРС ОБЩЕЕ БАЗОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Тестовые упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши										
Челночный бег 4x9 м (с)	10,1 и более	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	8,9	8,8	8,6
Прыжок в длину с места (см)	182 и менее	192	203	212	220	231	237	242	247	252
Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3	6	8	11	12	13	15	16
Наклон вперед из положения сидя (см)	-8 и менее	-5	-1	3	6	10	12	14	16	19
Бег 30 м (с)	5,5 и более	5,3	5,1	5,0	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
Бег 1500 м (мин., с)	7,55 и более	7,34	7,13	6,52	6,32	6,11	6,01	5,50	5,40	5,29
Девушки										
Челночный бег 4x9 м (с)	11,8 и более	11,5	11,2	11,0	10,7	10,4	10,2	10,1	9,9	9,8
Прыжок в длину с места (см)	126 и менее	137	147	158	168	179	184	189	194	200
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	35 и менее	38	41	44	47	50	52	53	55	57
Наклон вперед из положения сидя (см)	-2 и менее	2	5	9	12	16	17	19	21	22
Бег 30 м (с)	6,3 и более	6,1	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
Бег 1000 м (мин.с)	6,52 и более	6,33	6,13	5,54	5,34	5,15	5,06	4,55	4,45	4,36