

10-БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

III - IV КУРС ОБЩЕЕ БАЗОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

II - IV КУРС ОБЩЕЕ СРЕДНЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Тестовые упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Юноши										
Челночный бег 4x9 м (сек)	10,4 и менее	10,3	10,1	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7
Прыжок в длину с места (см)	209 и менее	210	215	220	225	230	235	240	245	250
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6 и менее	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	0 и менее	1	3	5	7	9	11	13	15	17
Бег 30 м (с)	5,4 и более	5,3	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,3
Бег 1500 м (мин.сек)	6.41 и более	6.40	6.25	6.15	6.00	5.50	5.35	5.30	5.25	5.20
Девушки										
Челночный бег 4x9 м (сек)	11,3 и более	11,2	11,0	10,9	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
Прыжок в длину с места (см)	149 и менее	150	155	160	165	170	175	180	185	190
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	37 и менее	38	40	42	44	46	47	48	50	52
Наклон вперед из положения сидя (см)	5 и менее	6	8	10	12	14	16	18	20	22
Бег 30 м (с)	6,5 и более	6,4	6,2	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,1
Бег 1000 м (мин.с)	6.01 и более	6.00	5.40	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50	4.40	4.30