

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Девушки

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет										
			6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м/сек.	5	6.6	6.4	6.2	5,9	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.8	4.6
		4	6.8	6.6	6.4	6.2	6.0	5.8	5.7	5.5	5.4	5.2	5.0
		3	7.5	7.2	6.9	6.5	6.3	6.1	6.0	5.8	5.6	5.5	5.3
2	Прыжок в длину с места (см)	5	110	120	130	135	145	155	165	175	185	195	200
		4	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	195
		3	95	100	115	125	135	145	155	165	175	185	190
3	Бросок набивного мяча, 1 кг двумя руками из-за головы, стоя (см)	5	300	400	500	550	600	700	800	900	1000	1100	1200
		4	250	350	450	450	500	600	700	800	900	1000	1100
		3	200	300	350	400	400	500	600	700	800	900	1000
4	Челночный бег 3x10 м/сек.	5	10.0	9.5	9.2	9.0	8.9	8.6	8.4	8.2	8.0	7.8	7.6
		4	10.5	10.0	9.7	9.5	9.5	9.2	9.0	8.6	8.4	8.2	8.0
		3	11.0	10.5	10.3	10.0	10.2	9.9	9.5	9.2	9.0	8.6	8.3

Юноши

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки, баллы	Возрастные группы, лет										
			6-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 м/сек.	5	6.5	6.4	6.1	5.8	5.5	5.3	5.1	4.9	4.6	4.3	4.1
		4	6.7	6.6	6.3	6.1	5.8	5.5	5.4	5.2	4.8	4.6	4.4
		3	6.9	6.8	6.7	6.5	6.3	6.0	5.6	5.4	5.1	4.9	4.7
2	Прыжок в длину с места (см)	5	115	125	135	145	155	165	175	185	195	215	225
		4	110	120	130	140	150	160	170	180	190	205	215
		3	105	115	125	135	145	155	165	175	185	195	205
3	Бросок набивного мяча, 1 кг двумя руками из-за головы, стоя (см)	5	300	400	500	700	800	900	1000	1100	1200	1300	1500
		4	250	300	400	600	700	800	900	1000	1100	1200	1400
		3	200	250	350	500	600	700	800	900	1000	1100	1300
4	Челночный бег 3х10 м/сек.	5	9.0	8.9	8.5	8.2	8.0	7.7	7.5	7.3	7.1	6.9	6.6
		4	10.0	9.8	9.6	9.5	9.2	8.9	8.3	8.1	7.9	7.6	7.4
		3	10.6	10.4	10.2	10.0	9.8	9.5	9.1	8.9	8.4	8.2	8.0

Отлично-18-21 балл, **хорошо** – 15-17 баллов, **удовлетворительно** – 12-14 баллов.