### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

### **ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

### **ДЛЯ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП.**

7 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1  2  3  4 | Челночный бег ,4\*9 м  Многоскоки 5 прыжков  Бег 500 метров  1000 метров  Подтягивание в висе  Поднимание туловища за  30 секунд | 13,3  7,0  5,00  3 | 13,9  6,5  5,25  2 | 14,5  5,8  6,00  1 | 14,1  6,9  2,25  18 | 14,7  6,4  2,35  16 | 15,3  5,7  2,50  13 |

###### 8 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1  2  3  4 | Челночный бег ,4\*9 м  Многоскоки 5 прыжков  Бег 500 метров  1000 метров  Подтягивание в висе  Поднимание туловища за  30 секунд | 12,7  7,5  4,50  4 | 13,2  7,0  5,15  3 | 13,7  6,2  5,40  1 | 13,0  7,4  2,20  19 | 13,5  6,9  2,30  17 | 14,0  6,1  2,45  14 |

###### 9 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1  2  3  4 | Челночный бег ,4\*9 м  Многоскоки 5 прыжков  Бег 500 метров  1000 метров  Подтягивание в висе  Поднимание туловища за  30 секунд | 11,8  8,0  4,40  5 | 12,3  7,5  5,05  4 | 12,8  6,8  5,30  2 | 12,6  7,9  2,15  20 | 13,1  7,4  2,25  18 | 13,6  6,7  2,40  15 |

### **10 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1  2  3  4 | Челночный бег ,4\*9 м  Многоскоки 5 прыжков  Бег 500 метров  1000 метров  Подтягивание в висе  Поднимание туловища за  30 секунд | 11,0  8,5  4,35  6 | 11,2  8,0  4,55  4 | 11,5  7,2  5,25  2 | 11,5  8,0  2,05  22 | 11,9  7,5  2,15  20 | 12,4  7,0  2,30  17 |

11 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1  2  3  4 | Челночный бег ,4\*9 м  Многоскоки 5 прыжков  Бег 500 метров  1000 метров  Подтягивание в висе  Поднимание туловища за  30 секунд | 10,2  9,0  4,30  7 | 10,7  8,5  5,00  5 | 11,5  7,5  5,30  3 | 10,5  8,5  2,00  23 | 10,8  8,0  2,10  21 | 11,6  7,3  2,25  18 |

12 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1  2  3  4 | Челночный бег ,4\*9 м  Многоскоки 5 прыжков  Бег 500 метров  1000 метров  Подтягивание в висе  Поднимание туловища за  30 секунд | 10,0  9,5  4,20  8 | 10,5  9,0  4,40  6 | 11,0  8,0  5,10  4 | 10,30  8,6  2,00  24 | 10,7  8,5  2,08  22 | 11,5  7,8  2,20  20 |

13 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1  2  3  4 | Челночный бег ,4\*9 м  Многоскоки 5 прыжков  Бег 500 метров  1000 метров  Подтягивание в висе  Поднимание туловища за  30 секунд | 9,8  9,8  4,10  9 | 10,30  9,5  4,30  7 | 10,8  8,5  5,00  5 | 10,1  9,0  1,55  25 | 10,5  8,5  2,00  23 | 11,3  8,0  2,10  21 |

14 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1  2  3  4 | Челночный бег ,4\*9 м  Многоскоки 5 прыжков  Бег 500 метров  1000 метров  Подтягивание в висе  Поднимание туловища за  60 секунд | 9,6  10,3  3,50  10 | 10,1  9,8  4,20  8 | 10,6  9,0  4,50  5 | 10,0  9,5  1,50  38 | 10,4  9,2  1,57  33 | 11,2  8,5  2,05  25 |

### **15 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1  2  3  4 | Челночный бег ,4\*9 м  Многоскоки 5 прыжков  Бег 500 метров  1000 метров  Подтягивание в висе  Поднимание туловища за  60 секунд | 9,4  10,8  3,40  11 | 9,9  10,3  4,10  9 | 10,4  9,5  4,40  6 | 9,8  10,8  1,50  40 | 10,2  9,5  1,55  35 | 11,0  9,00  2,00  30 |

### **16ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1  2  3  4 | Челночный бег ,4\*9 м  Многоскоки 5 прыжков  Бег 500 метров  1000 метров  Подтягивание в висе  Поднимание туловища за  60 секунд | 9,3  11,3  3,35  12 | 9,7  10,7  4,00  10 | 10,2  9,7  4,30  7 | 9,7  10,5  1,50  40 | 10,1  10,0  1,55  35 | 10,8  9,5  2,00  30 |

### **17ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1  2  3  4 | Челночный бег ,4\*9 м  Многоскоки 5 прыжков  Бег 500 метров  1000 метров  Подтягивание в висе  Поднимание туловища за  60 секунд | 9,2  11,8  3,30  14 | 9,6  11,0  3,50  11 | 10,1  10,0  4,20  8 | 9,8  10,8  1,45  42 | 10,2  10,5  1,52  36 | 11,0  10,0  1,50  30 |