### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

### **ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

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

7 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  |  5 |  4 |  3 |  5 |  4 |  3 |
| 1234 | Челночный бег ,4\*9 мМногоскоки 5 прыжковБег 500 метров 1000 метровПодтягивание в висеПоднимание туловища за30 секунд | 13,37,05,003 | 13,96,55,252 | 14,55,86,001 | 14,16,92,2518 | 14,76,42,3516 | 15,35,72,5013 |

###### 8 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  |  5 |  4 |  3 |  5 |  4 |  3 |
| 1234 | Челночный бег ,4\*9 мМногоскоки 5 прыжковБег 500 метров 1000 метровПодтягивание в висеПоднимание туловища за30 секунд | 12,77,54,504 | 13,27,05,153 | 13,76,25,401 | 13,07,42,2019 | 13,56,92,3017 | 14,06,12,4514 |

###### 9 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  |  5 |  4 |  3 |  5 |  4 |  3 |
| 1234 | Челночный бег ,4\*9 мМногоскоки 5 прыжковБег 500 метров 1000 метровПодтягивание в висеПоднимание туловища за30 секунд | 11,88,04,405 | 12,37,55,054 | 12,86,85,302 | 12,67,92,1520 | 13,17,42,2518 | 13,66,72,4015 |

### **10 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  |  5 |  4 |  3 |  5 |  4 |  3 |
| 1234 | Челночный бег ,4\*9 мМногоскоки 5 прыжковБег 500 метров 1000 метровПодтягивание в висеПоднимание туловища за30 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 |
| 1234 | Челночный бег ,4\*9 мМногоскоки 5 прыжковБег 500 метров 1000 метровПодтягивание в висеПоднимание туловища за30 секунд | 10,29,04,307 | 10,78,55,005 | 11,57,55,303 | 10,58,52,0023 | 10,88,02,1021 | 11,67,32,2518 |

12 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  |  5 |  4 |  3 |  5 |  4 |  3 |
| 1234 | Челночный бег ,4\*9 мМногоскоки 5 прыжковБег 500 метров 1000 метровПодтягивание в висеПоднимание туловища за30 секунд | 10,09,54,208 | 10,59,04,406 | 11,08,05,104 | 10,308,62,0024 | 10,78,52,0822 | 11,57,82,2020 |

13 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  |  5 |  4 |  3 |  5 |  4 |  3 |
| 1234 | Челночный бег ,4\*9 мМногоскоки 5 прыжковБег 500 метров 1000 метровПодтягивание в висеПоднимание туловища за30 секунд | 9,89,84,109 | 10,309,54,307 | 10,88,55,005 | 10,19,01,5525 | 10,58,52,0023 | 11,38,02,1021 |

14 ЛЕТ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  |  5 |  4 |  3 |  5 |  4 |  3 |
| 1234 | Челночный бег ,4\*9 мМногоскоки 5 прыжковБег 500 метров 1000 метровПодтягивание в висеПоднимание туловища за60 секунд | 9,610,33,5010 | 10,19,84,208 | 10,69,04,505 | 10,09,51,5038 | 10,49,21,5733 | 11,28,52,0525 |

### **15 ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  |  5 |  4 |  3 |  5 |  4 |  3 |
| 1234 | Челночный бег ,4\*9 мМногоскоки 5 прыжковБег 500 метров 1000 метровПодтягивание в висеПоднимание туловища за60 секунд | 9,410,83,4011 | 9,910,34,109 | 10,49,54,406 | 9,810,81,5040 | 10,29,51,5535 | 11,09,002,0030 |

### **16ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  |  5 |  4 |  3 |  5 |  4 |  3 |
| 1234 | Челночный бег ,4\*9 мМногоскоки 5 прыжковБег 500 метров 1000 метровПодтягивание в висеПоднимание туловища за60 секунд | 9,311,33,3512 | 9,710,74,0010 | 10,29,74,307 | 9,710,51,5040 | 10,110,01,5535 | 10,89,52,0030 |

### **17ЛЕТ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Контрольные упражнения |  | юноши |  |  | девушки |  |
|  |  |  5 |  4 |  3 |  5 |  4 |  3 |
| 1234 | Челночный бег ,4\*9 мМногоскоки 5 прыжковБег 500 метров 1000 метровПодтягивание в висеПоднимание туловища за60 секунд | 9,211,83,3014 | 9,611,03,5011 | 10,110,04,208 | 9,810,81,4542 | 10,210,51,5236 | 11,010,01,5030 |