**Ориентировочные показатели оценки уровня физической подготовленности (девочки)**

Бег на 30м(сек)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | Высокий 3балла | Средний 2балла | Низкий 1балл |
| 5.0-5.5 | 7,2 и ниже | 7,3-8,4 | 8,5 и выше |
| 5.6-5.11 | 7,1 и ниже | 7,2-8,2 | 8,3 и выше |
| 6.0-6.5 | 6,8 и ниже | 6,9-7,9 | 8,0 и выше |
| 6.6-6.11 | 6,5 и ниже | 6,6-7,5 | 7,6 и выше |
| 7.0 -7.5 | 6,7 и ниже | 6,8-7,0 | 7,1 и выше |

Прыжок в длину с места (см)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | Высокий 3балла | Средний 2балла | Низкий 1балл |
| 5.0-5.5 | 95 и выше | 94-56 | 55 и ниже |
| 5.6-5.11 | 105 и выше | 104-69 | 68 и ниже |
| 6.0-6.5 | 110 и выше | 109-74 | 73 и ниже |
| 6.6-6.11 | 120 и выше | 119-84 | 83 и ниже |
| 7.0-7.5 | 135 и выше | 134 - 115 | 114 и ниже |

Метание набивного мяча (1 кг)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | Высокий 3балла | Средний 2балла | Низкий 1балл |
| 5.0-5.5 | 179 и выше | 178 - 121 | 120 и ниже |
| 5.6-5.11 | 206 и выше | 205 - 139 | 138 и ниже |
| 6.0-6.5 | 221 и выше | 220 - 146 | 145 и ниже |
| 6.6-6.11 | 256 и выше | 255 - 157 | 156 и ниже |

Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | Высокий 3балла | Средний 2балла | Низкий 1балл |
| 5.0-5.5 | 12 и выше | 11 - 6 | 5 и ниже |
| 5.6-5.11 | 13 и выше | 12 - 6 | 5 и ниже |
| 6.0-6.5 | 13 и выше | 12 - 7 | 6 и ниже |
| 6.6-6.11 | 14 и выше | 13 - 7 | 6 и ниже |
| 7.0-7.5 | 30 -22 | 21-19 | 18 и ниже |

Наклон вперед из положения стоя на гимн скамейке (см)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | Высокий  3 балла | Средний  2 балла | Низкий  1 балл |
| 7.0-7.5 | +9 и ниже | +8 - +5 | +4 - 0 |

**Ориентировочные показатели оценки уровня физической подготовленности (мальчики)**

Бег на 30м (сек)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | Высокий 3балла | Средний 2балла | Низкий 1балл |
| 5.0-5.5 | 6,9 и ниже | 7,0-8,1 | 8,2 и выше |
| 5.6-5.11 | 6,7 и ниже | 6,8-7,9 | 8,0 и выше |
| 6.0-6.5 | 6,4 и ниже | 6,5-7,6 | 7,7 и выше |
| 6.6-6.11 | 6,1 и ниже | 6,2-7,3 | 7,4 и выше |
| 7.0-7.5 | 6,0 и ниже | 6,1-6,7 | 6,8 и ниже |

Прыжок в длину с места (см)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | Высокий 3балла | Средний 2балла | Низкий 1балл |
| 5.0-5.5 | 105 и выше | 104- 69 | 68 и ниже |
| 5.6-5.11 | 115 и выше | 114-73 | 72 и ниже |
| 6.0-6.5 | 122 и выше | 121- 80 | 79 и ниже |
| 6.6-6.11 | 128 и выше | 127- 86 | 85 и ниже |
| 7.0-7.5 | 140 и выше | 139 - 111 | 110 и ниже |

Метание набивного мяча (1 кг)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | Высокий 3балла | Средний 2балла | Низкий 1балл |
| 5.0-5.5 | 228 и выше | 227 - 169 | 168 и ниже |
| 5.6-5.11 | 262 и выше | 261 - 191 | 190 и ниже |
| 6.0-6.5 | 270 и выше | 269 - 211 | 210 и ниже |
| 6.6-6.11 | 303 и выше | 302 - 244 | 243 и ниже |

Поднимание туловища из положения лежа на спине (30 сек)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | Высокий 3балла | Средний 2балла | Низкий 1балл |
| 5.0-5.5 | 13 и выше | 12 - 7 | 6 и ниже |
| 5.6-5.11 | 14 и выше | 13 - 7 | 6 и ниже |
| 6.0-6.5 | 15 и выше | 14 - 8 | 7 и ниже |
| 6.6-6.11 | 15 и выше | 14 - 8 | 7 и ниже |
| 7.0-7.5 | 35 и выше | 34 – 24 | 23 и ниже |

Наклон вперед из положения стоя на гимн скамейке (см)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| возраст | Высокий  3балла | Средний  2балла | Низкий  1балл |
| 7.0-7.5 | +7 и выше | +6 - +3 | +2 - 0 |