**Вступительные нормативы 6-8 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | Девочки | Мальчики |
|  |  | "3" | "4" | "5" | "3" | "4" | "5" |
| 1 | Челночный бег 3Х10 м (сек)\* | 10,6 | 10,4 | 9,5 | 10,3 | 10,0 | 9,2 |
|  | Бег 30 м (сек) \* | 7,1 | 6,8 | 6,2 | 6,9 | 6,7 | 6,0 |
| 2 | Смешанное передвижение 1 км | 7,35 | 7,05 | 6,00 | 7,10 | 6,40 | 5,20 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | +3 | +5 | +9 | +1 | +3 | +7 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине\* |  |  |  | 2 | 3 | 4 |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине\* | 4 | 6 | 11 | 6 | 9 | 15 |
|  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу\* | 4 | 6 | 11 | 7 | 10 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 105 | 115 | 135 | 110 | 120 | 140 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 18 | 21 | 30 | 21 | 24 | 35 |

**Вступительные нормативы 9-10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | Мальчики | Девочки |
|  |  | "3" | "4" | "5" | "3" | "4" | "5" |
| 1 | Челночный бег 3Х10 м (сек)\* | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
|   | Бег 30 м (сек)\* | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
|  | Бег 60 м (сек)\* | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2 | Бег 1 км | 6,10 | 5,50 | 4,50 | 6,30 | 6,20 | 5,10 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине\* | 2 | 3 | 5 |  |  |  |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине\* | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
|  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу\* | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 27 | 32 | 42 | 24 | 2 | 36 |

**Вступительные нормативы 11-12 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | Мальчики | Девочки |
|  |  | "3" | "4" | "5" | "3" | "4" | "5" |
| 1 | Челночный бег 3Х10 м (сек)\* | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
|  | Бег 30 м (сек)\* | 5,7 | 5,5 | 5,1 | 6,0 | 5.8 | 5,3 |
|  | Бег 60 м (сек)\* | 10,9 | 10,4 | 9,5 | 11,3 | 10,9 | 10,1 |
| 2 | Бег 1,5 км | 8,20 | 8,05 | 6,50 | 8,55 | 8,29 | 7,14 |
|  | Бег 2 км | 11,10 | 10,20 | 9,20 | 13,00 | 12,10 | 10,40 |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине\* | 3 | 4 | 7 |  |  |  |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине\* | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
|  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу\* | 13 | 18 | 28 | 7 | 9 | 14 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |

**Вступительные нормативы 13-15 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | Мальчики | Девочки |
|  |  | "3" | "4" | "5" | "3" | "4" | "5" |
| 1 | Челночный бег 3Х10 м (сек)\* | 8,1 | 7,8 | 7,2 | 9,0 | 8,8 | 8,0 |
|   | Бег 30 м (сек)\* | 5,3 | 5,1 | 4,7 | 5,6 | 5,4 | 5,0 |
|  | Бег 60 м (сек)\* | 9,6 | 9,2 | 8,2 | 10,6 | 10,4 | 9,6 |
| 2 | Бег 2 км | 10,0 | 9,40 | 8,10 | 12,10 | 11,40 | 10,00 |
|  | Бег 3 км | 15,20 | 14,50 | 13,00 |  |  |  |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине\* | 6 | 8 | 12 |  |  |  |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине\* | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
|  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу\* | 20 | 24 | 36 | 8 | 10 | 15 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 170 | 190 | 215 | 150 | 10 | 180 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |

**Вступительные нормативы 16-17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Виды испытаний | Мальчики | Девочки |
|  |  | "3" | "4" | "5" | "3" | "4" | "5" |
| 1 | Челночный бег 3Х10 м (сек)\* | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
|   | Бег 30 м (сек)\* | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
|  | Бег 60 м (сек)\* | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
|  | Бег 100 м (сек)\* | 14,6 | 14.3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2 | Бег 2 к\* |  |  |  | 12,00 | 11,20 | 9,50 |
|  | Бег 3 км | 15,00 | 14,30 | 12,40 |  |  |  |
| 3 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине\* | 9 | 11 | 14 |  |  |  |
|  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине\* |  |  |  | 11 | 13 | 19 |
|  | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу\* | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 195 | 210 | 230 | 160 | 1170 | 185 |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |