Таблица 4. Нормативные оценки по **ОФП и СФП** **(юноши)**

Нормативные оценки **по общей физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Бег 10 м, с | 5 | 2,08 и лучше | 2,05 и лучше | 2,01 и лучше | 1,97 и лучше | 1,92 и лучше | 1,86 и лучше | 1,81 и лучше | 1,75 и лучше | 1,69 и лучше | 1,64 и лучше |
| 4 | 2,09–2,28 | 2,06–2,24 | 2,02–2,19 | 1,98–2,14 | 1,93–2,08 | 1,87–2,02 | 1,82–1,95 | 1,76–1,89 | 1,70–1,82 | 1,65–1,75 |
| 3 | 2,29–2,61 | 2,25–2,56 | 2,20–2,50 | 2,15–2,43 | 2,09–2,36 | 2,03–2,28 | 1,96–2,19 | 1,90–2,11 | 1,83–2,03 | 1,76–1,95 |
| 2 | 2,62–2,93 | 2,57–2,86 | 2,51–2,79 | 2,44–2,70 | 2,37–2,61 | 2,29–2,51 | 2,20–2,41 | 2,12–2,31 | 2,04–2,21 | 1,96–2,12 |
| 1 | 2,94 и хуже | 2,87 и хуже | 2,80 и хуже | 2,71 и хуже | 2,62 и хуже | 2,52 и хуже | 2,42 и хуже | 2,32 и хуже | 2,22 и хуже | 2,13 и хуже |
| Бег 5 мин, м | 5 | 865 и более | 960 и более | 1058 и более | 1154 и более | 1245 и более | 1326 и более | 1396 и более | 1455 и более | 1503 и более | 1542 и более |
| 4 | 764–864 | 859–959 | 957–1057 | 1053–1153 | 1144–1244 | 1225–1325 | 1295–1395 | 1354–1454 | 1402–1502 | 1441–1541 |
| 3 | 663–763 | 758–858 | 856–956 | 952–1052 | 1043–1143 | 1124–1224 | 1194–1294 | 1253–1353 | 1301–1401 | 1340–1440 |
| 2 | 562–662 | 657–757 | 755–855 | 851–951 | 942–1042 | 1023–1123 | 1093–1193 | 1152–1252 | 1200–1300 | 1239–1339 |
| 1 | 561 и менее | 657 и менее | 754 и менее | 850 и менее | 941 и менее | 1022 и менее | 1092 и менее | 1151 и менее | 1199 и менее | 1238 и менее |
| Прыжок в длину | 5 | 165 и более | 176 и более | 188 и более | 197 и более | 214 и более | 227 и более | 236 и более | 243 и более | 250 и более | 256 и более |
| 4 | 152–164 | 163–175 | 175–187 | 184–196 | 201–213 | 215–226 | 223–235 | 230–242 | 237–249 | 244–255 |
| 3 | 138–151 | 149–162 | 160–174 | 168–183 | 186–200 | 200–214 | 210–222 | 217–229 | 222–236 | 229–243 |
| 2 | 125–137 | 138–148 | 148–159 | 156–167 | 173–185 | 187–199 | 193–209 | 205–216 | 212–221 | 219–228 |
| 1 | 124 и менее | 137 и менее | 147 и менее | 155 и менее | 172 и менее | 186 и менее | 192 и менее | 204 и менее | 211 и менее | 218 и менее |
| Подтягивания в висе на перекладине,кол-во раз | 5 | - | 9 и более | 11 и более | 12 и более | 13 и более | 15 и более | 17 и более | 18 и более | 19 и более | 22 и более |
| 4 | - | 6–8 | 7-10 | 9–11 | 11–12 | 12–14 | 13–16 | 15–17 | 17–18 | 19–21 |
| 3 | - | 3–5 | 4–6 | 6–8 | 7–10 | 9–11 | 10–12 | 12–14 | 13–16 | 15–18 |
| 2 | - | 1–2 | 2–3 | 2–5 | 4–6 | 6–8 | 7–9 | 9–11 | 10–12 | 12–14 |
| 1 | - | 0 и менее | 1 и менее | 1 и менее | 3 и менее | 5 и менее | 6 и менее | 8 и менее | 9 и менее | 11 и менее |
| Наклон вперед, см | 5 | 14 и более | 16 и более | 18 и более | 19 и более | 21 и более | 22 и более | 23 и более | 25 и более | 26 и более | 27 и более |
| 4 | 9–13 | 11–15 | 13–17 | 14–18 | 16–20 | 17–21 | 18–22 | 20–24 | 21–25 | 22–26 |
| 3 | 3–8 | 4–10 | 6–12 | 7–13 | 9–15 | 10–16 | 12–17 | 13–19 | 14–20 | 15–21 |
| 2 | 2–2 | 1–3 | 1–5 | 2–6 | 4–8 | 5–9 | 7–11 | 8–12 | 9–13 | 10–14 |
| 1 | 3 и менее | 2 и менее | 0 и менее | 1 и менее | 3 и менее | 4 и менее | 6 и менее | 7 и менее | 8 и менее | 9 и менее |
| Тест по общей физической подготовленности, мин, с | 5 | – | 3.18,3и лучше | 3.16,6 и лучше | 3.14,9и лучше | 3.13,2и лучше | 3.11,5 и лучше | 3.09,8 и лучше | 3.08,1и лучше | 3.06,4 и лучше | 3.04,7и лучше |
| 4 | – | 3.18,4–3.49,4 | 3.16,7–3.47,7 | 3.15,0–3.46,0 | 3.13,3–3.44,3 | 3.11,6–3.42,6 | 3.09,9–3.40,9 | 3.08,2–3.39,2 | 3.06,5–3.37,5 | 3.04,8–3.35,8 |
| 3 | – | 3.49,5–4.31,9 | 3.47,8–4.30,3 | 3.46,1–4.28,6 | 3.44,4–4.26,9 | 3.42,7–4.25,2 | 3.41,0–4.23,5 | 3.39,3–4.21,8 | 3.37,6–4.20,1 | 3.35,9–4.18,4 |
| 2 | – | 4.32,0–5.03,0 | 4.30,4–5.01,4 | 4.28,7–4.59,7 | 4.27,0–4.58,0 | 4.25,3–4.56,3 | 4.23,6–4.54,6 | 4.21,9–4.52,9 | 4.20,2–4.51,2 | 4.18,5–4.49,5 |
| 1 | – | 5.03,1 и хуже | 5.01,5и хуже | 4.59,8и хуже | 4.58,1и хуже | 4.56,4и хуже | 4.54,7и хуже | 4.53,0и хуже | 4.51,3и хуже | 4.49,6и хуже |

Нормативные оценки **по специальной физической подготовленности** **(юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 50 м со старта(брасс), с | 5 | 47,67и лучше | 45,10и лучше | 41,81и лучше | 38,32и лучше | 35,27и лучше | 33,04и лучше | 31,60и лучше | 30,74и лучше | 30,26и лучше | 30,00и лучше |
| 4 | 47,68–51,01 | 45,11–48,07 | 41,82–44,36 | 38,33–40,45 | 35,28–37,07 | 33,05–34,61 | 31,61–33,03 | 30,75–32,10 | 30,27–31,57 | 30,01–31,29 |
| 3 | 51,02–56,40 | 48,08–52,84 | 44,37–48,38 | 40,46–43,77 | 37,08–39,84 | 34,62–37,01 | 33,04–35,21 | 32,11–34,15 | 31,58–33,56 | 31,30–33,24 |
| 2 | 56,41–1.01,14 | 52,85–56,97 | 48,39–51,82 | 43,78–46,56 | 39,85–42,14 | 37,02–38,99 | 35,22–37,00 | 34,16–35,83 | 33,57–35,18 | 33,25–34,83 |
| 1 | 1.01,15и хуже | 56,98и хуже | 51,83и хуже | 46,57и хуже | 42,15и хуже | 39,00и хуже | 37,01и хуже | 35,84и хуже | 35,19и хуже | 34,84и хуже |
| 50 м со старта (баттерфляй), с | 5 | 34,56и лучше | 33,18и лучше | 31,84и лучше | 30,29и лучше | 29,11и лучше | 28,30и лучше | 27,29и лучше | 27,11и лучше | 26,76и лучше | 25,62и лучше |
| 4 | 34,57–35,62 | 33,19–33,84 | 31,85–32,51 | 30,30–31,11 | 29,12–29,78 | 28,31–29,44 | 27,30–27,92 | 27,12–27,89 | 26,77–27,35 | 25,63–26,16 |
| 3 | 35,63–36,32 | 33,85–34,56 | 32,52–33,67 | 31,12–31,72 | 29,79–30,67 | 29,45–30,51 | 27,93–28,88 | 27,90–28,70 | 27,36–28,22 | 26,17–26,94 |
| 2 | 36,33–37,11 | 34,57–35,72 | 33,68–34,80 | 31,73–32,21 | 30,68–31,24 | 30,52–31,14 | 28,89–29,92 | 28,71–29,68 | 28,23–28,88 | 26,95–27,55 |
| 1 | 37,12и хуже | 35,73и хуже | 34,81и хуже | 32,22и хуже | 31,25и хуже | 31,15и хуже | 29,93и хуже | 29,69и хуже | 28,89и хуже | 27,56и хуже |
| 50 м со старта(кроль на спине), с | 5 | 38,82и лучше | 37,81и лучше | 36,44и лучше | 34,76и лучше | 32,95и лучше | 31,23и лучше | 29,78и лучше | 26,69и лучше | 27,94и лучше | 27,44и лучше |
| 4 | 38,83–40,68 | 37,82–39,57 | 36,45–38,07 | 34,77–36,24 | 32,96–34,28 | 31,24–32,42 | 29,79–30,86 | 28,70–29,70 | 27,95–28,89 | 27,45–28,36 |
| 3 | 40,69–43,52 | 39,58–42,25 | 38,08–40,55 | 36,25–38,49 | 34,29–36,28 | 32,43–34,20 | 30,87–32,47 | 29,71–31,19 | 28,90–30,29 | 28,37–29,71 |
| 2 | 43,53–45,87 | 42,26–44,46 | 40,56–42,58 | 38,50–40,31 | 36,29–37,89 | 34,21–35,63 | 32,48–33,76 | 31,20–32,37 | 30,30–31,41 | 29,72–30,79 |
| 1 | 45,88 и хуже | 44,47 и хуже | 42,59 и хуже | 40,32 и хуже | 37,90 и хуже | 35,64 и хуже | 33,77 и хуже | 32,38 и хуже | 31,42 и хуже | 30,80 и хуже |
| 50 м со старта(кроль на груди), с | 5 | 38,86и лучше | 35,48и лучше | 32,47и лучше | 29,96и лучше | 27,99и лучше | 26,50и лучше | 25,42и лучше | 24,66и лучше | 24,12и лучше | 23,76и лучше |
| 4 | 38,87–41,93 | 35,49–38,02 | 32,48–34,58 | 29,97–31,35 | 28,00–29,54 | 26,51–27,89 | 25,43–26,70 | 24,67–25,86 | 24,13–25,27 | 23,77–24,87 |
| 3 | 41,94–46,99 | 38,03–42,14 | 34,59–37,96 | 31,36–34,57 | 29,55–31,97 | 27,90–30,05 | 26,71–28,67 | 25,87–27,70 | 25,28–27,03 | 24,88–26,57 |
| 2 | 47,00–51,55 | 42,15–45,77 | 37,97–40,88 | 34,58–36,98 | 31,98–34,02 | 30,06–31,85 | 28,68–30,30 | 27,71–29,22 | 27,04–28,48 | 26,58–27,97 |
| 1 | 51,56 и хуже | 45,78 и хуже | 40,89 и хуже | 36,99 и хуже | 34,03 и хуже | 31,86 и хуже | 30,31 и хуже | 29,23 и хуже | 28,49 и хуже | 27,98 и хуже |

Таблица 5. Нормативные оценки по **ОФП и СФП (девушки)**

Нормативные оценки **по общей физической подготовленности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Бег 10 м, с | 5 | 2,25 и лучше | 2,03 и лучше | 1,89 и лучше | 1,80 и лучше | 1,75 и лучше | 1,73 и лучше | 1,71 и лучше | 1,70 и лучше | 1,67 и лучше | 1,62 и лучше |
| 4 | 2,26–2,48 | 2,04–2,22 | 1,90–2,05 | 1,81–1,95 | 1,76–1,89 | 1,74–1,86 | 1,72–1,84 | 1,71–1,83 | 1,68–1,95 | 1,63–1,91 |
| 3 | 2,49–2,89 | 2,23–2,55 | 2,06–2,33 | 1,96–2,20 | 1,90–2,13 | 1,87–2,08 | 1,85–2,06 | 1,84–2,05 | 1,96–2,35 | 1,92–2,31 |
| 2 | 2,90–3,30 | 2,56–2,86 | 2,34–2,59 | 2,21–2,43 | 2,14–2,34 | 2,09–2,30 | 2,07–2,27 | 2,06–2,25 | 2,36–2,64 | 2,32–2,59 |
| 1 | 3,31 и хуже | 2,87 и хуже | 2,60 и хуже | 2,44 и хуже | 2,35 и хуже | 2,31 и хуже | 2,28 и хуже | 2,26 и хуже | 2,65 и хуже | 2,60 и хуже |
| Бег 5 мин, м | 5 | 809 и более | 908 и более | 1013 и более | 1113 и более | 1202 и более | 1276 и более | 1334 и более | 1377 и более | 1407 и более | 1429 и более |
| 4 | 708-808 | 807-907 | 912-1012 | 1012-1112 | 1101-1201 | 1175-1275 | 1233-1333 | 1276-1376 | 1306-1406 | 1328-1428 |
| 3 | 607-707 | 706-806 | 811-911 | 911-1011 | 1000-1100 | 1074-1174 | 1132-1232 | 1175-1275 | 1205-1305 | 1227-1327 |
| 2 | 506-606 | 605-705 | 710-810 | 810-910 | 899-999 | 973-1073 | 1031-1131 | 074-1174 | 1104-1204 | 1126-1226 |
| 1 | 505 и менее | 604 и менее | 709 и менее | 809 и менее | 898 и менее | 972 и менее | 1030 и менее | 1073 и менее | 1103 и менее | 1125 и менее |
| Прыжок в длинус места,см | 5 | 153 и более | 165 и более | 176 и более | 183 и более | 190 и более | 198 и более | 204 и более | 209 и более | 213 и более | 216 и более |
| 4 | 143–152 | 154–164 | 164–175 | 173–182 | 180–189 | 187–197 | 194–203 | 199–208 | 203–212 | 206–215 |
| 3 | 133–142 | 144–153 | 154–163 | 161–172 | 168–179 | 175–186 | 182–193 | 197–198 | 191–202 | 193–205 |
| 2 | 124–132 | 135–143 | 145–153 | 150–160 | 156–167 | 165–174 | 171–181 | 176–186 | 181–190 | 188-192 |
| 1 | 123 и менее | 134 и менее | 144 и менее | 149 и менее | 155 и менее | 164 и менее | 170 и менее | 185 и менее | 180 и менее | 187 и менее |
| Сгибание/ разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 5 | 16 и более | 17 и более | 19 и более | 20 и более | 24 и более | 27 и более | 31 и более | 36 и более | 40 и более | 43 и более |
| 4 | 11–15 | 12–16 | 14–18 | 16–19 | 19–23 | 23–26 | 27–30 | 31–35 | 35–39 | 39–42 |
| 3 | 5–10 | 6–11 | 8–13 | 10–15 | 13–18 | 16–22 | 21–26 | 25–30 | 29–34 | 32–38 |
| 2 | 1–4 | 1–5 | 2–7 | 4–9 | 7–12 | 11–15 | 15–20 | 19–24 | 23–28 | 27–31 |
| 1 | 0 и менее | 0 и менее | 1 и менее | 3 и менее | 6 и менее | 10 и менее | 14 и менее | 18 и менее | 22 и менее | 26 и менее |
| Наклон вперед, см | 5 | 18 и более | 19 и более | 20 и более | 21 и более | 22 и более | 23 и более | 25 и более | 26 и более | 27 и более | 29 и более |
| 4 | 13–17 | 14–18 | 15–19 | 16–20 | 17–21 | 19–22 | 20–24 | 21–25 | 23–26 | 24–28 |
| 3 | 7–12 | 8–13 | 9–14 | 10–15 | 11–16 | 13–18 | 14–19 | 15–20 | 17–22 | 18–23 |
| 2 | 2–6 | 3–7 | 4–8 | 6–9 | 7–10 | 8–12 | 9–13 | 11–14 | 12–16 | 14–17 |
| 1 | 1 и менее | 2 и менее | 3 и менее | 5 и менее | 6 и менее | 7 и менее | 8 и менее | 10 и менее | 11 и менее | 13 и менее |
| Тест по общей физической подготовленности, мин,с | 5 | – | 3.44,4 и лучше | 3.33,6 и лучше | 3.24,7и лучше | 3.17,6и лучше | 3.12,1и лучше | 3.07,8и лучше | 3.04,7и лучше | 3.02,3и лучше | 3.00,5и лучше |
| 4 | – | 3.44,5–4.09,8 | 3.33,7–3.59,0 | 3.24,8–3.50,1 | 3.17,7–3.43,0 | 3.12,2–3.37,4 | 3.07,9–3.33,2 | 3.04,8–3.30,0 | 3.02,4–3.27,6 | 3.00,6–3.25,8 |
| 3 | – | 4.09,9–4.44,4 | 3.59,1–4.33,6 | 3.50,2–4.24,7 | 3.43,1–4.17,6 | 3.37,5–4.12,1 | 3.33,3–4.07,8 | 3.30,1–4.04,6 | 3.27,7–4.02,3 | 3.25,9–4.00,5 |
| 2 | – | 4.44,5–5.09,8 | 4.33,7–4.58,9 | 4.24,8–4.50,0 | 4.17,7–4.42,9 | 4.12,2–4.37,4 | 4.07,9–4.33,1 | 4.04,7–4.29,9 | 4.02,4–4.27,6 | 4.00,6–4.25,8 |
| 1 | – | 5.09,9 и хуже | 4.59,0и хуже | 4.50,1 и хуже | 4.43,0 и хуже | 4.37,5и хуже | 4.33,2и хуже | 4.30,0и хуже | 4.27,7и хуже | 4.25,9и хуже |

Нормативные оценки **по специальной физической подготовленности (девушки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тест | Балл | Возраст, лет |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 50 м со старта (брасс), с | 5 | 45,52и лучше | 42,27и лучше | 39,53и лучше | 37,97и лучше | 36,18и лучше | 35,28и лучше | 34,13и лучше | 33,46и лучше | 33,10и лучше | 32,90и лучше |
| 4 | 45,53–47,78 | 42,28–44,25 | 39,54–41,21 | 37,98–39,40 | 36,19–37,42 | 35,29–36,41 | 34,14–35,18 | 33,47–34,48 | 33,11–34,09 | 32,91–33,88 |
| 3 | 47,79–51,19 | 44,26–47,23 | 41,22–43,73 | 39,41–41,52 | 37,43–39,25 | 36,42–38,06 | 35,19–36,72 | 34,49–35,96 | 34,10–35,54 | 33,89–35,32 |
| 2 | 51,20–53,98 | 47,24–49,64 | 43,74–45,75 | 41,53–42,21 | 39,26–41,70 | 38,07–39,35 | 36,73–37,93 | 35,97–37,12 | 35,55–36,68 | 35,33–36,44 |
| 1 | 53,99и хуже | 49,65и хуже | 45,76и хуже | 42,22и хуже | 41,71и хуже | 39,36и хуже | 37,94и хуже | 37,13и хуже | 36,69и хуже | 36,45и хуже |
| 50 м со старта (баттерфляй), с | 5 | 41,64и лучше | 37,13и лучше | 35,12и лучше | 33,11и лучше | 31,52и лучше | 30,71и лучше | 30,42и лучше | 30,11и лучше | 29,76и лучше | 29,64и лучше |
| 4 | 41,65–42,55 | 37,14–39,04 | 35,13–37,03 | 33,12–34,02 | 31,53–32,43 | 30,72–31,62 | 30,43–31,33 | 30,12–31,02 | 29,77–30,67 | 29,65–30,55 |
| 3 | 42,56–44,46 | 39,05–41,95 | 37,04–38,94 | 34,03–35,93 | 32,44–34,34 | 31,63–32,53 | 31,34–32,24 | 31,03–31,93 | 30,68–31,58 | 30,56–31,46 |
| 2 | 44,47–45,91 | 41,96–43,87 | 38,95–40,01 | 35,94–37,07 | 34,35–36,40 | 32,54–33,64 | 32,25–33,15 | 31,94–32,84 | 31,59–32,49 | 31,47–32,37 |
| 1 | 45,92и хуже | 43,88и хуже | 40,02и хуже | 37,08и хуже | 36,41и хуже | 33,65и хуже | 33,16и хуже | 32,85и хуже | 32,50и хуже | 32,38и хуже |
| 50 м со старта (кроль на спине), с | 5 | 42,20и лучше | 38,92и лучше | 35,19и лучше | 32,6и лучше | 31,07и лучше | 30,26и лучше | 29,85и лучше | 29,65и лучше | 29,56и лучше | 29,51и лучше |
| 4 | 42,21–45,64 | 38,93–41,73 | 35,2–37,49 | 32,61–34,58 | 31,08–32,88 | 30,27–31,98 | 29,86–31,53 | 29,66–31,31 | 29,57–31,20 | 29,52–31,15 |
| 3 | 45,65–51,31 | 41,74–46,25 | 37,5–41,15 | 34,59–37,70 | 32,89–35,70 | 31,99–34,65 | 31,54–34,12 | 31,32–33,87 | 31,21–33,74 | 31,16–33,68 |
| 2 | 51,32–56,36 | 46,26–50,20 | 41,16–44,28 | 37,71–40,33 | 35,71–38,07 | 34,66–36,89 | 34,13–36,29 | 33,88–36,00 | 33,75–35,06 | 33,69–34,80 |
| 1 | 56,37и хуже | 50,21и хуже | 44,29и хуже | 40,34и хуже | 38,08и хуже | 36,90и хуже | 36,30и хуже | 36,01и хуже | 35,07и хуже | 34,81и хуже |
| 50 м со старта (кроль на груди), с | 5 | 37,22и лучше | 35,28и лучше | 34,10и лучше | 32,64и лучше | 30,48и лучше | 28,73и лучше | 28,44и лучше | 27,55и лучше | 26,97и лучше | 26,60и лучше |
| 4 | 37,23–39,22 | 35,29–36,08 | 34,11–35,59 | 32,65–34,02 | 30,49–31,69 | 28,74–29,81 | 28,45–29,43 | 27,56–28,47 | 26,98–27,85 | 26,61–27,46 |
| 3 | 39,23–42,30 | 36,09–39,84 | 35,60–38,01 | 34,03–36,11 | 31,70–33,51 | 29,82–31,42 | 29,44–30,89 | 28,48–29,84 | 27,86–29,16 | 27,47–28,73 |
| 2 | 42,31–44,85 | 39,85–41,11 | 38,02–39,98 | 36,12–37,81 | 33,52–34,97 | 31,43–32,70 | 30,90–32,05 | 29,85–30,93 | 29,17–30,19 | 28,74–29,73 |
| 1 | 44,86и хуже | 41,12и хуже | 39,99и хуже | 37,82и хуже | 34,98и хуже | 32,71и хуже | 32,06и хуже | 30,94и хуже | 30,20и хуже | 29,74и хуже |