

Нормативы
промежуточной аттестации по общей физической подготовке, теории физической культуры и спорта
для перевода в группу БУС (базового уровня сложности) 2 года обучения
ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
МАЛЬЧИКИ(3 класс – 9 лет)

Физическое качество	Тестовое упражнение	Баллы				
		5	4	3	2	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	140	120	100
	Прыжки через скакалку за 1 минуту	60	55	50	40	35
Координационные способности	Прыжки с поворотом на 180гр за 30сек.	13	12	11	10	9
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	21	20	18	16	14
	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой	22	20	18	16	12
Гибкость	Наклон вперед из положения седа	+10 и больше	+3;+9	-2;+2	-3;-7	-8 и меньше
Выносливость	Бег в минутах	8	7	6	5	4

ДЕВОЧКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	Баллы				
		5	4	3	2	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	160	140	120	110	100
	Прыжки через скакалку за 1 минуту	90	70	60	50	40
Координационные способности	Прыжки с поворотом на 180гр за 30сек.	12	11	10	9	8
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18	16	14	12	10
	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой	22	20	18	16	12
Гибкость	Наклон вперед из положения седа	+10 и больше	+3;+9	-2;+2	-3;-7	-8 и меньше
Выносливость	Бег в минутах	6	5	4	3	2

Теоретический зачет в форме тестирования: зачет/незачет.

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать 18 баллов

Нормативы
промежуточной аттестации по общей физической подготовке, теории физической культуры и спорта
для перевода в группу БУС (базового уровня сложности) 3 года обучения
ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
МАЛЬЧИКИ (4 класс-10 лет)

Физическое качество	Тестовое упражнение	Баллы				
		5	4	3	2	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	190	175	160	150	120
	Прыжки через скакалку за 1 минуту	70	65	60	55	50
Координационные способности	Прыжки с поворотом на 180гр за 30сек.	15	13	12	11	10
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	23	21	19	18	15
	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой	27	25	23	20	15
Гибкость	Наклон вперед из положения седа	+6 и больше	+3;+5	-2;+2	-3;-7	-8 и меньше
Выносливость	Бег в минутах	8	7	6	5	4

ДЕВОЧКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	Баллы				
		5	4	3	2	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	170	150	140	130	120
	Прыжки через скакалку за 1 минуту	100	80	75	60	50
Координационные способности	Прыжки с поворотом на 180гр за 30сек.	14	13	12	10	9
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	18	16	14	12
	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	23	21	20	18	15
Гибкость	Наклон вперед из положения седа(см)	+10 и больше	+3;+9	-2;+2	-3;-7	-8 и меньше
Выносливость	Бег в минутах	10	8	6	5	4

Теоретический зачет в форме тестирования: зачет/незачет

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать 20 баллов

Нормативы
промежуточной аттестации по общей физической подготовке, теории физической культуры и спорта
для перевода в группу БУС (базового уровня сложности) 4 года обучения

ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

МАЛЬЧИКИ (5 класс-11 лет)

Физическое качество	Тестовое упражнение	Баллы				
		5	4	3	2	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	200	180	170	160	150
	Прыжки через скакалку за 1 мин.	70	65	60	55	50
Координационные способности	Прыжки с поворотом на 180гр за 30сек.	18	16	14	13	10
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25	23	21	19	17
	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	28	26	24	22	15
Гибкость	Наклон вперед из положения седа	+10 и больше	+3;+9	-2;+2	-3;-7	-8 и меньше
Выносливость	Бег в минутах	10	8	6	5	4

ДЕВОЧКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	Баллы				
		5	4	3	2	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180	160	150	140	130
	Прыжки через скакалку за 1 мин.	100	90	80	70	50
Координационные способности	Прыжки с поворотом на 180гр за 30сек.	16	15	13	12	11
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	21	19	17	15	13
	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой.	24	23	22	20	15
Гибкость	Наклон вперед из положения седа	+12	+10	+8	+6	+4
Выносливость	Бег в минутах	10	8	6	5	4

Теоретический зачет в форме тестирования: зачет/незачет

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать 21 балл

Нормативы
промежуточной аттестации по общей физической подготовке, теории физической культуры и спорта
для перевода в группу БУС (базового уровня сложности) 5 года обучения
ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
МАЛЬЧИКИ (6 класс - 12лет)

Физическое качество	Тестовое упражнение	Баллы				
		5	4	3	2	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	210	190	180	170	160
	Прыжки через скакалку за 1мин.	80	70	65	60	55
Координационные способности	Прыжки с поворотом на 180гр за 30сек.	20	18	16	14	12
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	28	14	22	18	17
	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой	28	26	24	22	20
Гибкость	Наклон вперед из положения седа	+10 и больше	+3;+9	-2;+2	-3;-7	-8 и меньше
Выносливость	Бег в минутах	15мин и больше	10	8	6	5

ДЕВОЧКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	Баллы				
		5	4	3	2	1
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места	190	170	160	150	140
	Прыжки через скакалку за 1мин.	110	100	90	80	70
Координационные способности	Прыжки с поворотом на 180гр за 30сек.	18	16	14	12	10
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	21	19	17	15	13
	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой	26	24	22	20	18
Гибкость	Наклон вперед из положения седа	+10 и больше	+3;+9	-2;+2	-3;-7	-8 и меньше
Выносливость	Бег в минутах	15мин и больше	10	8	6	5

Теоретический зачет в форме тестирования: зачет/незачет

Для перевода на следующий год обучения необходимо набрать 22 балла

Нормативы
промежуточной аттестации по общей физической подготовке, теории физической культуры и спорта
для перевода в группу БУС (базового уровня сложности) 6 года обучения
ОТДЕЛЕНИЕ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
МАЛЬЧИКИ (7класс 12-13лет)

Физическое качество	Тестовое упражнение	Баллы				
		5	4	3	2	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	230	220	210	200	180
	Прыжки через скакалку за 1 мин.	100	90	80	70	60
Координационные способности	Прыжки с поворотом на 180гр за 30сек.	24	22	20	18	16
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	36	34	30	24	20
	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой	28	26	24	22	20
Гибкость	Наклон вперед из положения седа	+10 и больше	+3;+9	-2;+2	-3;-7	-8 и меньше
Выносливость	Бег в минутах	20мин и больше	18	15	12	10

ДЕВОЧКИ

Физическое качество	Тестовое упражнение	Баллы				
		5	4	3	2	1
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	210	200	190	180	160
	Прыжки через скакалку за 1мин.	110	100	90	80	70
Координационные способности	Прыжки с поворотом на 180гр за 30сек.	22	20	18	16	14
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	21	19	1716	15	13
	Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой	25	23	2114	19	17
Гибкость	Наклон вперед из положения седа	+10 и больше	+3;+9	-2;+2	-3;-7	-8 и меньше
Выносливость	Бег в минутах	20мин и больше	18	15	12	10

Теоретический зачет в форме тестирования: зачет/незачет

Для перевода на следующий год обучения (Углубленный уровень сложности) необходимо набрать 23 балла.