

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Контрольные упражнения	7 уровень						6 уровень						5 уровень						4 уровень					
	Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на кулаках	15	20	25	10	15	20	20	25	30	15	20	25	25	30	35	20	25	30	30	35	40	25	30	35
Подъём туловища из и.п. лёжа на спине за 1 мин.	25	30	35	20	25	30	30	35	40	25	30	35	35	40	45	30	35	40	40	45	50	35	40	45
Подтягивание на перекладине, девушки на низкой перекладине	4	6	8	6	8	10	6	8	10	8	10	12	8	10	12	10	12	14	10	12	14	12	14	16
Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	130	140	150	160	170	180	150	160	170	170	180	190	160	170	180	180	190	200	170	180	190
Бег 60 м	11.3	10.5	10.2	11.5	11.0	10.3	10.8	10.0	9.4	11.2	10.4	9.8	10.5	9.7	9.0	10.8	10.4	9.7	10.2	9.3	8.8	9.6	10.2	9.5
Бег 1000 м (мин) Бег 500 м	5.3	5.0	4.3	3.0	2.65	2.50	5.15	4.45	4.20	2.60	2.25	2.15	4.40	4.10	3.40	2.55	2.20	2.05	4.10	3.50	3.30	2.40	2.10	2.0
Гибкость (наклон туловища вперёд (см)) *	1	2	3	1	2	3	2	3	5	2	3	5	3	4	6	3	4	6	4	5	7	4	5	7

Контрольные упражнения	3 уровень						2 уровень						1 уровень						Мастер					
	Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)			Мужчины (баллы)			Женщины (баллы)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Комплексное силовое упражнение 30сек+30сек**	56	62	66	50	53	56	62	68	72	53	56	58	70	74	78	56	58	60	72	76	82	58	60	62
Подтягивание на перекладине, Девушки на низкой перекладине	12	14	16	14	16	18	14	16	18	16	18	20	16	18	20	18	20	22	18	20	22	20	22	24
Прыжок в длину с места (см)	190	200	210	180	190	200	200	210	220	185	197	202	210	220	230	190	200	210	210	220	230	190	200	210
Бег 30 м	5.3	5.0	4.8	5.9	5.5	5.0	5.7	5.2	4.7	6.2	5.8	5.4	5.1	4.7	4.4	5.7	5.3	5.0	5.1	4.7	4.4	5.7	5.3	5.0
Бег 3000 м (мин)	14.5	14.2	13.5				14.3	13.5	13.2				14.0	13.0	12.2				14.0	13.0	12.2			
Бег 2000 м				12.4	11.2	11.0				12.1	11.1	10.4				12.2	11.1	10.3				12.2	11.1	10.3
Челночный бег 4x20м (сек)	22.2	22.0	21.5	26	24	22	20.0	19.0	18.2	24	22	21.5	18.3	18.0	17.3	22	21.5	21	18.0	17.3	17.0	21.5	21	20
Гибкость (наклон туловища вперёд (см))	5	6	8	5	6	8	5	7	9	5	7	9	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10

\*Наклон туловища вперёд выполняется в положении стоя на ступеньке или сидя на полу.

\*\* Упражнение выполняется в течение 1 минуты: первые 30 секунд - максимальное количество наклонов вперёд до касания руками носков ног из положения лёжа на спине, руки на пояс, ноги закреплены (допустимо незначительное сгибание ног; при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками); повернуться в упор лёжа и без паузы для отдыха выполнять в течение 30 с максимальное количество сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа (отжимания).

**PHYSICAL TRAINING STANDARDS**

Muscular endurance tests	Level 7						Level 6						Level 5						Level 4					
	Men (points)			Women (points)			Men (points)			Women (points)			Men (points)			Women (points)			Men (points)			Women (points)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>Fist pushups</b>	15	20	25	10	15	20	20	25	30	15	20	25	25	30	35	20	25	30	30	35	40	25	30	35
<b>Situps from the back-lying position (within 1 min.)</b>	25	30	35	20	25	30	30	35	40	25	30	35	35	40	45	30	35	40	40	45	50	35	40	45
<b>Chin-ups, women – on low bar</b>	4	6	8	6	8	10	6	8	10	8	10	12	8	10	12	10	12	14	10	12	14	12	14	16
<b>Standing long jump</b>	140	150	160	130	140	150	160	170	180	150	160	170	170	180	190	160	170	180	180	190	200	170	180	190
<b>60-meters race (run)</b>	11.3	10.5	10.2	11.5	11.0	10.3	10.8	10.0	9.4	11.2	10.4	9.8	10.5	9.7	9.0	10.8	10.4	9.7	10.2	9.3	8.8	9.6	10.2	9.5
<b>1000-meters race (min.)</b>	5.3	5.0	4.3				5.15	4.45	4.20				4.40	4.10	3.40				4.10	3.50	3.30			
<b>500-meters race</b>				3.0	2.65	2.50				2.60	2.25	2.15				2.55	2.20	2.05				2.40	2.10	2.0
<b>Flexibility (agility test (cm)) *</b>	1	2	3	1	2	3	2	3	5	2	3	5	3	4	6	3	4	6	4	5	7	4	5	7

Muscular endurance tests	Level 3						Level 2						Level 1						Master					
	Men (points)			Women (points)			Men (points)			Women (points)			Men (points)			Women (points)			Men (points)			Women (points)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
<b>Complex strength exercise 30sec+30sec **</b>	56	62	66	50	53	56	62	68	72	53	56	58	70	74	78	56	58	60	72	76	82	58	60	62
<b>Chin-ups, women – on low bar</b>	12	14	16	14	16	18	14	16	18	16	18	20	16	18	20	18	20	22	18	20	22	20	22	24
<b>Standing long jump</b>	190	200	210	180	190	200	200	210	220	185	197	202	210	220	230	190	200	210	210	220	230	190	200	210
<b>30-meters race (run)</b>	5.3	5.0	4.8	5.9	5.5	5.0	5.7	5.2	4.7	6.2	5.8	5.4	5.1	4.7	4.4	5.7	5.3	5.0	5.1	4.7	4.4	5.7	5.3	5.0
<b>3000-meters race (min.)</b> <b>2000-meters race</b>	14.5	14.2	13.5				14.3	13.5	13.2				14.0	13.0	12.2				14.0	13.0	12.2			
				12.4	11.2	11.0				12.1	11.1	10.4				12.2	11.1	10.3				12.2	11.1	10.3
<b>shuttle run 4x20m (sec)</b>	22.2	22.0	21.5	26	24	22	20.0	19.0	18.2	24	22	21.5	18.3	18.0	17.3	22	21.5	21	18.0	17.3	17.0	21.5	21	20
<b>Flexibility (agility test (cm))</b>	5	6	8	5	6	8	5	7	9	5	7	9	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10

\* You should do agility test (flexibility test) standing on the step or sitting on the floor.

\*\* You should do complex strength exercise within 1 minute: 30 sec - maximum number of situps (touching tiptoes with the fingers) from the back-lying position with the hands on hips and the legs fixed (limited knee flexion is allowed; in the back-lying position it is necessary to touch the floor with the shoulder-blades); then turn round to the leaning support position and do maximum number of pushups within 30 sec.