Таблица 1. - Тесты по физической подготовке для юношей

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Бег 100 м**  |  **Бег 1500 м** | **Прыжок с места** | **Прыжок с разбега** | **Метание мяча** | **Толкание ядра****6 кг (18-19 лет)** | **Толкание ядра****7 кг (20 лет и старше)** |
| Результат(сек) | Результат (мин) | Результат (см) | Результат (м) | Результат (м) | Результат (м) | Результат (м) |
| 25 | 11.1 | 4.08.0 | 310 | 6.80 | 85 | 15.20 | 14.00 |
| 24 | 11.2 | 4.12.0 | 300 | 6.65 | 80 | 14.70 | 13.50 |
| 23 | 11.4 | 4.17.0 | 290 | 6.50 | 76 | 14.20 | 13.00 |
| 22 | 11.5 | 4.21.0 | 284 | 6.35 | 73 | 13.70 | 12.50 |
| 21 | 11.7 | 4.25.0 | 276 | 6.20 | 70 | 13.20 | 12.00 |
| 20 | 11.9 | 4.33.0 | 270 | 6.00 | 67 | 12.70 | 11.30 |
| 19 | 12.2 | 4.41.0 | 260 | 5.80 | 63 | 11.95 | 10.70 |
| 18 | 12.4 | 4.50.0 | 250 | 5.60 | 60 | 11.20 | 10.00 |
| 17 | 12.6 | 4.58.0 | 245 | 5.45 | 55 | 10.60 | 9.50 |
| 16 | 12.8 | 5.05.0 | 240 | 5.30 | 50 | 10.00 | 9.00 |
| 15 | 13.1 | 5.15.0 | 235 | 5.15 | 47 | 9.50 | 8.50 |
| 14 | 13.4 | 5.25.0 | 230 | 5.00 | 45 | 9.00 | 8.00 |
| 13 | 13.5 | 5.32.0 | 227 | 4.90 | 44 | 8.75 | 7.75 |
| 12 | 13.7 | 5.40.0 | 225 | 480 | 43 | 8.50 | 7.50 |
| 11 | 13.8 | 5.45.0 | 222 | 4.70 | 41 | 8.25 | 7.25 |
| 10 | 14.0 | 5.50.0 | 220 | 4.60 | 40 | 8.00 | 7.00 |
| 9 | 14.2 | 5.57.0 | 218 | 4.58 | 39 | 7.90 | 6.85 |
| 8 | 14.3 | 5.59.0 | 216 | 4.56 | 38 | 7.80 | 6.70 |
| 7 | 14.4 | 6.01.0 | 214 | 4.54 | 37 | 7.70 | 6.60 |
| 6 | 14.5 | 6.03.0 | 212 | 4.52 | 36 | 7.60 | 6.50 |
| 5 | 14.6 | 6.05.0 | 210 | 4.50 | 35 | 7.50 | 6.40 |
| 4 | 14.7 | 6.07.0 | 208 | 4.48 | 34 | 7.40 | 6.30 |
| 3 | 14.8 | 6.09.0 | 206 | 4.46 | 33 | 7.30 | 6.20 |
| 2 | 14.9 | 6.11.0 | 204 | 4.44 | 32 | 7.15 | 6.10 |
| 1 | 15.0 | 6.13.0 | 200 | 4.42 | 31 | 7.00 | 6.00 |

Таблица 2. - Тесты физической подготовке для девушек

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы | **Бег 100 м**  |  **Бег 1500 м** | **Прыжок с места** | **Прыжок с разбега** | **Метание мяча** | **Толкание ядра****4 кг** |
| Результат(сек) | Результат (мин) | Результат (см) | Результат (м) | Результат (м) | Результат (м) |
| 25 | 12.8 | 4.50.0 | 250 | 5.60 | 70.00 | 12.10 |
| 24 | 13.0 | 4.54.0 | 245 | 5.50 | 67.50 | 11.56 |
| 23 | 13.2 | 5.00.0 | 240 | 5.40 | 65.00 | 11.04 |
| 22 | 13.4 | 5.10.0 | 235 | 5.30 | 62.50 | 10.00 |
| 21 | 13.6 | 5.15.0 | 228 | 5.20 | 60.00 | 9.52 |
| 20 | 14.0 | 5.25.0 | 220 | 5.00 | 56.00 | 9.40 |
| 19 | 14.4 | 5.35.0 | 217 | 4.85 | 52.00 | 8.70 |
| 18 | 14.7 | 5.45.0 | 210 | 4.70 | 49.00 | 8.00 |
| 17 | 15.0 | 5.55.0 | 205 | 4.60 | 46.00 | 7.50 |
| 16 | 15.3 | 6.05.0 | 200 | 4.50 | 43.00 | 7.00 |
| 15 | 15.7 | 6.17.0 | 197 | 4.35 | 40.00 | 6.50 |
| 14 | 16.0 | 6.30.0 | 195 | 4.20 | 37.00 | 6.00 |
| 13 | 16.2 | 6.40.0 | 192 | 4.12 | 35.00 | 5.75 |
| 12 | 16.4 | 6.50.0 | 190 | 4.05 | 33.00 | 5.50 |
| 11 | 16.6 | 7.00.0 | 188 | 4.00 | 31.00 | 5.25 |
| 10 | 17.0 | 7.10.0 | 185 | 3.90 | 30.00 | 5.00 |
| 9 | 17.1 | 7.12.0 | 183 | 3.88 | 29.00 | 4.90 |
| 8 | 17.2 | 7.14.0 | 180 | 3.86 | 28.00 | 4.80 |
| 7 | 17.3 | 7.16.0 | 178 | 3.84 | 27.00 | 4.70 |
| 6 | 17.4 | 7.18.0 | 176 | 3.82 | 26.00 | 4.60 |
| 5 | 17.5 | 7.20.0 | 174 | 3.80 | 25.00 | 4.50 |
| 4 | 17.6 | 7.22.0 | 172 | 3.78 | 24.00 | 4.40 |
| 3 | 17.7 | 7.24.0 | 170 | 3.76 | 23.00 | 4.30 |
| 2 | 17.8 | 7.26.0 | 168 | 3.74 | 22.00 | 4.20 |
| 1 | 18.0 | 7.28.0 | 165 | 3.72 | 21.00 | 4.10 |