Таблица 1. – Тесты по физической подготовке для юношей

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Обязательные испытания** | **Испытания по выбору (выбрать одно)** |
| **Бег 100 м**  |  **Бег 1500 м** | **Прыжок с места** | **Наклон вперед, стоя на тумбе** | **Метание мяча** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине** |
| Результат(сек) | Результат (мин) | Результат (см) | Результат (см) | Результат (м) | Результат (м) |
| 25 | 11.7 | 4.25.0 | 276 | 25 | 70 | 25 |
| 24 | 11.9 | 4.33.0 | 270 | 24 | 67 | 24 |
| 23 | 12.2 | 4.41.0 | 260 | 23 | 63 | 23 |
| 22 | 12.4 | 4.50.0 | 250 | 22 | 60 | 22 |
| 21 | 12.6 | 4.58.0 | 245 | 21 | 55 | 21 |
| 20 | 12.8 | 5.05.0 | 240 | 20 | 50 | 20 |
| 19 | 13.1 | 5.15.0 | 235 | 19 | 47 | 19 |
| 18 | 13.4 | 5.25.0 | 230 | 18 | 45 | 18 |
| 17 | 13.5 | 5.32.0 | 227 | 17 | 44 | 17 |
| 16 | 13.7 | 5.40.0 | 225 | 16 | 43 | 16 |
| 15 | 13.8 | 5.45.0 | 222 | 15 | 41 | 15 |
| 14 | 14.0 | 5.50.0 | 220 | 14 | 40 | 14 |
| 13 | 14.2 | 5.57.0 | 218 | 13 | 39 | 13 |
| 12 | 14.3 | 5.59.0 | 216 | 12 | 38 | 12 |
| 11 | 14.4 | 6.01.0 | 214 | 11 | 37 | 11 |
| 10 | 14.5 | 6.03.0 | 212 | 10 | 36 | 10 |
| 9 | 14.6 | 6.05.0 | 210 | 9 | 35 | 9 |
| 8 | 14.7 | 6.07.0 | 208 | 8 | 34 | 8 |
| 7 | 14.8 | 6.09.0 | 206 | 7 | 33 | 7 |
| 6 | 14.9 | 6.11.0 | 204 | 6 | 32 | 6 |
| 5 | 15.0 | 6.13.0 | 200 | 5 | 31 | 5 |
| 4 | 15.2 | 6.20.0 | 197 | 4 | 28 | 4 |
| 3 | 15.4 | 6.27.0 | 195 | 3 | 26 | 3 |
| 2 | 15.6 | 6.34.0 | 192 | 2 | 23 | 2 |
| 1 | 15.8 | 6.40.0 | 187 | 1 | 20 | 1 |

Таблица 2. - Тесты по физической подготовке для девушек

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Бег 100 м**  |  **Бег 1500 м** | **Прыжок с места** | **Метание мяча** | **Наклон вперед из положения стоя на тумбе** | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** |
| Результат(сек) | Результат (мин) | Результат (см) | Результат (м) | Результат (м) | Результат (м) |
| 25 | 13.6 | 5.15.0 | 228 | 60.00 | 25 | 25 |
| 24 | 14.0 | 5.25.0 | 220 | 56.00 | 24 | 24 |
| 23 | 14.4 | 5.35.0 | 217 | 52.00 | 23 | 23 |
| 22 | 14.7 | 5.45.0 | 210 | 49.00 | 22 | 22 |
| 21 | 15.0 | 5.55.0 | 205 | 46.00 | 21 | 21 |
| 20 | 15.3 | 6.05.0 | 200 | 43.00 | 20 | 20 |
| 19 | 15.7 | 6.17.0 | 197 | 40.00 | 19 | 19 |
| 18 | 16.0 | 6.30.0 | 195 | 37.00 | 18 | 18 |
| 17 | 16.2 | 6.40.0 | 192 | 35.00 | 17 | 17 |
| 16 | 16.4 | 6.50.0 | 190 | 33.00 | 16 | 16 |
| 15 | 16.6 | 7.00.0 | 188 | 31.00 | 15 | 15 |
| 14 | 17.0 | 7.10.0 | 185 | 30.00 | 14 | 14 |
| 13 | 17.1 | 7.12.0 | 183 | 29.00 | 13 | 13 |
| 12 | 17.2 | 7.14.0 | 180 | 28.00 | 12 | 12 |
| 11 | 17.3 | 7.16.0 | 178 | 27.00 | 11 | 11 |
| 10 | 17.4 | 7.18.0 | 176 | 26.00 | 10 | 10 |
| 9 | 17.5 | 7.20.0 | 174 | 25.00 | 9 | 9 |
| 8 | 17.6 | 7.22.0 | 172 | 24.00 | 8 | 8 |
| 7 | 17.7 | 7.24.0 | 170 | 23.00 | 7 | 7 |
| 6 | 17.8 | 7.26.0 | 168 | 22.00 | 6 | 6 |
| 5 | 18.0 | 7.28.0 | 165 | 21.00 | 5 | 5 |
| 4 | 19.4 | 7.31.0 | 163 | 19.00 | 4 | 4 |
| 3 | 19.6 | 7.34.0 | 162 | 17.00 | 3 | 3 |
| 2 | 19.8 | 7.40.0 | 161 | 14.00 | 2 | 2 |
| 1 | 19.9 | 7.45.0 | 160 | 11.00 | 1 | 1 |