

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень физической подготовленности (в баллах)																		
			мальчики								девочки										
			1–2	3	4	5	6	7	8	9	10	1–2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Скоростные	Бег 30 м, сек.	11	Выше	Выше	6,3	6,2	5,7	6,1–5,5	5,4	5,2	5,0	Ниже	Выше	6,4	6,1		6,3–5,7	5,5	5,3	5,1	Ниже
	12	6,0		5,9	5,6	5,8–5,4	5,2	5,1	4,9	6,0–5,4	5,3			5,2	5,0						
	13	5,9		5,8	5,5	5,6–5,2	5,1	5,0	4,8	6,2–5,5	5,3			5,1	5,0						
	14	5,8		5,7		5,5–5,1	5,0	4,9	4,7	5,9–5,4	5,2			5,0	4,9						
	15	5,5		5,4		5,3–4,9	4,8	4,7	4,5	5,8–5,3	5,2			5,0	4,9						
Координационные	Челночный бег 3×10 м, сек.	11	Выше	Выше	9,7	9,6	9,4	9,3–8,8	8,7	8,6	8,5	Ниже	Выше	10,1	10,0	9,8	9,7–9,3	9,2	9,0	8,9	Ниже
	12	9,3		9,2	9,1	9,0–8,6	8,5	8,4	8,3	9,6–9,1	9,0			8,9	8,8						
	13	9,3		9,2	9,1	9,0–8,6	8,5	8,4	8,3	9,5–9,0	8,9			8,8	8,7						
	14	9,0		8,9	8,8	8,7–8,3	8,2	8,1	8,0	9,4–9,0	8,9			8,7	8,6						
	15	8,6		8,5		8,4–8,0	7,9	7,8	7,7	9,3–8,8	8,7			8,6	8,5						
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	Ниже	Ниже	140	145	155	160–180	185	190	195	Выше	Ниже	130	135	145	150–175	180	183	185	Выше
	12	145		150	160	165–180	185	195	200	135	140			150	155–175	180	185	190			
	13	150		155	165	170–190	195	200	205	140	145			155	160–180	185	195	200			
	14	160		165	175	180–195	200	205	210	145	150			155	160–180	185	195	200			
	15	175		180	185	190–205	210	215	220	155	160			163	165–185	190	200	205			
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	Ниже	Ниже	2	3	5	6–8	9		10	Выше	Ниже	4	5	7	8–10	11	14	15	Выше
	12	2		3	5	6–8	9	10	10	5	6			8	9–11	12	15	16			
	13	2		3	4	5–7	8	9	10	6	7			9	10–12	14	16	18			
	14	3		4	6	7–9	10	11	12	7	8			11	12–14	16	18	20			
	15	4		5	7	8–10	11	12	12	7	8			11	12–14	16	18	20			
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), низкой (девочки), колво раз	11	Ниже	Ниже	1	2	3	4–5	7		6	Выше	Ниже	4	6	8	10–14	16	17	19	Выше
	12	1		2	3	4–6	8	7	7	4	6			9	11–15	17	18	20			
	13	1		2	4	5–6	9	8	8	5	7			10	12–15	17	18	19			
	14	2		3	5	6–7		9	9	5	7			10	13–15	17	18	17			
	15	3		4	6	7–8		10	10	5	7			10	12–13	14	15	16			
Выносливость	6-минутный бег, км	11	Ниже	Ниже	0,9	1,95		1–1,1	1,15	1,25	1,3	Выше	Ниже	0,7	0,75	0,8	0,85–1	1,05		1,1	Выше
	12	0,95			1,1–1	1,2	1,3	1,35	1,35	0,75	0,8			0,85	0,9–1,05	1,1	1,15	1,2			
	13	1		1,1		1,15–1,25	1,3	1,35	1,4	0,8	0,85			0,9	0,95–1,1	1,15	1,2	1,25			
	14	1,05			1,15	1,2–1,3	1,35	1,4	1,45	0,85	0,9			0,95	1–1,15	1,2	1,25	1,25			
	15	1,1			1,2	1,25–1,35	1,4	1,45	1,5	0,9	0,95			1	1,05–1,2	1,25		1,3			