

Нормативы тестирования уровня физической подготовки
направление подготовки 49.02.01 Физическая культура (форма обучения – очная, на базе основного общего образования)

| Возраст 13-15 лет | | | | | | | | |
|--|---------|--|--|-------|--------------|---------|--------------------------|-------------------------|
| Пръжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз) | БАЛЛЫ | Бег 60 м (с) | | Бег 1000 метров (мин, с) | Бег 500 метров (мин, с) |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 227 | 190 | 21 | 21 | 25 | 8,0 | 9,0 | 3.40 | 1,49 |
| 225 | 188 | 20 | 20 | 24 | 8,1 | 9,1 | 3.42 | 1,51 |
| 223 | 186 | 19 | 19 | 23 | 8,2 | 9,2 | 3.44 | 1,53 |
| 221 | 184 | 18 | 18 | 22 | 8,3 | 9,3 | 3.46 | 1,55 |
| 219 | 182 | 17 | 17 | 21 | 8,4 | 9,4 | 3.48 | 1,57 |
| 217 | 180 | 16 | 16 | 20 | 8,5 | 9,5 | 3.51 | 1,59 |
| 215 | 178 | 15 | 15 | 19 | 8,6 | 9,6 | 3.54 | 2,01 |
| 213 | 176 | 14 | 14 | 18 | 8,7 | 9,7 | 3.57 | 2,03 |
| 211 | 174 | 13 | 13 | 17 | 8,8 | 9,8 | 4.00 | 2,05 |
| 209 | 172 | 12 | 12 | 16 | 8,9 | 9,9 | 4.04 | 2,07 |
| 207 | 170 | 11 | 11 | 15 | 9,0 | 10,0 | 4.07 | 2,09 |
| 205 | 168 | 10 | 10 | 14 | 9,1 | 10,1 | 4.10 | 2,11 |
| 203 | 166 | 9 | 9 | 13 | 9,2 | 10,2 | 4.14 | 2,13 |
| 201 | 164 | 8 | 8 | 12 | 9,3 | 10,3 | 4.18 | 2,15 |
| 198 | 162 | 7 | 7 | 11 | 9,4 | 10,4 | 4.22 | 2,17 |
| 195 | 160 | 6 | 6 | 10 | 9,5 | 10,5 | 4.26 | 2,19 |
| 192 | 158 | 5 | 5 | 9 | 9,6 | 10,6 | 4.30 | 2,21 |
| 189 | 156 | 4 | 4 | 8 | 9,7 | 10,7 | 4.35 | 2,23 |
| 186 | 154 | 3 | 3 | 7 | 9,8 | 10,8 | 4.40 | 2,25 |
| 183 | 152 | 2 | 2 | 6 | 9,9 | 10,9 | 4.45 | 2,27 |
| 180 | 150 | 1 | 1 | 5 | 10,0 | 11,0 | 4.50 | 2,29 |

Общая оценка определяется по сумме баллов за все испытания: до 65 баллов – «2»; 65-70 баллов – «3»; 71-75 баллов – «4»; выше 75 баллов – «5»

| Возраст 16-17 лет* | | | | | | | | |
|--|---------|--|--|-------|--------------|---------|--------------------------|-------------------------|
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (кол-во раз) | БАЛЛЫ | Бег 60 м (с) | | Бег 1000 метров (мин, с) | Бег 500 метров (мин, с) |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 270 | 230 | 25 | 25 | 25 | 7,0 | 7,5 | 3,13,00 | 1,45 |
| 266 | 226 | 24 | 24 | 24 | 7,1 | 7,6 | 3.16,00 | 1,47 |
| 262 | 222 | 23 | 23 | 23 | 7,2 | 7,7 | 3.19,00 | 1,49 |
| 258 | 218 | 22 | 22 | 22 | 7,3 | 7,8 | 3.22,00 | 1,51 |
| 254 | 214 | 21 | 21 | 21 | 7,4 | 7,9 | 3.25,00 | 1,53 |
| 250 | 210 | 20 | 20 | 20 | 7,5 | 8,0 | 3.28,00 | 1,55 |
| 246 | 206 | 19 | 19 | 19 | 7,7 | 8,2 | 3.31,00 | 1,57 |
| 242 | 202 | 18 | 18 | 18 | 7,9 | 8,4 | 3.34,00 | 1,59 |
| 238 | 198 | 17 | 17 | 17 | 8,1 | 8,6 | 3.37,00 | 2,01 |
| 234 | 194 | 16 | 16 | 16 | 8,3 | 8,8 | 3.40,00 | 2,03 |
| 230 | 190 | 15 | 15 | 15 | 8,5 | 9,0 | 3.43,00 | 2,05 |
| 226 | 186 | 14 | 14 | 14 | 8,7 | 9,2 | 3.46,00 | 2,07 |
| 222 | 182 | 13 | 13 | 13 | 8,9 | 9,4 | 3.49,00 | 2,09 |
| 218 | 178 | 12 | 12 | 12 | 9,1 | 9,6 | 3.52,00 | 2,11 |
| 214 | 174 | 11 | 11 | 11 | 9,3 | 9,8 | 3.55,00 | 2,13 |
| 210 | 170 | 10 | 10 | 10 | 9,5 | 10,0 | 3.58,00 | 2,15 |
| 206 | 166 | 9 | 9 | 9 | 9,6 | 10,1 | 4.01,00 | 2,17 |
| 202 | 162 | 8 | 8 | 8 | 9,7 | 10,2 | 4.04,00 | 2,19 |
| 198 | 158 | 7 | 7 | 7 | 9,8 | 10,3 | 4.07,00 | 2,21 |
| 194 | 154 | 6 | 6 | 6 | 9,9 | 10,4 | 4.10,00 | 2,23 |
| 190 | 150 | 5 | 5 | 5 | 10,0 | 10,5 | 4.13,00 | 2,25 |
| 186 | 146 | 4 | 4 | 4 | 10,1 | 10,6 | 4.16,00 | 2,27 |
| 182 | 142 | 3 | 3 | 3 | 10,2 | 10,7 | 4.19,00 | 2,29 |
| 178 | 138 | 2 | 2 | 2 | 10,3 | 10,8 | 4.22,00 | 2,31 |
| 174 | 134 | 1 | 1 | 1 | 10,4 | 10,9 | 4.23,00 | 2,33 |

* Общая оценка определяется по сумме баллов за все испытания:
до 65 баллов – «2»; 65-70 баллов – «3»; 71-75 баллов – «4»; выше 75 баллов – «5»