Приложение № 2

к Правилам приема

**Критерии оценки уровня спортивного мастерства**

*Таблица начисления основных баллов вступительного испытания  
«Оценка уровня спортивного мастерства»*

1. *Начисление баллов за разряды и звания*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **звание, разряд для индивидуальных видов спорта**  **(лыжные гонки, биатлон\*, плавание\*\*, сноуборд, конькобежный спорт)** | **звание, разряд для единоборств (дзюдо, самбо\*\*\*)** | **звание, разряд для игровых видов спорта (волейбол, регби)** | **количество баллов** |
| 1 | КМС | 1 разряд | 1 разряд | 60 |
| 2 | 1 разряд | 2 разряд | 2 разряд | 45 |
| 3 | 2 разряд | 3 разряд | 3 разряд | 35 |
| 4 | 3 разряд | 1 юношеский разряд | 1 юношеский разряд | 25 |
| 5 | юношеские разряды | 2-3 юношеские разряды | 2-3 юношеские разряды | 15 |
| 6 | без разряда | без разряда | без разряда | 0 |

\*Для абитуриентов, поступающих на отделение биатлона, рассматриваются документы смежных видов спорта (лыжные гонки, полиатлон), но при возникновении спорных ситуаций (равное количество баллов) приоритет отдается спортсменам, специализирующимся в биатлоне.

\*\*Для абитуриентов, поступающих на отделение плавания, рассматриваются документы смежных видов спорта (триатлон), но при возникновении спорных ситуаций (равное количество баллов) приоритет отдается спортсменам, специализирующимся в плавание.

\*\*\*Для абитуриентов, поступающих на отделение дзюдо, рассматриваются документы по самбо. Для абитуриентов, поступающих на отделение самбо, рассматриваются документы по дзюдо.

1. *Начисление баллов за спортивный результат*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование соревнований** | **место/баллы** | | | |
| **1 место** | **2 место** | **3 место** | **участие** |
| 1 | Первенство города, района (сельских районов), зональные соревнования (районов края) | 15 | 10 | 5 | 2 |
| Чемпионат города, района (сельских районов) |
| 2 | Краевые соревнования | 25 | 20 | 15 | 10 |
| Первенство края, Спартакиада школьников (молодежи) края, | 30 | 25 | 20 | 15 |
| Чемпионат края |
| 3 | Межрегиональные соревнования | 35 | 30 | 25 | 20 |
| Первенство СФО, Спартакиада школьников (молодежи) СФО | 40 | 35 | 30 | 25 |
| Чемпионат СФО |
| 4 | Всероссийские соревнования | 45 | 40 | 35 | 30 |
| Первенство России, Спартакиада школьников (молодежи) финал | 50 | 45 | 40 | 35 |
| Кубок России | 55 | 50 | 45 | 40 |

1. *Начисление баллов за членство в сборной команде Красноярского края и Российской Федерации*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **состав сборной** | **баллы** |
| 1 | Основной состав сборной команды Российской Федерации | 25 |
| 2 | Резервной состав сборной команды Российской Федерации | 20 |
| 3 | Основной состав сборной команды Красноярского края | 15 |
| 4 | Резервной состав сборной команды Красноярского края | 10 |
| 5 | Не входящие в состав сборной команды Красноярского края и РФ | 0 |

**Баллы суммируются по 3 показателям:**

1. За разряды и звания баллы начисляются на основании копии приказа о присвоении разряда или зачётной книжки спортсмена, заверенной печатями (юношеские разряды присваиваются физкультурно-спортивными организациями, организациями, осуществляющими спортивную подготовку, или образовательными организациями; 2 и 3 разряды - органами местного самоуправления муниципальных районов и городских округов; 1 разряд и КМС - органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; МСМК и МС – министерством спорта РФ).

2. За спортивный результат баллы начисляются **за один лучший результат** на основании официальных протоколов за спортивные сезоны 2019-2020г. и 2020-2021г. Протоколы должны быть заверены печатью и подписями судейской коллегии.

3. За членство в сборной команде Красноярского края (баллы начисляются на основании списка кандидатов в спортивные сборные команды Красноярского края на 2019-2020 или 2020-2021 спортивный сезон, утвержденные приказом Министерства спорта Красноярского края). За членство в сборной команде Российской Федерации (баллы начисляются на основании списка кандидатов в спортивные сборные команды РФ на 2019-2020 или 2020-2021 спортивный сезон, утвержденные приказом мин.спорта РФ)

*Таблица начисления дополнительных баллов вступительного испытания*

*«Оценка уровня спортивного мастерства»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Наименование показателя** | **Баллы** |
| 1. | Наличие спортивного дневника, заполненного за текущий спортивный сезон | 1 |

1. Балл начисляется за наличие на собеседовании оригинала спортивного дневника,заполненного за текущий спортивный сезон. В дневнике должны быть отражены:

- субъективные показатели (сон, аппетит, настроение и т.д.);

- данные объективных исследований (пульс, масса тела, частота дыхания и т.д.);

- характеристику тренировочных нагрузок (километры, килограммы, продолжительность и т.д.);

- контрольные тренировочные и соревновательные результаты.

**Общее количество баллов вступительного испытания «Оценка спортивного мастерства» рассчитывается как сумма начисленных баллов по основным и дополнительным критериям вступительного испытания.**

**Минимальное количество баллов для получения зачета по вступительному испытанию «Оценка спортивного мастерства» – 20 баллов.**

Приложение № 3

к Правилам приема

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Единоборства (дзюдо, самбо )** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **Наименование**  **контрольных**  **нормативов**  **по ОФП** | | **баллы** | **девушки** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **13-14 лет** | | | | | | **15 лет** | | | | | | **16 лет** | | | | | |
| до 52 кг | | до 70 кг | | св. 70 кг | | до 52 кг | | до 70 кг | | св. 70 кг | | 48-57 кг | | 60-70 кг | | св. 70 кг | |
| Бег 60 м (с) | | **20** | 9,5 | | 9,7 | | 9,9 | | 9,3 | | 9,5 | | 9,7 | | 9,1 | | 9,3 | | 9,5 | |
| **19** | 9,6 | | 9,8 | | 10,0 | | 9,4 | | 9,6 | | 9,8 | | 9,2 | | 9,4 | | 9,6 | |
| **18** | 9,7 | | 9,9 | | 10,1 | | 9,5 | | 9,7 | | 9,9 | | 9,3 | | 9,5 | | 9,7 | |
| **17** | 9,8 | | 10,0 | | 10,2 | | 9,6 | | 9,8 | | 10,0 | | 9,4 | | 9,6 | | 9,8 | |
| **16** | 9,9 | | 10,1 | | 10,3 | | 9,7 | | 9,9 | | 10,1 | | 9,5 | | 9,7 | | 9,9 | |
| **15** | 10,0 | | 10,2 | | 10,4 | | 9,8 | | 10,0 | | 10,2 | | 9,6 | | 9,8 | | 10,0 | |
| **14** | 10,1 | | 10,3 | | 10,5 | | 9,9 | | 10,1 | | 10,3 | | 9,7 | | 9,9 | | 10,1 | |
| **13** | 10,2 | | 10,4 | | 10,6 | | 10,0 | | 10,2 | | 10,4 | | 9,8 | | 10,0 | | 10,2 | |
| **12** | 10,3 | | 10,5 | | 10,7 | | 10,1 | | 10,3 | | 10,5 | | 9,9 | | 10,1 | | 10,3 | |
| **11** | 10,4 | | 10,6 | | 10,8 | | 10,2 | | 10,4 | | 10,6 | | 10,0 | | 10,2 | | 10,4 | |
| **10** | 10,5 | | 10,7 | | 10,9 | | 10,3 | | 10,5 | | 10,7 | | 10,1 | | 10,3 | | 10,5 | |
| **9** | 10,6 | | 10,8 | | 11,0 | | 10,4 | | 10,6 | | 10,8 | | 10,2 | | 10,4 | | 10,6 | |
| **8** | 10,7 | | 10,9 | | 11,1 | | 10,5 | | 10,7 | | 10,9 | | 10,3 | | 10,5 | | 10,7 | |
| **7** | 10,8 | | 11,0 | | 11,2 | | 10,6 | | 10,8 | | 11,0 | | 10,4 | | 10,6 | | 10,8 | |
| **6** | 10,9 | | 11,1 | | 11,3 | | 10,7 | | 10,9 | | 11,1 | | 10,5 | | 10,7 | | 10,9 | |
| **5** | 11,0 | | 11,2 | | 11,4 | | 10,8 | | 11,0 | | 11,2 | | 10,6 | | 10,8 | | 11,0 | |
| **4** | 11,1 | | 11,3 | | 11,5 | | 10,9 | | 11,1 | | 11,3 | | 10,7 | | 10,9 | | 11,1 | |
| **3** | 11,2 | | 11,4 | | 11,6 | | 11,0 | | 11,2 | | 11,4 | | 10,8 | | 11,0 | | 11,2 | |
| **2** | 11,3 | | 11,5 | | 11,7 | | 11,1 | | 11,3 | | 11,5 | | 10,9 | | 11,1 | | 11,3 | |
| **1** | 11,4 | | 11,6 | | 11,8 | | 11,2 | | 11,4 | | 11,6 | | 11,0 | | 11,2 | | 11,4 | |
| Прыжок в длину с двух ног на две (см) | | **20** | 145 | | 140 | | 140 | | 145 | | 140 | | 140 | | 145 | | 140 | | 140 | |
| **19** | 144 | | 139 | | 139 | | 144 | | 139 | | 139 | | 144 | | 139 | | 139 | |
| **18** | 143 | | 138 | | 138 | | 143 | | 138 | | 138 | | 143 | | 138 | | 138 | |
| **17** | 142 | | 137 | | 137 | | 142 | | 137 | | 137 | | 142 | | 137 | | 137 | |
| **16** | 141 | | 136 | | 136 | | 141 | | 136 | | 136 | | 141 | | 136 | | 136 | |
| **15** | 140 | | 135 | | 135 | | 140 | | 135 | | 135 | | 140 | | 135 | | 135 | |
| **14** | 139 | | 134 | | 134 | | 139 | | 134 | | 134 | | 139 | | 134 | | 134 | |
| **13** | 138 | | 133 | | 133 | | 138 | | 133 | | 133 | | 138 | | 133 | | 133 | |
| **12** | 137 | | 132 | | 132 | | 137 | | 132 | | 132 | | 137 | | 132 | | 132 | |
| **11** | 136 | | 131 | | 131 | | 136 | | 131 | | 131 | | 136 | | 131 | | 131 | |
| **10** | 135 | | 130 | | 130 | | 135 | | 130 | | 130 | | 135 | | 130 | | 130 | |
| **9** | 134 | | 129 | | 129 | | 134 | | 129 | | 129 | | 134 | | 129 | | 129 | |
| **8** | 133 | | 128 | | 128 | | 133 | | 128 | | 128 | | 133 | | 128 | | 128 | |
| **7** | 132 | | 127 | | 127 | | 132 | | 127 | | 127 | | 132 | | 127 | | 127 | |
| **6** | 131 | | 126 | | 126 | | 131 | | 126 | | 126 | | 131 | | 126 | | 126 | |
| **5** | 130 | | 125 | | 125 | | 130 | | 125 | | 125 | | 130 | | 125 | | 125 | |
| **4** | 129 | | 124 | | 124 | | 129 | | 124 | | 124 | | 129 | | 124 | | 124 | |
| **3** | 128 | | 123 | | 123 | | 128 | | 123 | | 123 | | 128 | | 123 | | 123 | |
| **2** | 127 | | 122 | | 122 | | 127 | | 122 | | 122 | | 127 | | 122 | | 122 | |
| **1** | 126 | | 121 | | 121 | | 126 | | 121 | | 121 | | 126 | | 121 | | 121 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), | | **20** | 15 | | 15 | | 11 | | 15 | | 15 | | 11 | | 15 | | 15 | | 11 | |
| **16** | 14 | | 14 | | 10 | | 14 | | 14 | | 10 | | 14 | | 14 | | 10 | |
| **12** | 13 | | 13 | | 9 | | 13 | | 13 | | 9 | | 13 | | 13 | | 9 | |
| **8** | 12 | | 12 | | 8 | | 12 | | 12 | | 8 | | 12 | | 12 | | 8 | |
| **4** | 11 | | 11 | | 7 | | 11 | | 11 | | 7 | | 11 | | 11 | | 7 | |
| **1** | 10 | | 10 | | 6 | | 10 | | 10 | | 6 | | 10 | | 10 | | 6 | |
| Бег 1000 м (мин. с) | | **1** | 0:06:19 | | 0:06:21 | | 0:06:30 | | 0:06:09 | | 0:06:18 | | 0:06:26 | | 0:05:59 | | 0:06:02 | | 0:06:15 | |
| **2** | 0:06:18 | | 0:06:20 | | 0:06:29 | | 0:06:08 | | 0:06:17 | | 0:06:25 | | 0:05:58 | | 0:06:01 | | 0:06:14 | |
| **3** | 0:06:17 | | 0:06:19 | | 0:06:28 | | 0:06:07 | | 0:06:16 | | 0:06:24 | | 0:05:57 | | 0:06:00 | | 0:06:13 | |
| **4** | 0:06:16 | | 0:06:18 | | 0:06:27 | | 0:06:06 | | 0:06:15 | | 0:06:23 | | 0:05:56 | | 0:05:59 | | 0:06:12 | |
| **5** | 0:06:15 | | 0:06:17 | | 0:06:26 | | 0:06:05 | | 0:06:14 | | 0:06:22 | | 0:05:55 | | 0:05:58 | | 0:06:11 | |
| **6** | 0:06:14 | | 0:06:16 | | 0:06:25 | | 0:06:04 | | 0:06:13 | | 0:06:21 | | 0:05:54 | | 0:05:57 | | 0:06:10 | |
| **7** | 0:06:13 | | 0:06:15 | | 0:06:24 | | 0:06:03 | | 0:06:12 | | 0:06:20 | | 0:05:53 | | 0:05:56 | | 0:06:09 | |
| **8** | 0:06:12 | | 0:06:14 | | 0:06:23 | | 0:06:02 | | 0:06:11 | | 0:06:19 | | 0:05:52 | | 0:05:55 | | 0:06:08 | |
| **9** | 0:06:11 | | 0:06:13 | | 0:06:22 | | 0:06:01 | | 0:06:10 | | 0:06:18 | | 0:05:51 | | 0:05:54 | | 0:06:07 | |
| **10** | 0:06:10 | | 0:06:12 | | 0:06:21 | | 0:06:00 | | 0:06:09 | | 0:06:17 | | 0:05:50 | | 0:05:53 | | 0:06:06 | |
| **11** | 0:06:09 | | 0:06:11 | | 0:06:20 | | 0:05:59 | | 0:06:08 | | 0:06:16 | | 0:05:49 | | 0:05:52 | | 0:06:05 | |
| **12** | 0:06:08 | | 0:06:10 | | 0:06:19 | | 0:05:58 | | 0:06:07 | | 0:06:15 | | 0:05:48 | | 0:05:51 | | 0:06:04 | |
| **13** | 0:06:07 | | 0:06:09 | | 0:06:18 | | 0:05:57 | | 0:06:06 | | 0:06:14 | | 0:05:47 | | 0:05:50 | | 0:06:03 | |
| **14** | 0:06:06 | | 0:06:08 | | 0:06:17 | | 0:05:56 | | 0:06:05 | | 0:06:13 | | 0:05:46 | | 0:05:49 | | 0:06:02 | |
| **15** | 0:06:05 | | 0:06:07 | | 0:06:16 | | 0:05:55 | | 0:06:04 | | 0:06:12 | | 0:05:45 | | 0:05:48 | | 0:06:01 | |
| **16** | 0:06:04 | | 0:06:06 | | 0:06:15 | | 0:05:54 | | 0:06:03 | | 0:06:11 | | 0:05:44 | | 0:05:47 | | 0:05:59 | |
| **17** | 0:06:03 | | 0:06:05 | | 0:06:14 | | 0:05:53 | | 0:06:02 | | 0:06:10 | | 0:05:43 | | 0:05:46 | | 0:05:58 | |
| **18** | 0:06:02 | | 0:06:04 | | 0:06:13 | | 0:05:52 | | 0:06:01 | | 0:06:09 | | 0:05:42 | | 0:05:45 | | 0:05:57 | |
| **19** | 0:06:01 | | 0:06:03 | | 0:06:12 | | 0:05:51 | | 0:06:00 | | 0:06:08 | | 0:05:41 | | 0:05:44 | | 0:05:56 | |
| **20** | 0:06:00 | | 0:06:02 | | 0:06:11 | | 0:05:50 | | 0:05:59 | | 0:06:07 | | 0:05:40 | | 0:05:43 | | 0:05:55 | |
| Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин(кол-во раз) | | **20** | 40 | | 38 | | 36 | | 42 | | 40 | | 38 | | 44 | | 42 | | 40 | |
| **19** | 39 | | 37 | | 35 | | 41 | | 39 | | 37 | | 43 | | 41 | | 39 | |
| **18** | 38 | | 36 | | 34 | | 40 | | 38 | | 36 | | 42 | | 40 | | 38 | |
| **17** | 37 | | 35 | | 33 | | 39 | | 37 | | 35 | | 41 | | 39 | | 37 | |
| **16** | 36 | | 34 | | 32 | | 38 | | 36 | | 34 | | 40 | | 38 | | 36 | |
| **15** | 35 | | 33 | | 31 | | 37 | | 35 | | 33 | | 39 | | 37 | | 35 | |
| **14** | 34 | | 32 | | 30 | | 36 | | 34 | | 32 | | 38 | | 36 | | 34 | |
| **13** | 33 | | 31 | | 29 | | 35 | | 33 | | 31 | | 37 | | 35 | | 33 | |
| **12** | 32 | | 30 | | 28 | | 34 | | 32 | | 30 | | 36 | | 34 | | 32 | |
| **11** | 31 | | 29 | | 27 | | 33 | | 31 | | 29 | | 35 | | 33 | | 31 | |
| **10** | 30 | | 28 | | 26 | | 32 | | 30 | | 28 | | 34 | | 32 | | 30 | |
| **9** | 29 | | 27 | | 25 | | 31 | | 29 | | 27 | | 33 | | 31 | | 29 | |
| **8** | 28 | | 26 | | 24 | | 30 | | 28 | | 26 | | 32 | | 30 | | 28 | |
| **7** | 27 | | 25 | | 23 | | 29 | | 27 | | 25 | | 31 | | 29 | | 27 | |
| **6** | 26 | | 24 | | 22 | | 28 | | 26 | | 24 | | 30 | | 28 | | 26 | |
| **5** | 25 | | 23 | | 21 | | 27 | | 25 | | 23 | | 29 | | 27 | | 25 | |
| **4** | 24 | | 22 | | 20 | | 26 | | 24 | | 22 | | 28 | | 26 | | 24 | |
| **3** | 23 | | 21 | | 19 | | 25 | | 23 | | 21 | | 27 | | 25 | | 23 | |
| **2** | 22 | | 20 | | 18 | | 24 | | 22 | | 20 | | 26 | | 24 | | 22 | |
| **1** | 21 | | 19 | | 17 | | 23 | | 21 | | 19 | | 25 | | 23 | | 21 | |
|  |  | | |  | |  | | **Единоборства (дзюдо, самбо)** | | | | | | | | | | | |  | |  |
|  |  | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | **Наименование**  **контрольных**  **нормативов**  **по ОФП** | | | **баллы** | | **юноши** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13-14 лет | | | | | | 15 лет | | | | | | 16 лет | | | | |
| № | до 50 кг | | до 66 кг | | св. 70 кг | | до 50 кг | | до 66 кг | | св. 70 кг | | 46-55 кг | | 60-74 кг | | св. 81 кг |
| 1 | Бег 60 м (с) | | | **20** | | 9,3 | | 9,5 | | 9,7 | | 9,1 | | 9,3 | | 9,5 | | 8,9 | | 9,1 | | 9,3 |
| **19** | | 9,4 | | 9,6 | | 9,8 | | 9,2 | | 9,4 | | 9,6 | | 9,0 | | 9,2 | | 9,4 |
| **18** | | 9,5 | | 9,7 | | 9,9 | | 9,3 | | 9,5 | | 9,7 | | 9,1 | | 9,3 | | 9,5 |
| **17** | | 9,6 | | 9,8 | | 10,0 | | 9,4 | | 9,6 | | 9,8 | | 9,2 | | 9,4 | | 9,6 |
| **16** | | 9,7 | | 9,9 | | 10,1 | | 9,5 | | 9,7 | | 9,9 | | 9,3 | | 9,5 | | 9,7 |
| **15** | | 9,8 | | 10,0 | | 10,2 | | 9,6 | | 9,8 | | 10,0 | | 9,4 | | 9,6 | | 9,8 |
| **14** | | 9,9 | | 10,1 | | 10,3 | | 9,7 | | 9,9 | | 10,1 | | 9,5 | | 9,7 | | 9,9 |
| **13** | | 10,0 | | 10,2 | | 10,4 | | 9,8 | | 10,0 | | 10,2 | | 9,6 | | 9,8 | | 10,0 |
| **12** | | 10,1 | | 10,3 | | 10,5 | | 9,9 | | 10,1 | | 10,3 | | 9,7 | | 9,9 | | 10,1 |
| **11** | | 10,2 | | 10,4 | | 10,6 | | 10,0 | | 10,2 | | 10,4 | | 9,8 | | 10,0 | | 10,2 |
| **10** | | 10,3 | | 10,5 | | 10,7 | | 10,1 | | 10,3 | | 10,5 | | 9,9 | | 10,1 | | 10,3 |
| **9** | | 10,4 | | 10,6 | | 10,8 | | 10,2 | | 10,4 | | 10,6 | | 10,0 | | 10,2 | | 10,4 |
| **8** | | 10,5 | | 10,7 | | 10,9 | | 10,3 | | 10,5 | | 10,7 | | 10,1 | | 10,3 | | 10,5 |
| **7** | | 10,6 | | 10,8 | | 11,0 | | 10,4 | | 10,6 | | 10,8 | | 10,2 | | 10,4 | | 10,6 |
| **6** | | 10,7 | | 10,9 | | 11,1 | | 10,5 | | 10,7 | | 10,9 | | 10,3 | | 10,5 | | 10,7 |
| **5** | | 10,8 | | 11,0 | | 11,2 | | 10,6 | | 10,8 | | 11,0 | | 10,4 | | 10,6 | | 10,8 |
| **4** | | 10,9 | | 11,1 | | 11,3 | | 10,7 | | 10,9 | | 11,1 | | 10,5 | | 10,7 | | 10,9 |
| **3** | | 11,0 | | 11,2 | | 11,4 | | 10,8 | | 11,0 | | 11,2 | | 10,6 | | 10,8 | | 11,0 |
| **2** | | 11,1 | | 11,3 | | 11,5 | | 10,9 | | 11,1 | | 11,3 | | 10,7 | | 10,9 | | 11,1 |
| **1** | | 11,2 | | 11,4 | | 11,6 | | 11,0 | | 11,2 | | 11,4 | | 10,8 | | 11,0 | | 11,2 |
| 2 | Прыжок в длину с двух ног на две (см) | | | **20** | | 160 | | 160 | | 150 | | 160 | | 160 | | 150 | | 160 | | 160 | | 150 |
| **19** | | 159 | | 159 | | 149 | | 159 | | 159 | | 149 | | 159 | | 159 | | 149 |
| **18** | | 158 | | 158 | | 148 | | 158 | | 158 | | 148 | | 158 | | 158 | | 148 |
| **17** | | 157 | | 157 | | 147 | | 157 | | 157 | | 147 | | 157 | | 157 | | 147 |
| **16** | | 156 | | 156 | | 146 | | 156 | | 156 | | 146 | | 156 | | 156 | | 146 |
| **15** | | 155 | | 155 | | 145 | | 155 | | 155 | | 145 | | 155 | | 155 | | 145 |
| **14** | | 154 | | 154 | | 144 | | 154 | | 154 | | 144 | | 154 | | 154 | | 144 |
| **13** | | 153 | | 153 | | 143 | | 153 | | 153 | | 143 | | 153 | | 153 | | 143 |
| **12** | | 152 | | 152 | | 142 | | 152 | | 152 | | 142 | | 152 | | 152 | | 142 |
| **11** | | 151 | | 151 | | 141 | | 151 | | 151 | | 141 | | 151 | | 151 | | 141 |
| **10** | | 150 | | 150 | | 140 | | 150 | | 150 | | 140 | | 150 | | 150 | | 140 |
| **9** | | 149 | | 149 | | 139 | | 149 | | 149 | | 139 | | 149 | | 149 | | 139 |
| **8** | | 148 | | 148 | | 138 | | 148 | | 148 | | 138 | | 148 | | 148 | | 138 |
| **7** | | 147 | | 147 | | 137 | | 147 | | 147 | | 137 | | 147 | | 147 | | 137 |
| **6** | | 146 | | 146 | | 136 | | 146 | | 146 | | 136 | | 146 | | 146 | | 136 |
| **5** | | 145 | | 145 | | 135 | | 145 | | 145 | | 135 | | 145 | | 145 | | 135 |
| **4** | | 144 | | 144 | | 134 | | 144 | | 144 | | 134 | | 144 | | 144 | | 134 |
| **3** | | 143 | | 143 | | 133 | | 143 | | 143 | | 133 | | 143 | | 143 | | 133 |
| **2** | | 142 | | 142 | | 132 | | 142 | | 142 | | 132 | | 142 | | 142 | | 132 |
| **1** | | 141 | | 141 | | 131 | | 141 | | 141 | | 131 | | 141 | | 141 | | 131 |
| 3 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | | | **20** | | 7 | | 7 | | 7 | | 12 | | 11 | | 10 | | 16 | | 14 | | 12 |
| **16** | | 6 | | 6 | | 6 | | 11 | | 10 | | 9 | | 15 | | 13 | | 11 |
| **12** | | 5 | | 5 | | 5 | | 10 | | 9 | | 8 | | 14 | | 12 | | 10 |
| **8** | | 4 | | 4 | | 4 | | 9 | | 8 | | 7 | | 13 | | 11 | | 9 |
| **4** | | 3 | | 3 | | 3 | | 8 | | 7 | | 6 | | 12 | | 10 | | 8 |
| **1** | | 2 | | 2 | | 2 | | 7 | | 6 | | 5 | | 11 | | 9 | | 7 |
| 4 | Бег 2000 м (мин. с) | | | **1** | | 0:09:59 | | 0:10:03 | | 0:10:07 | | 0:09:49 | | 0:09:55 | | 0:10:00 | | 0:09:46 | | 0:09:53 | | 0:10:00 |
| **2** | | 0:09:58 | | 0:10:02 | | 0:10:06 | | 0:09:48 | | 0:09:54 | | 0:09:59 | | 0:09:45 | | 0:09:52 | | 0:09:59 |
| **3** | | 0:09:57 | | 0:10:01 | | 0:10:05 | | 0:09:47 | | 0:09:53 | | 0:09:58 | | 0:09:44 | | 0:09:51 | | 0:09:58 |
| **4** | | 0:09:56 | | 0:10:00 | | 0:10:04 | | 0:09:46 | | 0:09:52 | | 0:09:57 | | 0:09:43 | | 0:09:50 | | 0:09:57 |
| **5** | | 0:09:55 | | 0:09:59 | | 0:10:03 | | 0:09:45 | | 0:09:51 | | 0:09:56 | | 0:09:42 | | 0:09:49 | | 0:09:56 |
| **6** | | 0:09:54 | | 0:09:58 | | 0:10:02 | | 0:09:44 | | 0:09:50 | | 0:09:55 | | 0:09:41 | | 0:09:48 | | 0:09:55 |
| **7** | | 0:09:53 | | 0:09:57 | | 0:10:01 | | 0:09:43 | | 0:09:49 | | 0:09:54 | | 0:09:40 | | 0:09:47 | | 0:09:54 |
| **8** | | 0:09:52 | | 0:09:56 | | 0:10:00 | | 0:09:42 | | 0:09:48 | | 0:09:53 | | 0:09:39 | | 0:09:46 | | 0:09:53 |
| **9** | | 0:09:51 | | 0:09:55 | | 0:09:59 | | 0:09:41 | | 0:09:47 | | 0:09:52 | | 0:09:38 | | 0:09:45 | | 0:09:52 |
| **10** | | 0:09:50 | | 0:09:54 | | 0:09:58 | | 0:09:40 | | 0:09:46 | | 0:09:51 | | 0:09:37 | | 0:09:44 | | 0:09:51 |
| **11** | | 0:09:49 | | 0:09:53 | | 0:09:57 | | 0:09:39 | | 0:09:45 | | 0:09:50 | | 0:09:36 | | 0:09:43 | | 0:09:50 |
| **12** | | 0:09:48 | | 0:09:52 | | 0:09:56 | | 0:09:38 | | 0:09:44 | | 0:09:49 | | 0:09:35 | | 0:09:42 | | 0:09:49 |
| **13** | | 0:09:47 | | 0:09:51 | | 0:09:55 | | 0:09:37 | | 0:09:43 | | 0:09:48 | | 0:09:34 | | 0:09:41 | | 0:09:48 |
| **14** | | 0:09:46 | | 0:09:50 | | 0:09:54 | | 0:09:36 | | 0:09:42 | | 0:09:47 | | 0:09:33 | | 0:09:40 | | 0:09:47 |
| **15** | | 0:09:45 | | 0:09:49 | | 0:09:53 | | 0:09:35 | | 0:09:41 | | 0:09:46 | | 0:09:32 | | 0:09:39 | | 0:09:46 |
| **16** | | 0:09:44 | | 0:09:48 | | 0:09:52 | | 0:09:34 | | 0:09:40 | | 0:09:45 | | 0:09:31 | | 0:09:38 | | 0:09:45 |
| **17** | | 0:09:43 | | 0:09:47 | | 0:09:51 | | 0:09:33 | | 0:09:39 | | 0:09:44 | | 0:09:30 | | 0:09:37 | | 0:09:44 |
| **18** | | 0:09:42 | | 0:09:46 | | 0:09:50 | | 0:09:32 | | 0:09:38 | | 0:09:43 | | 0:09:29 | | 0:09:36 | | 0:09:43 |
| **19** | | 0:09:41 | | 0:09:45 | | 0:09:49 | | 0:09:31 | | 0:09:37 | | 0:09:42 | | 0:09:28 | | 0:09:35 | | 0:09:42 |
| **20** | | 0:09:40 | | 0:09:44 | | 0:09:48 | | 0:09:30 | | 0:09:36 | | 0:09:41 | | 0:09:27 | | 0:09:34 | | 0:09:41 |
| 5 | Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин(кол-во раз) | | | **20** | | 47 | | 49 | | 50 | | 52 | | 54 | | 54 | | 54 | | 56 | | 54 |
| **19** | | 46 | | 48 | | 49 | | 51 | | 53 | | 53 | | 53 | | 55 | | 53 |
| **18** | | 45 | | 47 | | 48 | | 50 | | 52 | | 52 | | 52 | | 54 | | 52 |
| **17** | | 44 | | 46 | | 47 | | 49 | | 51 | | 51 | | 51 | | 53 | | 51 |
| **16** | | 43 | | 45 | | 46 | | 48 | | 50 | | 50 | | 50 | | 52 | | 50 |
| **15** | | 42 | | 44 | | 45 | | 47 | | 49 | | 49 | | 49 | | 51 | | 49 |
| **14** | | 41 | | 43 | | 44 | | 46 | | 48 | | 48 | | 48 | | 50 | | 48 |
| **13** | | 40 | | 42 | | 43 | | 45 | | 47 | | 47 | | 47 | | 49 | | 47 |
| **12** | | 39 | | 41 | | 42 | | 44 | | 46 | | 46 | | 46 | | 48 | | 46 |
| **11** | | 38 | | 40 | | 41 | | 43 | | 45 | | 45 | | 45 | | 47 | | 45 |
| **10** | | 37 | | 39 | | 40 | | 42 | | 44 | | 44 | | 44 | | 46 | | 44 |
| **9** | | 36 | | 38 | | 39 | | 41 | | 43 | | 43 | | 43 | | 45 | | 43 |
| **8** | | 35 | | 37 | | 38 | | 40 | | 42 | | 42 | | 42 | | 44 | | 42 |
| **7** | | 34 | | 36 | | 37 | | 39 | | 41 | | 41 | | 41 | | 43 | | 41 |
| **6** | | 33 | | 35 | | 36 | | 38 | | 40 | | 40 | | 40 | | 42 | | 40 |
| **5** | | 32 | | 34 | | 35 | | 37 | | 39 | | 39 | | 39 | | 41 | | 39 |
| **4** | | 31 | | 33 | | 34 | | 36 | | 38 | | 38 | | 38 | | 40 | | 38 |
| **3** | | 30 | | 32 | | 33 | | 35 | | 37 | | 37 | | 37 | | 39 | | 37 |
| **2** | | 29 | | 31 | | 32 | | 34 | | 36 | | 36 | | 36 | | 38 | | 36 |
| **1** | | 28 | | 30 | | 31 | | 33 | | 35 | | 35 | | 35 | | 37 | | 35 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Циклические виды спорта (биатлон, лыжные гонки, конькобежный спорт)** | | | | | | | | | | |
|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | **Наименование**  **контрольных**  **нормативов**  **по ОФП** | **баллы** | **девушки** | | | | **юноши** | | | |
| **возраст (лет)** | | | | **возраст (лет)** | | | |
| **13** | **14** | **15** | **16** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 1 | Бег 60 м (с) | **20** | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 |
| **19** | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,1 | 9,9 | 9,7 | 9,5 |
| **18** | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
| **17** | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 9,7 |
| **16** | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| **15** | 11,5 | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 9,9 |
| **14** | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| **13** | 11,7 | 11,5 | 11,3 | 11,1 | 10,7 | 10,5 | 10,3 | 10,1 |
| **12** | 11,8 | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **11** | 11,9 | 11,7 | 11,5 | 11,3 | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,3 |
| **10** | 12,0 | 11,8 | 11,6 | 11,4 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **9** | 12,1 | 11,9 | 11,7 | 11,5 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,5 |
| **8** | 12,2 | 12,0 | 11,8 | 11,6 | 11,2 | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
| **7** | 12,3 | 12,1 | 11,9 | 11,7 | 11,3 | 11,1 | 10,9 | 10,7 |
| **6** | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,8 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| **5** | 12,5 | 12,3 | 12,1 | 11,9 | 11,5 | 11,3 | 11,1 | 10,9 |
| **4** | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 12,0 | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 |
| **3** | 12,7 | 12,5 | 12,3 | 12,1 | 11,7 | 11,5 | 11,3 | 11,1 |
| **2** | 12,8 | 12,6 | 12,4 | 12,2 | 11,8 | 11,6 | 11,4 | 11,2 |
| **1** | 12,9 | 12,7 | 12,5 | 12,3 | 11,9 | 11,7 | 11,5 | 11,3 |
| 2 | Прыжок в длину с двух ног на две (см) | **20** | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | 205 |
| **19** | 169 | 174 | 179 | 184 | 189 | 194 | 199 | 204 |
| **18** | 168 | 173 | 178 | 183 | 188 | 193 | 198 | 203 |
| **17** | 167 | 172 | 177 | 182 | 187 | 192 | 197 | 202 |
| **16** | 166 | 171 | 176 | 181 | 186 | 191 | 196 | 201 |
| **15** | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| **14** | 164 | 169 | 174 | 179 | 184 | 189 | 194 | 199 |
| **13** | 163 | 168 | 173 | 178 | 183 | 188 | 193 | 198 |
| **12** | 162 | 167 | 172 | 177 | 182 | 187 | 192 | 197 |
| **11** | 161 | 166 | 171 | 176 | 181 | 186 | 191 | 196 |
| **10** | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 |
| **9** | 159 | 164 | 169 | 174 | 179 | 184 | 189 | 194 |
| **8** | 158 | 163 | 168 | 173 | 178 | 183 | 188 | 193 |
| **7** | 157 | 162 | 167 | 172 | 177 | 182 | 187 | 192 |
| **6** | 156 | 161 | 166 | 171 | 176 | 181 | 186 | 191 |
| **5** | 155 | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 |
| **4** | 154 | 159 | 164 | 169 | 174 | 179 | 184 | 189 |
| **3** | 153 | 158 | 163 | 168 | 173 | 178 | 183 | 188 |
| **2** | 152 | 157 | 162 | 167 | 172 | 177 | 182 | 187 |
| **1** | 151 | 156 | 161 | 166 | 171 | 176 | 181 | 186 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),(кол-во раз). Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз) | **20** | 15 | 17 | 19 | 23 | 6 | 8 | 12 | 14 |
| **16** | 14 | 16 | 18 | 22 | 5 | 7 | 11 | 13 |
| **12** | 13 | 15 | 17 | 21 | 4 | 6 | 10 | 12 |
| **8** | 12 | 14 | 16 | 20 | 3 | 5 | 9 | 11 |
| **4** | 11 | 13 | 15 | 19 | 2 | 4 | 8 | 10 |
| **1** | 10 | 12 | 14 | 18 | 1 | 3 | 7 | 9 |
| 4 | Бег 1000 м (мин. с) девушки Бег 2000 м (мин. с) юноши | **1** | 0:04:49 | 0:04:47 | 0:04:44 | 0:04:41 | 0:08:49 | 0:08:46 | 0:08:43 | 0:08:40 |
| **2** | 0:04:48 | 0:04:46 | 0:04:43 | 0:04:40 | 0:08:48 | 0:08:45 | 0:08:42 | 0:08:39 |
| **3** | 0:04:47 | 0:04:45 | 0:04:42 | 0:04:39 | 0:08:47 | 0:08:44 | 0:08:41 | 0:08:38 |
| **4** | 0:04:46 | 0:04:44 | 0:04:41 | 0:04:38 | 0:08:46 | 0:08:43 | 0:08:40 | 0:08:37 |
| **5** | 0:04:45 | 0:04:43 | 0:04:40 | 0:04:37 | 0:08:45 | 0:08:42 | 0:08:39 | 0:08:36 |
| **6** | 0:04:44 | 0:04:42 | 0:04:39 | 0:04:36 | 0:08:44 | 0:08:41 | 0:08:38 | 0:08:35 |
| **7** | 0:04:43 | 0:04:41 | 0:04:38 | 0:04:35 | 0:08:43 | 0:08:40 | 0:08:37 | 0:08:34 |
| **8** | 0:04:42 | 0:04:40 | 0:04:37 | 0:04:34 | 0:08:42 | 0:08:39 | 0:08:36 | 0:08:33 |
| **9** | 0:04:41 | 0:04:39 | 0:04:36 | 0:04:33 | 0:08:41 | 0:08:38 | 0:08:35 | 0:08:32 |
| **10** | 0:04:40 | 0:04:38 | 0:04:35 | 0:04:32 | 0:08:40 | 0:08:37 | 0:08:34 | 0:08:31 |
| **11** | 0:04:39 | 0:04:37 | 0:04:34 | 0:04:31 | 0:08:39 | 0:08:36 | 0:08:33 | 0:08:30 |
| **12** | 0:04:38 | 0:04:36 | 0:04:33 | 0:04:30 | 0:08:38 | 0:08:35 | 0:08:32 | 0:08:29 |
| **13** | 0:04:37 | 0:04:35 | 0:04:32 | 0:04:28 | 0:08:37 | 0:08:34 | 0:08:31 | 0:08:28 |
| **14** | 0:04:36 | 0:04:34 | 0:04:31 | 0:04:27 | 0:08:36 | 0:08:33 | 0:08:30 | 0:08:27 |
| **15** | 0:04:35 | 0:04:33 | 0:04:30 | 0:04:26 | 0:08:35 | 0:08:32 | 0:08:29 | 0:08:26 |
| **16** | 0:04:34 | 0:04:32 | 0:04:28 | 0:04:25 | 0:08:34 | 0:08:31 | 0:08:28 | 0:08:25 |
| **17** | 0:04:33 | 0:04:31 | 0:04:27 | 0:04:24 | 0:08:33 | 0:08:30 | 0:08:27 | 0:08:24 |
| **18** | 0:04:32 | 0:04:30 | 0:04:26 | 0:04:23 | 0:08:32 | 0:08:29 | 0:08:26 | 0:08:23 |
| **19** | 0:04:31 | 0:04:28 | 0:04:25 | 0:04:22 | 0:08:31 | 0:08:28 | 0:08:25 | 0:08:22 |
| **20** | 0:04:30 | 0:04:27 | 0:04:24 | 0:04:21 | 0:08:30 | 0:08:27 | 0:08:24 | 0:08:21 |
| 5 | Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин, (кол-во раз) | **20** | 38 | 40 | 42 | 44 | 50 | 52 | 54 | 55 |
| **19** | 37 | 39 | 41 | 43 | 49 | 51 | 53 | 54 |
| **18** | 36 | 38 | 40 | 42 | 48 | 50 | 52 | 53 |
| **17** | 35 | 37 | 39 | 41 | 47 | 49 | 51 | 52 |
| **16** | 34 | 36 | 38 | 40 | 46 | 48 | 50 | 51 |
| **15** | 33 | 35 | 37 | 39 | 45 | 47 | 49 | 50 |
| **14** | 32 | 34 | 36 | 38 | 44 | 46 | 48 | 49 |
| **13** | 31 | 33 | 35 | 37 | 43 | 45 | 47 | 48 |
| **12** | 30 | 32 | 34 | 36 | 42 | 44 | 46 | 47 |
| **11** | 29 | 31 | 33 | 35 | 41 | 43 | 45 | 46 |
| **10** | 28 | 30 | 32 | 34 | 40 | 42 | 44 | 45 |
| **9** | 27 | 29 | 31 | 33 | 39 | 41 | 43 | 44 |
| **8** | 26 | 28 | 30 | 32 | 38 | 40 | 42 | 43 |
| **7** | 25 | 27 | 29 | 31 | 37 | 39 | 41 | 42 |
| **6** | 24 | 26 | 28 | 30 | 36 | 38 | 40 | 41 |
| **5** | 23 | 25 | 27 | 29 | 35 | 37 | 39 | 40 |
| **4** | 22 | 24 | 26 | 28 | 34 | 36 | 38 | 39 |
| **3** | 21 | 23 | 25 | 27 | 33 | 35 | 37 | 38 |
| **2** | 20 | 22 | 24 | 26 | 32 | 34 | 36 | 37 |
| **1** | 19 | 21 | 23 | 25 | 31 | 33 | 35 | 36 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Сложно-координационные виды спорта (плавание, сноуборд)** | | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| № | **Наименование**  **контрольных**  **нормативов**  **по ОФП** | **баллы** | **девушки** | | | | **юноши** | | | |
| **возраст (лет)** | | | | **возраст (лет)** | | | |
| **13** | **14** | **15** | **16** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 1 | Бег 60 м (с) | **20** | 9,3 | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 9,0 | 8,6 | 8,1 | 7,9 |
| **19** | 9,4 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 9,1 | 8,7 | 8,2 | 8,0 |
| **18** | 9,5 | 9,4 | 9,2 | 9,0 | 9,2 | 8,8 | 8,3 | 8,1 |
| **17** | 9,6 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,3 | 8,9 | 8,4 | 8,2 |
| **16** | 9,7 | 9,6 | 9,4 | 9,2 | 9,4 | 9,0 | 8,5 | 8,3 |
| **15** | 9,8 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,5 | 9,1 | 8,6 | 8,4 |
| **14** | 9,9 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,6 | 9,2 | 8,7 | 8,5 |
| **13** | 10,0 | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 9,7 | 9,3 | 8,8 | 8,6 |
| **12** | 10,1 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,8 | 9,4 | 8,9 | 8,7 |
| **11** | 10,2 | 10,1 | 9,9 | 9,7 | 9,9 | 9,5 | 9,0 | 8,8 |
| **10** | 10,3 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 10,0 | 9,6 | 9,1 | 8,9 |
| **9** | 10,4 | 10,3 | 10,1 | 9,9 | 10,1 | 9,7 | 9,2 | 9,0 |
| **8** | 10,5 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 10,2 | 9,8 | 9,3 | 9,1 |
| **7** | 10,6 | 10,5 | 10,3 | 10,1 | 10,3 | 9,9 | 9,4 | 9,2 |
| **6** | 10,7 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,4 | 10,0 | 9,5 | 9,3 |
| **5** | 10,8 | 10,7 | 10,5 | 10,3 | 10,5 | 10,1 | 9,6 | 9,4 |
| **4** | 10,9 | 10,8 | 10,6 | 10,4 | 10,6 | 10,2 | 9,7 | 9,5 |
| **3** | 11,0 | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,7 | 10,3 | 9,8 | 9,6 |
| **2** | 11,1 | 11,0 | 10,8 | 10,6 | 10,8 | 10,4 | 9,9 | 9,7 |
| **1** | 11,2 | 11,1 | 10,9 | 10,7 | 10,9 | 10,5 | 10,0 | 9,8 |
| 2 | Прыжок в длину с двух ног на две (см) | **20** | 150 | 152 | 154 | 156 | 160 | 162 | 164 | 166 |
| **19** | 149 | 151 | 153 | 155 | 159 | 161 | 163 | 165 |
| **18** | 148 | 150 | 152 | 154 | 158 | 160 | 162 | 164 |
| **17** | 147 | 149 | 151 | 153 | 157 | 159 | 161 | 163 |
| **16** | 146 | 148 | 150 | 152 | 156 | 158 | 160 | 162 |
| **15** | 145 | 147 | 149 | 151 | 155 | 157 | 159 | 161 |
| **14** | 144 | 146 | 148 | 150 | 154 | 156 | 158 | 160 |
| **13** | 143 | 145 | 147 | 149 | 153 | 155 | 157 | 159 |
| **12** | 142 | 144 | 146 | 148 | 152 | 154 | 156 | 158 |
| **11** | 141 | 143 | 145 | 147 | 151 | 153 | 155 | 157 |
| **10** | 140 | 142 | 144 | 146 | 150 | 152 | 154 | 156 |
| **9** | 139 | 141 | 143 | 145 | 149 | 151 | 153 | 155 |
| **8** | 138 | 140 | 142 | 144 | 148 | 150 | 152 | 154 |
| **7** | 137 | 139 | 141 | 143 | 147 | 149 | 151 | 153 |
| **6** | 136 | 138 | 140 | 142 | 146 | 148 | 150 | 152 |
| **5** | 135 | 137 | 139 | 141 | 145 | 147 | 149 | 151 |
| **4** | 134 | 136 | 138 | 140 | 144 | 146 | 148 | 150 |
| **3** | 133 | 135 | 137 | 139 | 143 | 145 | 147 | 149 |
| **2** | 132 | 134 | 136 | 138 | 142 | 144 | 146 | 148 |
| **1** | 131 | 133 | 135 | 137 | 141 | 143 | 145 | 147 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),(кол-во раз). Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз) | **20** | 14 | 16 | 18 | 20 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| **16** | 13 | 15 | 17 | 19 | 5 | 7 | 9 | 11 |
| **12** | 12 | 14 | 16 | 18 | 4 | 6 | 8 | 10 |
| **8** | 11 | 13 | 15 | 17 | 3 | 5 | 7 | 9 |
| **4** | 10 | 12 | 14 | 16 | 2 | 4 | 6 | 8 |
| **1** | 9 | 11 | 13 | 15 | 1 | 3 | 5 | 7 |
| 4 | Бег 1000 м (мин. с) девушки Бег 2000 м (мин. с) юноши | **1** | 0:06:19 | 0:06:13 | 0:06:07 | 0:05:59 | 0:09:59 | 0:09:54 | 0:09:49 | 0:09:43 |
| **2** | 0:06:18 | 0:06:12 | 0:06:06 | 0:05:58 | 0:09:58 | 0:09:53 | 0:09:48 | 0:09:42 |
| **3** | 0:06:17 | 0:06:11 | 0:06:05 | 0:05:57 | 0:09:57 | 0:09:52 | 0:09:47 | 0:09:41 |
| **4** | 0:06:16 | 0:06:10 | 0:06:04 | 0:05:56 | 0:09:56 | 0:09:51 | 0:09:46 | 0:09:40 |
| **5** | 0:06:15 | 0:06:09 | 0:06:03 | 0:05:55 | 0:09:55 | 0:09:50 | 0:09:45 | 0:09:39 |
| **6** | 0:06:14 | 0:06:08 | 0:06:02 | 0:05:54 | 0:09:54 | 0:09:49 | 0:09:44 | 0:09:38 |
| **7** | 0:06:13 | 0:06:07 | 0:06:01 | 0:05:53 | 0:09:53 | 0:09:48 | 0:09:43 | 0:09:37 |
| **8** | 0:06:12 | 0:06:06 | 0:06:00 | 0:05:52 | 0:09:52 | 0:09:47 | 0:09:42 | 0:09:36 |
| **9** | 0:06:11 | 0:06:05 | 0:05:59 | 0:05:51 | 0:09:51 | 0:09:46 | 0:09:41 | 0:09:35 |
| **10** | 0:06:10 | 0:06:04 | 0:05:58 | 0:05:50 | 0:09:50 | 0:09:45 | 0:09:40 | 0:09:34 |
| **11** | 0:06:09 | 0:06:03 | 0:05:57 | 0:05:49 | 0:09:49 | 0:09:44 | 0:09:39 | 0:09:33 |
| **12** | 0:06:08 | 0:06:02 | 0:05:56 | 0:05:48 | 0:09:48 | 0:09:43 | 0:09:38 | 0:09:32 |
| **13** | 0:06:07 | 0:06:01 | 0:05:55 | 0:05:47 | 0:09:47 | 0:09:42 | 0:09:37 | 0:09:31 |
| **14** | 0:06:06 | 0:06:00 | 0:05:54 | 0:05:46 | 0:09:46 | 0:09:41 | 0:09:36 | 0:09:30 |
| **15** | 0:06:05 | 0:05:59 | 0:05:53 | 0:05:45 | 0:09:45 | 0:09:40 | 0:09:35 | 0:09:29 |
| **16** | 0:06:04 | 0:05:58 | 0:05:52 | 0:05:44 | 0:09:44 | 0:09:39 | 0:09:34 | 0:09:28 |
| **17** | 0:06:03 | 0:05:57 | 0:05:51 | 0:05:43 | 0:09:43 | 0:09:38 | 0:09:33 | 0:09:27 |
| **18** | 0:06:02 | 0:05:56 | 0:05:50 | 0:05:42 | 0:09:42 | 0:09:37 | 0:09:32 | 0:09:26 |
| **19** | 0:06:01 | 0:05:55 | 0:05:49 | 0:05:41 | 0:09:41 | 0:09:36 | 0:09:31 | 0:09:25 |
| **20** | 0:06:00 | 0:05:54 | 0:05:48 | 0:05:40 | 0:09:40 | 0:09:35 | 0:09:30 | 0:09:24 |
| 5 | Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин, (кол-во раз) | **20** | 38 | 40 | 42 | 44 | 50 | 52 | 54 | 56 |
| **19** | 37 | 39 | 41 | 43 | 49 | 51 | 53 | 55 |
| **18** | 36 | 38 | 40 | 42 | 48 | 50 | 52 | 54 |
| **17** | 35 | 37 | 39 | 41 | 47 | 49 | 51 | 53 |
| **16** | 34 | 36 | 38 | 40 | 46 | 48 | 50 | 52 |
| **15** | 33 | 35 | 37 | 39 | 45 | 47 | 49 | 51 |
| **14** | 32 | 34 | 36 | 38 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| **13** | 31 | 33 | 35 | 37 | 43 | 45 | 47 | 49 |
| **12** | 30 | 32 | 34 | 36 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| **11** | 29 | 31 | 33 | 35 | 41 | 43 | 45 | 47 |
| **10** | 28 | 30 | 32 | 34 | 40 | 42 | 44 | 46 |
| **9** | 27 | 29 | 31 | 33 | 39 | 41 | 43 | 45 |
| **8** | 26 | 28 | 30 | 32 | 38 | 40 | 42 | 44 |
| **7** | 25 | 27 | 29 | 31 | 37 | 39 | 41 | 43 |
| **6** | 24 | 26 | 28 | 30 | 36 | 38 | 40 | 42 |
| **5** | 23 | 25 | 27 | 29 | 35 | 37 | 39 | 41 |
| **4** | 22 | 24 | 26 | 28 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| **3** | 21 | 23 | 25 | 27 | 33 | 35 | 37 | 39 |
| **2** | 20 | 22 | 24 | 26 | 32 | 34 | 36 | 38 |
| **1** | 19 | 21 | 23 | 25 | 31 | 33 | 35 | 37 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Игровые виды спорта (волейбол, регби)** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Наименование**  **контрольных**  **нормативов**  **по ОФП** | **баллы** | **девушки** | | | | **юноши** | | | |
| **возраст (лет)** | | | | **возраст (лет)** | | | |
| № | **13** | **14** | **15** | **16** | **13** | **14** | **15** | **16** |
| 1 | Бег 60 м (с) | **20** | 10,5 | 10,3 | 10,0 | 9,8 | 9,5 | 9,2 | 9,0 | 8,8 |
| **19** | 10,6 | 10,4 | 10,1 | 9,9 | 9,6 | 9,3 | 9,1 | 8,9 |
| **18** | 10,7 | 10,5 | 10,2 | 10,0 | 9,7 | 9,4 | 9,2 | 9,0 |
| **17** | 10,8 | 10,6 | 10,3 | 10,1 | 9,8 | 9,5 | 9,3 | 9,1 |
| **16** | 10,9 | 10,7 | 10,4 | 10,2 | 9,9 | 9,6 | 9,4 | 9,2 |
| **15** | 11,0 | 10,8 | 10,5 | 10,3 | 10,0 | 9,7 | 9,5 | 9,3 |
| **14** | 11,1 | 10,9 | 10,6 | 10,4 | 10,1 | 9,8 | 9,6 | 9,4 |
| **13** | 11,2 | 11,0 | 10,7 | 10,5 | 10,2 | 9,9 | 9,7 | 9,5 |
| **12** | 11,3 | 11,1 | 10,8 | 10,6 | 10,3 | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
| **11** | 11,4 | 11,2 | 10,9 | 10,7 | 10,4 | 10,1 | 9,9 | 9,7 |
| **10** | 11,5 | 11,3 | 11,0 | 10,8 | 10,5 | 10,2 | 10,0 | 9,8 |
| **9** | 11,6 | 11,4 | 11,1 | 10,9 | 10,6 | 10,3 | 10,1 | 9,9 |
| **8** | 11,7 | 11,5 | 11,2 | 11,0 | 10,7 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| **7** | 11,8 | 11,6 | 11,3 | 11,1 | 10,8 | 10,5 | 10,3 | 10,1 |
| **6** | 11,9 | 11,7 | 11,4 | 11,2 | 10,9 | 10,6 | 10,4 | 10,2 |
| **5** | 12,0 | 11,8 | 11,5 | 11,3 | 11,0 | 10,7 | 10,5 | 10,3 |
| **4** | 12,1 | 11,9 | 11,6 | 11,4 | 11,1 | 10,8 | 10,6 | 10,4 |
| **3** | 12,2 | 12,0 | 11,7 | 11,5 | 11,2 | 10,9 | 10,7 | 10,5 |
| **2** | 12,3 | 12,1 | 11,8 | 11,6 | 11,3 | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
| **1** | 12,4 | 12,2 | 11,9 | 11,7 | 11,4 | 11,1 | 10,9 | 10,7 |
| 2 | Прыжок в длину с двух ног на две (см) | **20** | 190 | 195 | 200 | 200 | 175 | 178 | 183 | 188 |
| **19** | 189 | 194 | 199 | 199 | 174 | 177 | 182 | 187 |
| **18** | 188 | 193 | 198 | 198 | 173 | 176 | 181 | 186 |
| **17** | 187 | 192 | 197 | 197 | 172 | 175 | 180 | 185 |
| **16** | 186 | 191 | 196 | 196 | 171 | 174 | 179 | 184 |
| **15** | 185 | 190 | 195 | 195 | 170 | 173 | 178 | 183 |
| **14** | 184 | 189 | 194 | 194 | 169 | 172 | 177 | 182 |
| **13** | 183 | 188 | 193 | 193 | 168 | 171 | 176 | 181 |
| **12** | 182 | 187 | 192 | 192 | 167 | 170 | 175 | 180 |
| **11** | 181 | 186 | 191 | 191 | 166 | 169 | 174 | 179 |
| **10** | 180 | 185 | 190 | 190 | 165 | 168 | 173 | 178 |
| **9** | 179 | 184 | 189 | 189 | 164 | 167 | 172 | 177 |
| **8** | 178 | 183 | 188 | 188 | 163 | 166 | 171 | 176 |
| **7** | 177 | 182 | 187 | 187 | 162 | 165 | 170 | 175 |
| **6** | 176 | 181 | 186 | 186 | 161 | 164 | 169 | 174 |
| **5** | 175 | 180 | 185 | 185 | 160 | 163 | 168 | 173 |
| **4** | 174 | 179 | 184 | 184 | 159 | 162 | 167 | 172 |
| **3** | 173 | 178 | 183 | 183 | 158 | 161 | 166 | 171 |
| **2** | 172 | 177 | 182 | 182 | 157 | 160 | 165 | 170 |
| **1** | 171 | 176 | 181 | 181 | 156 | 159 | 164 | 169 |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),(кол-во раз). Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз) | **20** | 14 | 16 | 18 | 20 | 6 | 6 | 8 | 10 |
| **16** | 13 | 15 | 17 | 19 | 5 | 5 | 7 | 9 |
| **12** | 12 | 14 | 16 | 18 | 4 | 4 | 6 | 8 |
| **8** | 11 | 13 | 15 | 17 | 3 | 3 | 5 | 7 |
| **4** | 10 | 12 | 14 | 16 | 2 | 2 | 4 | 6 |
| **1** | 9 | 11 | 13 | 15 | 1 | 1 | 3 | 5 |
|  | Бег 1000 м (мин. с) девушки Бег 2000 м (мин. с) юноши | **1** | 0:06:19 | 0:06:13 | 0:06:07 | 0:05:59 | 0:09:59 | 0:09:54 | 0:09:49 | 0:09:43 |
| 4 | **2** | 0:06:18 | 0:06:12 | 0:06:06 | 0:05:58 | 0:09:58 | 0:09:53 | 0:09:48 | 0:09:42 |
| **3** | 0:06:17 | 0:06:11 | 0:06:05 | 0:05:57 | 0:09:57 | 0:09:52 | 0:09:47 | 0:09:41 |
| **4** | 0:06:16 | 0:06:10 | 0:06:04 | 0:05:56 | 0:09:56 | 0:09:51 | 0:09:46 | 0:09:40 |
| **5** | 0:06:15 | 0:06:09 | 0:06:03 | 0:05:55 | 0:09:55 | 0:09:50 | 0:09:45 | 0:09:39 |
| **6** | 0:06:14 | 0:06:08 | 0:06:02 | 0:05:54 | 0:09:54 | 0:09:49 | 0:09:44 | 0:09:38 |
| **7** | 0:06:13 | 0:06:07 | 0:06:01 | 0:05:53 | 0:09:53 | 0:09:48 | 0:09:43 | 0:09:37 |
| **8** | 0:06:12 | 0:06:06 | 0:06:00 | 0:05:52 | 0:09:52 | 0:09:47 | 0:09:42 | 0:09:36 |
| **9** | 0:06:11 | 0:06:05 | 0:05:59 | 0:05:51 | 0:09:51 | 0:09:46 | 0:09:41 | 0:09:35 |
| **10** | 0:06:10 | 0:06:04 | 0:05:58 | 0:05:50 | 0:09:50 | 0:09:45 | 0:09:40 | 0:09:34 |
| **11** | 0:06:09 | 0:06:03 | 0:05:57 | 0:05:49 | 0:09:49 | 0:09:44 | 0:09:39 | 0:09:33 |
| **12** | 0:06:08 | 0:06:02 | 0:05:56 | 0:05:48 | 0:09:48 | 0:09:43 | 0:09:38 | 0:09:32 |
| **13** | 0:06:07 | 0:06:01 | 0:05:55 | 0:05:47 | 0:09:47 | 0:09:42 | 0:09:37 | 0:09:31 |
| **14** | 0:06:06 | 0:06:00 | 0:05:54 | 0:05:46 | 0:09:46 | 0:09:41 | 0:09:36 | 0:09:30 |
| **15** | 0:06:05 | 0:05:59 | 0:05:53 | 0:05:45 | 0:09:45 | 0:09:40 | 0:09:35 | 0:09:29 |
| **16** | 0:06:04 | 0:05:58 | 0:05:52 | 0:05:44 | 0:09:44 | 0:09:39 | 0:09:34 | 0:09:28 |
| **17** | 0:06:03 | 0:05:57 | 0:05:51 | 0:05:43 | 0:09:43 | 0:09:38 | 0:09:33 | 0:09:27 |
| **18** | 0:06:02 | 0:05:56 | 0:05:50 | 0:05:42 | 0:09:42 | 0:09:37 | 0:09:32 | 0:09:26 |
| **19** | 0:06:01 | 0:05:55 | 0:05:49 | 0:05:41 | 0:09:41 | 0:09:36 | 0:09:31 | 0:09:25 |
| **20** | 0:06:00 | 0:05:54 | 0:05:48 | 0:05:40 | 0:09:40 | 0:09:35 | 0:09:30 | 0:09:24 |
| 5 | Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин, (кол-во раз) | **20** | 38 | 40 | 42 | 44 | 45 | 47 | 49 | 51 |
| **19** | 37 | 39 | 41 | 43 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| **18** | 36 | 38 | 40 | 42 | 43 | 45 | 47 | 49 |
| **17** | 35 | 37 | 39 | 41 | 42 | 44 | 46 | 48 |
| **16** | 34 | 36 | 38 | 40 | 41 | 43 | 45 | 47 |
| **15** | 33 | 35 | 37 | 39 | 40 | 42 | 44 | 46 |
| **14** | 32 | 34 | 36 | 38 | 39 | 41 | 43 | 45 |
| **13** | 31 | 33 | 35 | 37 | 38 | 40 | 42 | 44 |
| **12** | 30 | 32 | 34 | 36 | 37 | 39 | 41 | 43 |
| **11** | 29 | 31 | 33 | 35 | 36 | 38 | 40 | 42 |
| **10** | 28 | 30 | 32 | 34 | 35 | 37 | 39 | 41 |
| **9** | 27 | 29 | 31 | 33 | 34 | 36 | 38 | 40 |
| **8** | 26 | 28 | 30 | 32 | 33 | 35 | 37 | 39 |
| **7** | 25 | 27 | 29 | 31 | 32 | 34 | 36 | 38 |
| **6** | 24 | 26 | 28 | 30 | 31 | 33 | 35 | 37 |
| **5** | 23 | 25 | 27 | 29 | 30 | 32 | 34 | 36 |
| **4** | 22 | 24 | 26 | 28 | 29 | 31 | 33 | 35 |
| **3** | 21 | 23 | 25 | 27 | 28 | 30 | 32 | 34 |
| **2** | 20 | 22 | 24 | 26 | 27 | 29 | 31 | 33 |
| **1** | 19 | 21 | 23 | 25 | 26 | 28 | 30 | 32 |