

ДИАГНОСТИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ



КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Возраст, пол		БЕГ 10 м/с			БЕГ 30 м/с			ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА, см			ПРЫЖОК ВВЕРХ, см		
		Низ.	Ср.	Выс.	Низ.	Ср.	Выс.	Низ.	Ср.	Выс.	Низ.	Ср.	Выс.
3 года	М	4,7 и выше	4,6- 3,8	3,7 и ниже	11,0 и выше	10,9- 9,1	9,0 и ниже	3,0 и ниже	3,1- 5,4	5,5 и выше	10 и ниже	11- 14	15 и выше
	Д	4,8 и выше	4,7- 4,4	3,9 и ниже	12,0 и выше	11,9- 9,6	9,5 и ниже	25 и ниже	26- 44	45 и выше	5 и ниже	6- 14	15 и выше
4 года	М	3,7 и выше	3,7- 3,5	3,2 и ниже	10,5 и выше	10,4- 8,6	8,5 и ниже	55 и ниже	56- 69	70 и выше	15 и ниже	16- 19	20 и выше
	Д	3,8 и выше	3,7- 3,5	3,4 и ниже	10,7 и выше	10,6- 8,8	8,7 и ниже	50 и ниже	51- 64	65 и выше	10 и ниже	11- 19	20 и выше
5 лет	М	3,2 и выше	3,1- 2,9	2,8 и ниже	9,2 и выше	9,1- 8,0	7,9 и ниже	70 и ниже	71- 99	100 и выше	20 и ниже	21- 29	30 и выше
	Д	3,3 и выше	3,2- 3,0	2,9 и ниже	9,8 и выше	9,7- 8,4	8,3 и ниже	65 и ниже	66- 94	95 и выше	15 и ниже	16- 29	30 и выше

6 лет	М	2,8 и выше	2,7-2,6	2,5 и ниже	8,4 и выше	8,3-7,7	7,6 и ниже	85 и ниже	86-104	105 и выше	25 и ниже	26-34	35 и выше
	Д	2,9 и выше	2,8-2,6	2,5 и ниже	8,9 и выше	8,8-7,8	7,7 и ниже	80 и ниже	81-99	100 и выше	20 и ниже	21-34	35 и выше
7 лет	М	2,5 и выше	2,4-2,1	2,0 и ниже	8,0 и выше	7,9-7,5	7,4 и ниже	100 и ниже	101-124	125 и выше	30 и ниже	31-39	40 и выше
	Д	2,6 и выше	2,5-2,0	2,1 и ниже	8,7 и выше	8,6-7,7	7,8 и ниже	95 и ниже	96-119	120 и выше	25 и ниже	26-39	40 и выше

МЕТАНИЕ МЕШОЧКОВ, м

Возраст, пол		правая			левая		
		Низ.	Ср.	Выс.	Низ.	Ср.	Выс.
3 года	М	1,8 и ниже	1,9-3,3	3,4 и выше	1,9 и ниже	2-2,9	3,0 и выше
	Д	1,5 и ниже	1,6-2,2	2,3 и выше	1,3 и ниже	1,4-1,8	1,9 и выше
4 года	М	2,5 и ниже	2,6-4,0	4,1 и выше	2,0 и ниже	2,1-3,3	3,4 и выше
	Д	2,4 и ниже	2,2-3,3	3,4 и выше	1,8 и ниже	1,9-2,7	2,8 и выше
5 лет	М	3,9 и ниже	4,0-5,6	5,7 и выше	2,4 и ниже	2,5-4,1	4,2 и выше
	Д	3,0 и ниже	3,1-4,3	4,4 и выше	2,5 и ниже	2,6-3,4	3,5 и выше
6 лет	М	6,7 и ниже	6,8-7,4	7,5 и выше	5,8 и ниже	5,9	6,0 и выше
	Д	4,0 и ниже	4,1-4,5	4,6 и выше	4,0 и ниже	4,1-4,3	4,4 и выше
7 лет	М	6,7 и ниже	6,8-7,9	8 и выше	6,0 и ниже	6,1-7,6	7,7 и выше
	Д	4,5 и ниже	4,6-5,4	5,5 и выше	4,4 и ниже	4,5-5,3	5,4 и выше