**Уровни усвоения учебного материала и критерии их оценки в баллах**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Балл*** | ***Дескриптор*** |
| **1** | * Узнавание объектов изучения; * Проявление стремления преодолевать учебные затруднения. |
| **2** | * Узнавание и различие отдельных фаз движений и двигательных действий; * Проявление усилий и мотивации учения. |
| **3** | * Неполное воспроизведение усвоенного программного учебного материала; * наличие существенных, но устраняемых с помощью учителя ошибок; * неумение применить изученное; * стремление к преодолению трудностей. |
| **4** | * Неполное воспроизведение программного учебного материала; * наличие исправимых ошибок при дополнительных вопросах; * затруднения в понимании отдельных понятий; * проявление волевых усилий, интереса к учению. |
| **5** | * Неполное воспроизведение программного учебного материала, с несущественными ошибками; * затруднения в применении изученного, преодолеваемые с помощью наводящих подсказок учителя; * заинтересованность в учебе. |
| **6** | * Полное воспроизведение программного учебного материала с несущественными ошибками; * применение знаний в знакомой ситуации по образцу; * настойчивость и стремление преодолеть трудности; |
| **7** | * Владение программным учебным материалом и применение в знакомой ситуации; * наличие единичных несущественных ошибок при самостоятельных действиях; * проявление стремления к творческому переносу знаний; * проявление организованности, самокритичности. |
| **8** | * Владение программным учебным материалом и применение в знакомой и частично незнакомой ситуации; * наличие единичных несущественных ошибок в действиях, самостоятельно исправляемых учащимися; * наличие определенного опыта творческой деятельности; * проявление добросовестности, ответственности, самооценки. |
| **9** | * выполнение заданий творческого характера; * высокий уровень самостоятельности и эрудиции. |
| **10** | * Свободное владение программным учебным материалом; * умение осознанно применять полученные знания для решения проблем в нестандартных ситуациях; * проявление целеустремленности, ответственности, познавательной активности, творческого отношения к учению. |

**Двигательные умения, навыки и способы деятельности и критерии их оценки в баллах**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Баллы*** | ***Дескриптор*** |
| **1** | * Выполняемое упражнение отличается от эталона по темпу, амплитуде, ритму, выполнено с грубыми ошибками сильно искажающими технику, не поддающимися исправлению. |
| **2** | * Выполнение физического упражнения под контролем сознания, с повышенным напряжением, со значительными отклонениями от заданной программы, сильно нарушен ритм. Демонстрируется только техника выполнения упражнения. |
| **3** | * Выполнение физического упражнения под контролем сознания, напряженно, сковано, в замедленном темпе, с заметными отклонениями от заданной программы, значительно нарушен ритм. Демонстрируется только техника выполнения упражнения. |
| **4** | * Выполнение физического упражнения под контролем сознания, напряженно, замедленно, заметно нарушен  ритм. Демонстрируется только техника выполнения упражнения. |
| **5** | * Выполнение физического упражнения без контроля сознания, преобладает напряженность, с незначительными отклонениями от заданной программы и ритма. Демонстрируется только техника выполнения упражнения. |
| **6** | * Выполнение физического упражнения автоматизировано, свободно, ненапряженно, несущественные отклонения от заданной программы, ритмично. Демонстрируется только техника выполнения упражнения. |
| **7** | * Выполнение физического упражнения автоматизировано, свободно, ненапряженно, с полной амплитудой, ритмично, соответствует заданной программе. Демонстрируется техника выполнения упражнения и результат среднего уровня. |
| **8** | * Выполнение физического упражнения автоматизировано, свободно, ненапряженно, с полной амплитудой, в соответствии с заданной   программой, ритмично из усложненного исходного положения. Демонстрируется техника выполнения упражнения выше среднего уровня. |
| **9** | * Выполнение физического упражнения в усложненных условиях, автоматизировано, свободно, ненапряженно, с полной амплитудой, в соответствии с заданной программой, ритмично.   Демонстрируется техника выполнения упражнения высокого уровня. |
| **10** | * Выполнение физического упражнения из усложненного исходного положения, в усложненных условиях, автоматизировано, свободно, ненапряженно, с полной амплитудой, в соответствии с заданной программой, ритмично эстетически выразительно.   Демонстрируется техника выполнения упражнения очень высокого уровня. |

**Уровни усвоения учебного материала и критерии их оценки в баллах**

***Для учеников***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Балл*** | ***Дескриптор*** |
| **1** | * Я на уроке * Слушал объяснения |
| **2** | * Я знаю, различия в упражнениях и отдельных фаз движений |
| **3** | * Я знаю, частично пройденный учебный материал; * Допускаю грубые ошибки, устраняемые с помощью учителя. |
| **4** | * Я знаю, частично пройденный учебный материал; * Исправляю допущенные ошибки при наводящих вопросах; |
| **5** | * Я знаю, частично пройденный учебный материал с несущественными ошибками; * Для применения изученного требуется помощь наводящих подсказок учителя; |
| **6** | * Я, владею пройденным учебным материалом с несущественными ошибками; * Применяю знания в знакомой ситуации; |
| **7** | * Я, владею пройденным учебным материалом и применяю в знакомой ситуации; * Допускаю несущественные ошибки при самостоятельных действиях; |
| **8** | * Я, владею пройденным учебным материалом и применяю в знакомой ситуации и частично незнакомой ситуации; * Допускаю несущественные ошибки в действиях, которые самостоятельно исправляю; |
| **9** | * Я, свободно владею пройденным учебным материалом * Выполняю задания творческого характера; |
| **10** | * Я, свободно владею пройденным учебным материалом * Я, умею применять полученные знания для решения проблем в нестандартных ситуациях; |

**Двигательные умения, навыки и способы деятельности и критерии их оценки в баллах**

***Для учеников***

|  |  |
| --- | --- |
| ***Баллы*** | ***Дескриптор*** |
| **1** | * Я, выполняю физические упражнения с грубыми ошибками, не поддающимися исправлению. |
| **2** | * Я, выполняю физические упражнения со значительными ошибками, не ритмично, напряженно. * Я, демонстрирую только технику выполнения упражнения. |
| **3** | * Я, выполняю физические упражнения напряженно, сковано, в замедленном темпе, с заметными ошибками. * Я, демонстрирую только технику выполнения упражнения. |
| **4** | * Я, выполняю физические упражнения напряженно, замедленно, с нарушением ритма. * Я, демонстрирую только технику выполнения упражнения. |
| **5** | * Я, выполняю физические упражнения с несущественной напряженностью, с незначительными ошибками. * Я, демонстрирую только технику выполнения упражнения. |
| **6** | * Я, выполняю физические упражнения свободно, ненапряженно, несущественными ошибками, ритмично. * Я, демонстрирую только технику выполнения упражнения. |
| **7** | * Я, выполняю физические упражнения свободно, ненапряженно, с полной амплитудой, ритмично. * Я, демонстрирую технику выполнения упражнения и результат среднего уровня. |
| **8** | * Я, выполняю физические упражнения свободно, ненапряженно, с полной амплитудой, ритмично из усложненного исходного положения. * Я, демонстрирую технику выполнения упражнения и результат выше среднего уровня. |
| **9** | * Я, выполняю физические упражнения в усложненных условиях, автоматизировано, свободно, ненапряженно, с полной амплитудой, ритмично. * Я, демонстрирую технику выполнения упражнения и результат высокого уровня. |
| **10** | * Я, выполняю физические упражнения упражнения из усложненного исходного положения, в усложненных условиях, свободно, ненапряженно, с полной амплитудой, ритмично эстетически выразительно. * Я, демонстрирую технику выполнения упражнения и результат очень высокого уровня |

10-балльные шкалы оценки уровня физической подготовленности   
учащихся второго класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы | | Баллы | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | М | 115 | 118 | 120 | | 125 | 128 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 |
| Д | 110 | 112 | 115 | | 118 | 120 | 125 | 128 | 130 | 135 | 140 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | М | 10,7 | 10,6 | 10,5 | | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 10,0 | 9,9 | 9,8 |
| Д | 11,5 | 11,4 | 11,3 | | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 |
| 3 | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | М | 24 | 25 | 26 | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| Д | 19 | 20 | 21 | | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 5 | Наклон вперед (см) | М | –7 | –6 | –3 | | 0 | 1 | 3 | 4 | 5 | 8 | 10 |
| Д | –4 | –3 | 0 | | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 6 | Бег 30 м (сек) | М | 7,1 | 7,0 | 6,9 | | 6,8 | 6,7 | 6,6 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,0 |
| Д | 7,4 | 7,3 | 7,2 | | 7,1 | 7,0 | 6,9 | 6,6 | 6,5 | 6,4 | 6,3 |
| 7 | Бег 1000 м | М | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Д | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (м) | М | 260 | 265 | 268 | | 270 | 275 | 280 | 285 | 290 | 295 | 300 |
| Д | 220 | 223 | 225 | | 230 | 235 | 240 | 245 | 250 | 255 | 260 |
| 9 | Прыжок в высоту, способом «перешагивание» (см) | М | 70 | 71 | 72 | | 73 | 74 | 75 | 76 | 78 | 79 | 80 |
| Д | 60 | 61 | 62 | | 63 | 64 | 65 | 66 | 68 | 69 | 70 |
| 10 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 50 | 52 | 53 | | 55 | 58 | 60 | 63 | 65 | 68 | 70 |
| Д | 60 | 62 | 63 | | 65 | 68 | 70 | 73 | 75 | 78 | 80 |
| 11 | Отжимания (кол-во раз) | М | 5 | 6 | 6,5 | | 7 | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 9,5 | 10 |
| Д | 3 | 4 | 4,5 | | 5 | 5,5 | 6 | 6,5 | 7 | 7,5 | 8 |
| 12 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 1 | 1,5 | 2 | | 2,5 | 3 | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 6 |
| 13 | Метание т/м (м) | М | 10 | 10,5 | 11 | | 11,5 | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 | 14 | 15 |
| Д | 8 | 8,5 | 9 | | 9,5 | 10 | 10,5 | 11 | 11,5 | 12 | 13 |

10-балльные шкалы оценки уровня физической подготовленности   
учащихся третьего класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы | | Баллы | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | М | 125 | 128 | 130 | | 135 | 138 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 |
| Д | 120 | 122 | 124 | | 126 | 128 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | М | 10,4 | 10,2 | 10,1 | | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 |
| Д | 11,0 | 10,9 | 10,8 | | 10,7 | 10,6 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 |
| 3 | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | М | 26 | 27 | 28 | | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 |
| Д | 21 | 22 | 23 | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 5 | Наклон вперед (см) | М | –3 | -2 | -1 | | 0 | 1 | 3 | 4 | 5 | 8 | 10 |
| Д | -2 | -1 | 0 | | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 6 | Бег 30 м (сек) | М | 6,8 | 6,7 | 6,6 | | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,9 | 5,7 |
| Д | 7,0 | 6,8 | 6,7 | | 6,5 | 6,4 | 6,3 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 |
| 7 | Бег 1000 м | М | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Д | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Бег 1500 м | М | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Д | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Прыжок в длину с разбега (м) | М | 290 | 295 | 300 | | 305 | 308 | 310 | 315 | 320 | 325 | 330 |
| Д | 230 | 235 | 240 | | 250 | 255 | 260 | 270 | 280 | 290 | 300 |
| 10 | Прыжок в высоту, способом «перешагивание» (см) | М | 75 | 76 | 77 | | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 85 |
| Д | 65 | 66 | 67 | | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 75 |
| 11 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 60 | 62 | 64 | | 66 | 68 | 70 | 72 | 74 | 76 | 80 |
| Д | 70 | 72 | 74 | | 76 | 78 | 80 | 82 | 84 | 86 | 90 |
| 12 | Отжимания (кол-во раз) | М | 7 | 7,5 | 8 | | 8,5 | 9 | 10 | 10,5 | 11 | 12 | 13 |
| Д | 4 | 5 | 5,5 | | 6 | 6,5 | 7 | 7,5 | 8 | 9 | 10 |
| 13 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 2 | 2,5 | 3 | | 3,5 | 4 | 4,5 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 14 | Метание т/м (м) | М | 12 | 12,5 | 13 | | 13,5 | 14 | 15 | 15,5 | 16 | 17 | 18 |
| Д | 10 | 10,5 | 11 | | 11,5 | 12 | 13 | 13,5 | 14 | 15 | 16 |

10-балльные шкалы оценки уровня физической подготовленности   
учащихся четвертого класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы | | Баллы | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | М | 145 | 146 | 148 | | 150 | 153 | 155 | 158 | 160 | 163 | 165 |
| Д | 135 | 136 | 138 | | 140 | 143 | 145 | 148 | 150 | 153 | 155 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | М | 10,5 | 10,4 | 10,3 | | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,5 | 9,3 | 9,2 | 9,0 |
| Д | 10,8 | 10,7 | 10,6 | | 10,5 | 10,3 | 10,2 | 10,1 | 9,9 | 9,7 | 9,5 |
| 3 | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | М | 28 | 29 | 30 | | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 |
| Д | 23 | 24 | 25 | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 33 |
| 5 | Наклон вперед (см) | М | -1 | 0 | 1 | | 3 | 4 | 5 | 8 | 10 | 11 | 12 |
| Д | 0 | 1 | 3 | | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 14 |
| 6 | Бег 30 м (сек) | М | 6,6 | 6,5 | 6,3 | | 6,2 | 6,1 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,5 | 5,4 |
| Д | 6,8 | 6,7 | 6,6 | | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,5 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | М | 11,8 | 11,7 | 11,6 | | 11,5 | 11,4 | 11,2 | 11,1 | 11,0 | 10,8 | 10,6 |
| Д | 12,2 | 12,0 | 11,9 | | 11,8 | 11,7 | 11,6 | 11,4 | 11,2 | 11,0 | 10,8 |
| 8 | Бег 1000 м | М | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Д | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| 9 | Бег 2000 м | М | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Д | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (м) | М | 310 | 313 | 315 | | 320 | 325 | 330 | 335 | 340 | 345 | 350 |
| Д | 280 | 283 | 285 | | 290 | 295 | 300 | 305 | 310 | 315 | 320 |
| 11 | Прыжок в высоту, способом «перешагивание» (см) | М | 80 | 81 | 82 | | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 90 |
| Д | 70 | 71 | 72 | | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 80 |
| 12 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 70 | 72 | 74 | | 76 | 78 | 80 | 82 | 85 | 88 | 90 |
| Д | 80 | 82 | 84 | | 86 | 88 | 90 | 92 | 95 | 98 | 100 |
| 13 | Отжимания (кол-во раз) | М | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 | 13,5 | 14 | 15 | 16 |
| Д | 5 | 6 | 7 | | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 14 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 3 | 3,5 | 4 | | 4,5 | 5 | 5,5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 15 | Метание т/м (м) | М | 15 | 15,5 | 16 | | 16,5 | 17 | 18 | 18,5 | 19 | 20 | 21 |
| Д | 12 | 12,5 | 13 | | 13,5 | 14 | 15 | 15,5 | 16 | 17 | 18 |

10-балльные шкалы оценки уровня физической подготовленности   
учащихся пятого класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы | | Баллы | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | М | 155 | 156 | 158 | | 160 | 163 | 165 | 168 | 170 | 173 | 175 |
| Д | 145 | 146 | 148 | | 150 | 153 | 155 | 158 | 160 | 163 | 165 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | М | 10,0 | 9,9 | 9,7 | | 9,6 | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 |
| Д | 10,1 | 10,0 | 9,9 | | 9,7 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,0 | 8,9 |
| 3 | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | М | 30 | 31 | 32 | | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 40 |
| Д | 25 | 26 | 27 | | 28 | 29 | 30 | 31 | 33 | 34 | 35 |
| 5 | Наклон вперед (см) | М | -1 | 0 | 1 | | 4 | 5 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Д | 0 | 2 | 3 | | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 14 |
| 6 | Бег 30 м (сек) | М | 6,5 | 6,3 | 6,1 | | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 |
| Д | 6,6 | 6,5 | 6,4 | | 6,3 | 6,1 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | М | 11,2 | 11,1 | 11,0 | | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,4 | 10,3 | 10,2 | 10,0 |
| Д | 11,4 | 11,3 | 11,2 | | 11,0 | 10,9 | 10,8 | 10,7 | 10,5 | 10,3 | 10,1 |
| 8 | Бег 1000 м | М | 6,30 | 6,28 | 6,25 | | 6,20 | 6,15 | 6,10 | 6,05 | 6,0 | 5,55 | 5,50 |
| Д | 6,40 | 6,38 | 6,35 | | 6,30 | 6,25 | 6,20 | 6,15 | 6,10 | 6,05 | 6,00 |
| 9 | Бег 2000 м | М | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| Д | + | + | + | | + | + | + | + | + | + | + |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (м) | М | 320 | 325 | 330 | | 335 | 338 | 340 | 345 | 350 | 355 | 360 |
| Д | 290 | 294 | 298 | | 300 | 305 | 310 | 315 | 320 | 325 | 330 |
| 11 | Прыжок в высоту, способом «перешагивание» (см) | М | 80 | 81 | 82 | | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 90 |
| Д | 70 | 71 | 72 | | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 80 |
| 12 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 80 | 82 | 85 | | 88 | 90 | 92 | 94 | 96 | 98 | 100 |
| Д | 90 | 92 | 95 | | 98 | 100 | 102 | 104 | 106 | 108 | 110 |
| 13 | Отжимания (кол-во раз) | М | 10 | 11 | 12 | | 13 | 13,5 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Д | 7 | 8 | 9 | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 14 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 4 | 4,5 | 5 | | 5,5 | 6 | 6,5 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 15 | Метание т/м (м) | М | 19 | 20 | 20,5 | | 21 | 21,5 | 22 | 23 | 24 | 24,5 | 25 |
| Д | 16 | 16,5 | 17 | | 18 | 18,5 | 19 | 20 | 21 | 21,5 | 22 |

10-балльные шкалы оценки уровня физической подготовленности   
учащихся шестого класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы | | Баллы | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | М | 160 | 163 | 165 | | 166 | 168 | 170 | 173 | 175 | 177 | 180 |
| Д | 150 | 153 | 155 | | 158 | 159 | 160 | 163 | 165 | 168 | 170 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | М | 9,6 | 9,5 | 9,3 | | 9,1 | 9,0 | 8,9 | 8,7 | 8,5 | 8,4 | 8,3 |
| Д | 10,0 | 9,9 | 9,8 | | 9,7 | 9,6 | 9,5 | 9,3 | 9,2 | 9,0 | 8,9 |
| 3 | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | М | 32 | 33 | 34 | | 35 | 36 | 37 | 38 | 40 | 42 | 45 |
| Д | 27 | 28 | 29 | | 30 | 31 | 33 | 34 | 35 | 37 | 40 |
| 5 | Наклон вперед (см) | М | 0 | 1 | 4 | | 5 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Д | 0 | 3 | 5 | | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6 | Бег 30 м (сек) | М | 6,2 | 6,1 | 6,0 | | 5,9 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,9 |
| Д | 6,5 | 6,4 | 6,3 | | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,1 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | М | 11,1 | 11,0 | 10,8 | | 10,7 | 10,5 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,9 | 9,8 |
| Д | 11,2 | 11,0 | 10,9 | | 10,8 | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| 8 | Бег 1000 м | М | 6,20 | 6,15 | 6,10 | | 6,05 | 6,0 | 5,55 | 5,50 | 5,40 | 5,35 | 5,30 |
| Д | 6,30 | 6,25 | 6,20 | | 6,15 | 6,10 | 6,05 | 6,00 | 5,55 | 5,50 | 5,40 |
| 9 | Бег 2000 м | М | 15,00 | 14,50 | 14,30 | | 14,10 | 14,00 | 13,50 | 13,40 | 13,30 | 13,10 | 13,00 |
| Д | 16,00 | 15,50 | 15,30 | | 15,10 | 15,00 | 14,50 | 14,40 | 14,30 | 14,10 | 14,00 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (м) | М | 330 | 335 | 338 | | 340 | 345 | 350 | 355 | 360 | 365 | 370 |
| Д | 300 | 305 | 308 | | 310 | 315 | 320 | 325 | 330 | 335 | 340 |
| 11 | Прыжок в высоту, способом «перешагивание» (см) | М | 90 | 92 | 94 | | 96 | 98 | 100 | 102 | 105 | 110 | 115 |
| Д | 80 | 82 | 84 | | 86 | 88 | 90 | 92 | 95 | 100 | 105 |
| 12 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 90 | 92 | 94 | | 96 | 98 | 100 | 102 | 105 | 108 | 110 |
| Д | 100 | 102 | 104 | | 106 | 108 | 110 | 112 | 115 | 118 | 120 |
| 13 | Отжимания (кол-во раз) | М | 12 | 13 | 13,5 | | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Д | 8 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 |
| 14 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 5 | 5,5 | 6 | | 6,5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 15 | Метание т/м (м) | М | 19 | 20 | 21 | | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 33 | 36 |
| Д | 15 | 16 | 17 | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 25 |

10-балльные шкалы оценки уровня физической подготовленности   
учащихся седьмого класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы | | Баллы | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | М | 160 | 165 | 168 | | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 |
| Д | 150 | 155 | 158 | | 160 | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | М | 9,3 | 9,2 | 9,1 | | 9,0 | 8,9 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,3 | 8,2 |
| Д | 10,0 | 9,9 | 9,8 | | 9,6 | 9,4 | 9,3 | 9,1 | 8,9 | 8,8 | 8,7 |
| 3 | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | М | 30 | 32 | 34 | | 35 | 36 | 37 | 38 | 40 | 45 | 50 |
| Д | 25 | 28 | 29 | | 30 | 31 | 33 | 34 | 35 | 40 | 45 |
| 5 | Наклон вперед (см) | М | 0 | 1 | 4 | | 5 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Д | 0 | 3 | 5 | | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6 | Бег 30 м (сек) | М | 6,0 | 5,9 | 5,8 | | 5,6 | 5,5 | 5,4 | 5,2 | 5,0 | 4,9 | 4,8 |
| Д | 6,3 | 6,2 | 6,1 | | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,0 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | М | 10,9 | 10,8 | 10,7 | | 10,5 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 |
| Д | 11,0 | 10,9 | 10,8 | | 10,7 | 10,6 | 10,5 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,9 |
| 8 | Бег 1000 м | М | 5,15 | 5,10 | 5,05 | | 5,00 | 4,55 | 4,50 | 4,45 | 4,40 | 4,35 | 4,30 |
| Д | 5,35 | 5,30 | 5,25 | | 5,20 | 5,15 | 5,10 | 5,05 | 5,00 | 4,55 | 4,50 |
| 9 | Бег 2000 м | М | 14,30 | 14,10 | 14,00 | | 13,50 | 13,40 | 13,30 | 13,10 | 13,00 | 12,30 | 12,00 |
| Д | 15,30 | 15,10 | 15,00 | | 14,50 | 14,40 | 14,30 | 14,10 | 14,00 | 13,30 | 13,00 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (м) | М | 340 | 342 | 345 | | 350 | 355 | 360 | 365 | 370 | 375 | 380 |
| Д | 310 | 312 | 315 | | 320 | 325 | 330 | 335 | 340 | 345 | 350 |
| 11 | Прыжок в высоту, способом «перешагивание» (см) | М | 100 | 102 | 104 | | 106 | 108 | 110 | 112 | 115 | 118 | 120 |
| Д | 90 | 92 | 94 | | 96 | 98 | 100 | 102 | 105 | 108 | 110 |
| 12 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 100 | 102 | 104 | | 106 | 108 | 110 | 112 | 115 | 118 | 120 |
| Д | 110 | 112 | 114 | | 116 | 118 | 120 | 122 | 125 | 128 | 130 |
| 13 | Отжимания (кол-во раз) | М | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Д | 9 | 10 | 11 | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 20 |
| 14 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 5 | 6 | 7 | | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 15 | Метание т/м (м) | М | 23 | 25 | 27 | | 29 | 30 | 32 | 33 | 35 | 37 | 39 |
| Д | 16 | 17 | 18 | | 19 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |

10-балльные шкалы оценки уровня физической подготовленности   
учащихся восьмого класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы | | Баллы | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | М | 160 | 165 | 170 | | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | 205 |
| Д | 150 | 155 | 160 | | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | М | 9,0 | 8,9 | 8,8 | | 8,7 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,3 | 8,2 | 8,0 |
| Д | 9,9 | 9,8 | 9,6 | | 9,4 | 9,3 | 9,2 | 9,1 | 8,9 | 8,8 | 8,6 |
| 3 | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | М | 32 | 34 | 35 | | 36 | 37 | 38 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| Д | 28 | 29 | 30 | | 31 | 33 | 34 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| 5 | Наклон вперед (см) | М | 0 | 1 | 4 | | 5 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Д | 0 | 3 | 5 | | 6 | 8 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 6 | Бег 30 м (сек) | М | 5,7 | 5,6 | 5,5 | | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,0 | 4,8 | 4,7 | 4,6 |
| Д | 6,2 | 6,1 | 6,0 | | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,0 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | М | 10,5 | 10,4 | 10,2 | | 9,9 | 9,8 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 |
| Д | 10,8 | 10,7 | 10,6 | | 10,5 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 |
| 8 | Бег 1000 м | М | 5,05 | 5,00 | 4,55 | | 4,50 | 4,45 | 4,40 | 4,35 | 4,30 | 4,15 | 4,00 |
| Д | 5,25 | 5,20 | 5,15 | | 5,10 | 5,05 | 5,00 | 4,55 | 4,50 | 4,30 | 4,15 |
| 9 | Бег 2000 м | М | 14,00 | 13,50 | 13,40 | | 13,30 | 13,10 | 13,00 | 12,30 | 12,00 | 11,50 | 11,30 |
| Д | 15,00 | 14,50 | 14,40 | | 14,30 | 14,10 | 14,00 | 13,30 | 13,00 | 12,50 | 12,30 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (м) | М | 350 | 352 | 355 | | 360 | 365 | 370 | 375 | 380 | 385 | 390 |
| Д | 320 | 322 | 325 | | 330 | 335 | 340 | 345 | 350 | 355 | 360 |
| 11 | Прыжок в высоту, способом «перешагивание» (см) | М | 100 | 102 | 104 | | 106 | 108 | 110 | 112 | 115 | 120 | 125 |
| Д | 90 | 92 | 94 | | 96 | 98 | 100 | 102 | 105 | 110 | 115 |
| 12 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 110 | 112 | 114 | | 116 | 118 | 120 | 122 | 125 | 128 | 130 |
| Д | 120 | 122 | 124 | | 126 | 128 | 130 | 132 | 135 | 138 | 140 |
| 13 | Отжимания (кол-во раз) | М | 15 | 16 | 17 | | 18 | 19 | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
| Д | 10 | 11 | 12 | | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 20 | 22 |
| 14 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 5 | 6 | 7 | | 7,5 | 8 | 8,5 | 9 | 10 | 12 | 15 |
| 15 | Метание т/м (м) | М | 25 | 27 | 29 | | 30 | 35 | 37 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| Д | 17 | 18 | 19 | | 20 | 22 | 24 | 25 | 27 | 30 | 32 |

10-балльные шкалы оценки уровня физической подготовленности   
учащихся девятого класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы | | Баллы | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | М | 165 | 170 | 175 | | 180 | 185 | 190 | 195 | 200 | 210 | 215 |
| Д | 150 | 155 | 160 | | 165 | 170 | 175 | 180 | 185 | 190 | 195 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | М | 9,0 | 8,9 | 8,8 | | 8,4 | 8,2 | 8,0 | 7,9 | 7,7 | 7,5 | 7,2 |
| Д | 9,9 | 9,7 | 9,5 | | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,4 | 8,2 |
| 3 | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | М | 31 | 32 | 33 | | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 |
| Д | 36 | 37 | 38 | | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 |
| 5 | Наклон вперед (см) | М | 0 | 1 | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Д | 0 | 2 | 3 | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 6 | Бег 30 м (сек) | М | 5,5 | 5,4 | 5,3 | | 5,2 | 5,1 | 5,0 | 4,9 | 4,7 | 4,6 | 4,5 |
| Д | 5,7 | 5,8 | 5,9 | | 5,8 | 5,7 | 5,5 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| 7 | Бег 60 м (сек) | М | 10,0 | 9,7 | 9,5 | | 9,2 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,4 | 8,3 | 8,2 |
| Д | 10,5 | 10,4 | 10,3 | | 10,2 | 10,0 | 9,8 | 9,6 | 9,4 | 9,3 | 9,2 |
| 8 | Бег 1000 м | М | 4,45 | 4,35 | 4,25 | | 4,15 | 4,10 | 4,05 | 3,55 | 3,50 | 3,40 | 3,30 |
| Д | 5,15 | 5,00 | 4,55 | | 4,40 | 4,30 | 4,20 | 4,10 | 4,00 | 3,55 | 3,45 |
| 9 | Бег 2000 м | М | 11,00 | 10,50 | 10,40 | | 10,30 | 10,10 | 10,00 | 9,40 | 9,20 | 9,10 | 9,00 |
| Д | 13,00 | 12,50 | 12,40 | | 12,30 | 12,10 | 12,00 | 11,30 | 10,20 | 10,10 | 10,00 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (м) | М | 310 | 320 | 340 | | 360 | 380 | 390 | 400 | 430 | 440 | 450 |
| Д | 285 | 290 | 300 | | 330 | 340 | 350 | 360 | 370 | 375 | 380 |
| 11 | Прыжок в высоту, способом «перешагивание» (см) | М | 100 | 102 | 104 | | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 | 130 | 135 |
| Д | 92 | 94 | 95 | | 98 | 100 | 105 | 110 | 115 | 120 | 125 |
| 12 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 124 | 126 | 128 | | 130 | 132 | 135 | 137 | 140 | 145 | 148 |
| Д | 134 | 136 | 138 | | 140 | 142 | 145 | 147 | 150 | 155 | 158 |
| 13 | Отжимания (кол-во раз) | М | 15 | 16 | 18 | | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 |
| Д | 10 | 11 | 12 | | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| 14 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 5 | 6 | 7 | | 7,5 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 15 | Метание т/м (м) | М | 28 | 30 | 33 | | 35 | 38 | 40 | 43 | 45 | 47 | 50 |
| Д | 18 | 20 | 22 | | 24 | 26 | 28 | 30 | 33 | 35 | 37 |

10-балльные шкалы оценки уровня физической подготовленности   
учащихся десятого класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы | | Баллы | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | М | 200 | 202 | 205 | | 207 | 210 | 212 | 215 | 220 | 225 | 230 |
| Д | 170 | 172 | 174 | | 176 | 177 | 178 | 180 | 185 | 190 | 200 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м (сек) | М | 8,2 | 8,1 | 8,0 | | 7,9 | 7,8 | 7,7 | 7,6 | 7,5 | 7,4 | 7,3 |
| Д | 9,8 | 9,7 | 9,6 | | 9,5 | 9,4 | 9,3 | 9,1 | 8,8 | 8,6 | 8,4 |
| 3 | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | М | 33 | 34 | 35 | | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 |
| Д | 38 | 39 | 40 | | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 |
| 5 | Наклон вперед (см) | М | 0 | 5 | 7 | | 9 | 10 | 12 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Д | 0 | 9 | 10 | | 11 | 12 | 15 | 16 | 17 | 18 | 20 |
| 6 | Бег 100 м (сек) | М | 19,0 | 18,8 | 18,6 | | 18,4 | 18,2 | 18,0 | 17,8 | 17,5 | 17,2 | 17,0 |
| Д | 19,6 | 19,4 | 19,2 | | 19,0 | 18,8 | 18,6 | 18,4 | 18,3 | 18,2 | 18,0 |
| 7 | Метание гранаты:  Девочки – 500 г.  Мальчики – 700г. | М | 18 | 19 | 20 | | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 28 |
| Д | 14 | 15 | 16 | | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 8 | Бег 1500 м (м)  1100 м (д) | М | 6,40 | 6,37 | 6,35 | | 6,29 | 6,23 | 6,17 | 6,11 | 6,06 | 6,00 | 5,55 |
| Д | 6,21 | 6,20 | 6,12 | | 6,04 | 5,56 | 5,48 | 5,43 | 5,38 | 5,32 | 5,30 |
| 9 | Бег 3000 м (м)  2000 м (д) | М | 15,30 | 15,20 | 15,15 | | 15,10 | 15,05 | 15,00 | 14,50 | 14,40 | 14,35 | 14,30 |
| Д | 11,05 | 11,10 | 11,15 | | 11,20 | 11,30 | 11,40 | 11,50 | 12,0 | 12,15 | 12,30 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (м) | М | 420 | 425 | 430 | | 435 | 440 | 445 | 450 | 455 | 460 | 470 |
| Д | 350 | 355 | 360 | | 365 | 370 | 372 | 375 | 380 | 385 | 390 |
| 11 | Прыжок в высоту, способом «перешагивание» (см) | М | 102 | 104 | 106 | | 108 | 110 | 115 | 117 | 120 | 125 | 127 |
| Д | 92 | 94 | 96 | | 98 | 100 | 105 | 107 | 110 | 115 | 120 |
| 12 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 130 | 132 | 134 | | 136 | 138 | 140 | 142 | 144 | 146 | 150 |
| Д | 140 | 142 | 144 | | 146 | 148 | 150 | 152 | 154 | 156 | 160 |
| 13 | Отжимания (кол-во раз) | М | 21 | 22 | 23 | | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Д | 15 | 16 | 17 | | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 14 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 4 | 5 | 6 | | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 |

10-балльные шкалы оценки уровня физической подготовленности   
учащихся одиннадцатого класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Нормативы | | Баллы | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | М | 210 | 213 | 215 | | 218 | 220 | 225 | 230 | 234 | 238 | 240 |
| Д | 190 | 192 | 194 | | 196 | 198 | 200 | 203 | 206 | 208 | 210 |
| 2 | Челночный бег 4х9 м (сек) | М | 10,3 | 10,2 | 9,9 | | 9,8 | 9,6 | 9,5 | 9,4 | 9,2 | 9,1 | 8,9 |
| Д | 11,6 | 11,5 | 11,2 | | 11,0 | 10,9 | 10,7 | 10,5 | 10,4 | 10,2 | 10,0 |
| 3 | Поднимание туловища  из положения лежа  на спине (за 1 мин) | М | 40 | 42 | 44 | | 46 | 48 | 50 | 52 | 54 | 57 | 60 |
| Д | 35 | 37 | 38 | | 39 | 40 | 42 | 44 | 46 | 48 | 50 |
| 5 | Наклон вперед (см) | М | 0 | 1 | 5 | | 7 | 9 | 11 | 12 | 14 | 17 | 20 |
| Д | 5 | 6 | 9 | | 11 | 14 | 15 | 17 | 19 | 20 | 23 |
| 6 | Бег 30 м (сек) | М | 5,2 | 5,1 | 4,9 | | 4,8 | 4,7 | 4,6 | 4,5 | 4,4 | 4,3 | 4,2 |
| Д | 6,1 | 6,0 | 5,9 | | 5,7 | 5,6 | 5,4 | 5,3 | 5,2 | 5,1 | 5,0 |
| Д | 10,8 | 10,7 | 10,6 | | 10,5 | 10,4 | 10,2 | 10,0 | 9,9 | 9,8 | 9,7 |
| 7 | Бег 100 м (сек) | М | 15,0 | 14,8 | 14,6 | | 14,4 | 14,2 | 14,0 | 13,8 | 13,6 | 13,3 | 13,0 |
| Д | 18,0 | 17,8 | 17,6 | | 17,4 | 17,2 | 17,0 | 16,8 | 16,4 | 16,2 | 16,0 |
| Д | 5,25 | 5,20 | 5,15 | | 5,10 | 5,05 | 5,00 | 4,55 | 4,50 | 4,30 | 4,15 |
| 8 | Бег 2000 м | М | - | - | - | | - | - | - | - | - | - | - |
| Д | 12,00 | 11,30 | 11,00 | | 10,50 | 10,45 | 10,40 | 10,30 | 10,20 | 10,10 | 10,00 |
| 9 | Бег 3000 м | М | 15,00 | 14,50 | 14,45 | | 14,40 | 14,35 | 14,30 | 14,20 | 14,15 | 14,10 | 14,00 |
| Д | - | - | - | | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (м) | М | 390 | 395 | 398 | | 400 | 405 | 410 | 415 | 420 | 425 | 430 |
| Д | 340 | 345 | 350 | | 355 | 360 | 365 | 370 | 375 | 380 | 390 |
| 11 | Прыжок в высоту, способом «перешагивание» (см) | М | 120 | 122 | 124 | | 126 | 128 | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 |
| Д | 110 | 112 | 114 | | 116 | 118 | 120 | 122 | 124 | 127 | 130 |
| 12 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин) | М | 140 | 142 | 144 | | 146 | 148 | 150 | 152 | 155 | 158 | 160 |
| Д | 150 | 152 | 154 | | 156 | 158 | 160 | 163 | 165 | 168 | 170 |
| 13 | Отжимания (кол-во раз) | М | 25 | 26 | 27 | | 28 | 29 | 30 | 31 | 35 | 40 | 45 |
| Д | 15 | 16 | 17 | | 18 | 19 | 20 | 21 | 25 | 30 | 35 |
| 14 | Подтягивания (кол-во раз) | М | 10 | 11 | 12 | | 12,5 | 13 | 13,5 | 14 | 14,5 | 15 | 16 |
| 15 | Метание гранаты: для девочек-500г, для мальчиков-700г (м) | М | 20 | 21 | 22 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 28 | 30 | 35 |
| Д | 15 | 16 | 17 | | 18 | 19 | 20 | 21 | 23 | 25 | 30 |