

**Нормативы уровня физической подготовленности
для девушек и юношей 19–22 лет**

Контрольные упражнения	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ДЕВУШКИ										
Прыжок в длину с места, см	140 и менее	150	160	165	170	174	180	184	190	205 и более
Наклон вперед, см	3 и менее	7	11	12	14	16	19	20	24	28 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	2 и менее	4	5	6	8	10	12	13	17	21 и более
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 с, раз	23 и менее	30	34	37	40	42	45	47	51	56 и более
Челночный бег 4×9 м, с	13,16 и Более	12,60	12,13	11,90	11,65	11,20	11,00	10,80	10,60	10,0 и менее
Бег 30 м, с	7,90 и Более	6,50	6,18	6,00	5,70	5,50	5,45	5,40	5,20	5,00 и менее
Бег 1500 м, с	9,32 и Более	9,27	8,49	8,03	8,00	7,53	7,25	7,21	7,00	6,30 и менее
ЮНОШИ										
Прыжок в длину с места, см	190 и менее	205	218	222	230	233	240	245	255	265 и более
Наклон вперед, см	0 и менее	4	7	9	11	13	15	17	21	30 и более
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20 и менее	24	27	30	35	40	44	47	55	70 и более
Подтягивание на высокой перекладине, раз	4 и менее	6	9	10	11	13	15	16	20	33 и более
Поднимание туловища из положения «лежа на спине» за 60 с, раз	32 и менее	35	39	41	44	46	48	51	55	60 и более
Челночный бег 4 × 9 м, с	12,96 и Более	10,80	10,28	10,00	9,80	9,60	9,40	9,28	9,10	8,9 и менее
Бег 30 м, с	5,60 и более	5,20	5,00	4,90	4,70	4,60	4,55	4,50	4,40	4,20 и менее
Бег 3000 м, с	17,02 и более	13,17	13,00	12,10	12,00	11,26	11,06	11,04	11,03	11,01 и менее

