|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Нормативы физических испытаний для **юношей** | | |
|  | Бег 100 м. | Бег 1000 м | Подтягивание на высокой перекладине из виса хватом сверху |
| 5(отлично) | ≤12,9 сек | ≤3 мин 30 сек | ≥13 раз |
| 4(хорошо) | ≤13,2 сек | ≤3 мин 40 сек | ≥10 раз |
| 3(удовлетворительно) | ≤13,6сек | ≤3 мин 50 сек | ≥8раз |
| 2 (неудовлетворительно) | >13,6 | >3 мин 50 сек | <8раз |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Нормативы физических испытаний для **девушек** | | |
|  | Бег 100 м. | Бег 500 м | Подъем туловища из положения лежа, руки за головой |
| 5(отлично) | ≤12,9 сек | ≤1 мин 40 сек | ≥40 раз |
| 4(хорошо) | ≤13,2 сек | ≤1 мин 45 сек | ≥38 раз |
| 3(удовлетворительно) | ≤13,6сек | ≤1 мин 50 сек | ≥36раз |
| 2 (неудовлетворительно) | >13,6 | >1 мин 50 сек | <36раз |