Показатели физической подготовленности :

1. Отжимание в упоре лежа, кол- во раз: Мальчики: плохо - 3 раза; хорошо - 5 раз; отлично - 7 раз; Девочки: плохо - 2 раза; хорошо - 4 раза; отлично - 6 раз. 2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол- во раз: Мальчики: плохо - 1 раз; хорошо - 2 раза; отлично - 4 раза; Девочки: не проверяется.

3. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, кол- во раз: Мальчики: не проверяется. Девочки: плохо - 6 раз; хорошо - 8 раз; отлично - 12 раз.

4. Бег на 10 метров с ходу (сек.): Мальчики: плохо - 3,8 и выше; хорошо - 3,8 - 3,5; отлично - 3,5 – 3,0. Девочки: плохо - 4,0 и выше; хорошо - 4,0 – 3,8; отлично - 3,8 – 3,6.

5. Прыжок в длину с места (см): Мальчики: плохо – 85 см и ниже; хорошо – 86 см – 110 см; отлично – 110 см и выше. Девочки: плохо – 85см и ниже; хорошо – 86 см – 100 см; отлично – 100 см и выше.

6. Угол в упоре (см): Мальчики: плохо - 7 сек.; хорошо - 10 сек.; отлично - 15 сек.; Девочки: плохо - 3 сек.; хорошо - 7 сек.; отлично - 10 сек.

7. Статическое равновесие (сек.): Мальчики: плохо - 12 и ниже сек.; хорошо - 12 – 25 сек.; отлично - 25 – 35 сек.; Девочки: плохо - 15 и ниже сек.; хорошо - 15 – 30 сек.; отлично - 30 – 40 сек.

8. Подъем из положения лежа на спине (кол – во): Мальчики: плохо - 11 раз и ниже; хорошо - 12 – 17 раз; отлично - 18 – 25 раз. Девочки: плохо - 10 раз и ниже; хорошо - 11 – 15 раз; отлично - 16 – 20 раз.

