|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Баллы  Нормативы | 10.0 – 9.5 | 9.0 – 8.5 | 8.0 – 7.5 | 7.0 – 6.5 | 6.0 – 5.5 | 5.0 – 4.5 | 4.0 – 3.5 | 3.0 – 2.5 | 2.0 – 1.5 | 1.0 – 0.5 |
| 1 | Челночный бег 12 м  за 90 сек. (кол.раз) | 26 – 25.5 | 25 – 24.5 | 24 – 23.5 | 23 – 22.5 | 22 – 21.5 | 21 – 20.5 | 20 – 19.5 | 19 – 18.5 | 18 – 17.5 | 17 – 16.5 |
| 2 | Бег 20 метров  (сек) | 3.3 – 3.39 | 3.4 – 3.49 | 3.5 – 3.59 | 3.6 – 3.69 | 3.7 – 3.79 | 3.8 – 3.89 | 3.9 – 3.99 | 4.0 – 4.09 | 4.1– 4.19 | 4.2 – 4.25 |
| 3 | Прыжок в длину  с места (см) | 220 – 215 | 214 – 205 | 204 – 195 | 194 – 185 | 184 – 175 | 174 – 165 | 164 – 155 | 154 – 145 | 144 – 135 | 134 – 125 |
| 4 | Лазание по канату (4м)  (без пом.ног)(сек) | 8.4 – 8.6 | 8.7 – 9.0 | 9.1 – 9.4 | 9.5 – 9.8 | 9.9-10.2 | 10.3-10.6 | 10.7-11.0 | 11.1-11.4 | 11.5-11.8 | 11.9-12.2 |
| 5 | Подъем силой (кольца)  (с учетом качества)  (кол.раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Стойка силой  на кольцах (с уч.кач.)  (кол.раз) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 7 | Горизонтальный вис  сзади на кольцах (сек) | 20 – 19 | 18 – 17 | 16 – 15 | 14 – 13 | 12 – 11 | 10 – 9 | 8 – 7 | 6 – 5 | 4 – 3 | 2 – 1 |
| 8 | Круги двумя на теле  поперек (кол.раз) | 50 – 41 | 40 – 35 | 34 – 31 | 30 – 27 | 26 – 23 | 22 – 19 | 18 – 15 | 14 – 11 | 10 – 7 | 6 – 4 |
| 9 | Спичаг ноги вместе  на брусьях (с уч.кач.)  (кол.раз) | 11 – 10 | 10 – 9 | 9 – 8 | 8 – 7 | 7 – 6 | 6 – 5 | 5 – 4 | 4 – 3 | 3 – 2 | 2 – 1 |
| 10 | Горизонтальный упор  н.вр. на бр-ях (с уч.кач.)  (сек) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | Высокий угол на  помосте (сек) | 20 – 19 | 18 – 17 | 16 – 15 | 14 – 13 | 12 – 11 | 10 – 9 | 8 – 7 | 6 – 5 | 4 – 3 | 2 – 1 |
| 12 | Стойка на кольцах  (сек) | 20 – 19 | 18 – 17 | 16 – 15 | 14 – 13 | 12 – 11 | 10 – 9 | 8 – 7 | 6 – 5 | 4 – 3 | 2 – 1 |
| 13 | Гибкость  (3 шпагата)(скл.н.вр)  (скл.н.вм)( мост)  (уд.пр.лев. в сторону) | 0.0 – 0.5 | 1.0 – 1.5 | 2.0 – 2.5 | 3.0 – 3.5 | 4.0 – 4.5 | 5.0 – 5.5 | 6.0 – 6.5 | 7.0 – 7.5 | 8.0 – 8.5 | 9.0 – 9.5 |

Нормативы СФП 11 – 12 лет (5 – 6 класс)