|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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) | 28 – 27.5 | 27 – 26.5 | 26 – 25.5 | 25 – 24.5 | 24 – 23.5 | 23 – 22.5 | 22 – 21.5 | 21 – 20.5 | 20 – 19.5 | 19 – 18.5 |
| 2 | Бег 20 метров  (сек) | 3.2 – 3.29 | 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 – 4.2 |
| 3 | Прыжок в длину  с места (см) | 240 – 231 | 230 – 221 | 220 – 211 | 210 – 201 | 200 – 191 | 190 – 181 | 180 – 171 | 170 – 161 | 160 – 151 | 150 – 140 |
| 4 | Лазание по канату (4м)  (без пом.ног)  (сек) | 6.8 – 7.1 | 7.2 – 7.5 | 7.6 – 7.9 | 8.0 – 8.3 | 8.4 – 8.7 | 8.8 – 9.1 | 9.2 – 9.5 | 9.6 – 9.9 | 10.0-10.3 | 10.4-10.8 |
| 5 | Горизонтальный упор  н.вр. на кольцах  (с уч.кач.) (сек) | 8 – 7 | 7 – 6 | 6 – 5 | 5 – 4 | 4 – 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |
| 6 | Стойка силой  на кольцах (с уч.кач.)  (кол.раз) | 13 – 12 | 12 – 11 | 11 – 10 | 10 – 9 | 9 – 8 | 8 – 7 | 6 – 5 | 5 – 4 | 3 – 2 | 2 – 1 |
| 7 | Горизонтальный вис  спереди на кольцах (сек) | 8.0 – 7.1 | 7.0 – 6.1 | 6.0 – 5.1 | 5.0 – 4.1 | 4.0 – 3.6 | 3.5 – 3.1 | 3.0 – 2.6 | 2.5 – 2.1 | 2.0 – 1.6 | 1.5 – 1.0 |
| 8 | Круги двумя на теле  поперек (кол.раз) | 65 – 56 | 55 – 49 | 48 – 39 | 38 – 31 | 30 – 23 | 22 – 17 | 16 – 13 | 12 – 9 | 8 – 5 | 4 – 2 |
| 9 | Спичаг ноги вместе  на брусьях (с уч.кач.)  (кол.раз) | 12 – 11 | 11 – 10 | 10 – 9 | 9 – 8 | 8 – 7 | 7 – 6 | 5 – 4 | 4 – 3 | 3 – 2 | 2 – 1 |
| 10 | Горизонтальный упор  н.вр. на бр-ях (с уч.кач.)  (сек) | 8 – 7 | 7 – 6 | 6 – 5 | 5 – 4 | 4 – 3 | 3 | 3 | 2 | 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) | 40 – 37 | 36 – 33 | 32 – 29 | 28 – 25 | 24 – 21 | 20 – 17 | 16 – 13 | 12 – 9 | 8 – 5 | 4 – 2 |
| 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 13 – 15 лет (7 – 9 класс)