|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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) | 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 | 16 – 15.5 |
| 2 | Бег 20 метров  (сек) | 3.4 – 3.5 | 3.6 – 3.7 | 3.8 – 3.9 | 4.0 – 4.1 | 4.2 – 4.3 | 4.4 – 4.5 | 4.6 – 4.7 | 4.8 – 4.9 | 5.0– 5.1 | 5.2 – 5.3 |
| 3 | Прыжок в длину  с места (см) | 210 – 205 | 204 – 195 | 194 – 185 | 184 – 175 | 174 – 165 | 164 – 155 | 154 – 145 | 144 – 135 | 134 – 125 | 124 – 115 |
| 4 | Лазание по канату (4м)  (без пом.ног)(сек) | 9.2 – 9.8 | 9.9 – 10.4 | 10.3 – 11.2 | 11.3 – 12.0 | 12.1-12.8 | 12.9-13.5 | 13.6-13.9 | 14.0-14.3 | 14.4-14.7 | 14.8-15.0 |
| 5 | Подъем силой (кольца)  (с учетом качества)  (кол.раз) | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Горизонтальный вис  на кольцах (сек) | 15 – 14 | 13 – 12 | 11 – 10 | 9 – 8 | 7 – 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Круги двумя на теле  (кол.раз) | 40 – 38 | 37 – 34 | 33 – 30 | 29 – 26 | 25 - 22 | 21 – 18 | 17 – 14 | 13 – 10 | 9 – 6 | 5 – 2 |
| 8 | Спичаг ноги вместе  на брусьях  (кол.раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Стойка силой  на брусьях (кол.раз) | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Высокий угол на  брусьях (сек) | 20 – 19 | 18 – 17 | 16 – 15 | 14 – 13 | 12 – 11 | 10 – 9 | 8 – 7 | 6 – 5 | 4 – 3 | 2 – 1 |
| 11 | Стойка на руках, на  полу  (сек) | 60 – 57 | 56 – 51 | 50 – 45 | 44 – 39 | 38 – 33 | 32 – 27 | 26 – 21 | 20 – 15 | 14 – 9 | 8 – 3 |
| 12 | 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 9 – 10 лет (3 – 4 класс)