|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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  2 х 10 метров | 5.0 – 5.1 | 5.2 – 5.3 | 5.4 – 5.5 | 5.6 – 5.7 | 5.8 – 5.9 | 6.0 – 6.1 | 6.2 – 6.3 | 6.4 – 6.5 | 6.6 – 6.7 | 6.8 – 6.9 |
| 2 | Бег 20 метров  (сек) | 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 | 5.4 – 5.5 |
| 3 | Прыжок в длину  с места (см) | 180 – 176 | 175 – 171 | 170 – 166 | 165 – 161 | 160 – 156 | 155 – 151 | 150 – 146 | 145 – 141 | 140 – 136 | 135 – 131 |
| 4 | Подтягивания в висе  на перекладине (кол.раз) | 15 – 14 | 13 – 12 | 11 – 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 – 4 | 3 – 2 | 1 |
| 5 | Отжимания в упоре  на параллельных  скамейках (кол.раз) | 25 – 24 | 23 – 22 | 21 – 20 | 19 – 18 | 17 – 16 | 15 – 14 | 13 – 12 | 11 – 8 | 7 – 4 | 3 – 1 |
| 6 | Отжимания в упоре  на брусьях (кол.раз) | 20 – 19 | 18 – 17 | 16 – 15 | 14 – 13 | 12 – 11 | 10 – 9 | 8 – 7 | 6 – 5 | 4 – 3 | 2 – 1 |
| 7 | Поднимание ног из виса  углом на гимн.л.  (кол.раз) | 15 – 14 | 13 – 12 | 11 – 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 – 4 | 3 – 2 | 1 |
| 8 | Спичаг ноги врозь  на брусьях  (кол.раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | Лазание по канату (4м)  (с пом.ног)(сек) | 6.0 – 6.5 | 7.0 – 7.5 | 8.0 – 8.5 | 9.0 – 9.5 | 10.0-10.5 | 11.0-11.5 | 12.0-12.5 | 13.0-13.5 | 14.0-14.5 | 15.0-15.5 |
| 10 | Высокий угол на  брусьях (сек) | 15 – 14 | 13 – 12 | 11 – 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 – 4 | 3 – 2 | 1 |
| 11 | Стойка на руках, на  низких стоялках  (сек) | 30 – 25 | 24 – 18 | 17 – 14 | 13 – 12 | 11 – 10 | 9 – 8 | 7 – 6 | 5 – 4 | 3 – 2 | 1 |
| 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 6 – 8 лет (1 – 2 класс)