|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 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) | 30 – 29.5 | 29 – 28.5 | 28 – 27.5 | 27 – 26.5 | 26 – 25.5 | 25 – 24.5 | 24 – 23.5 | 23 – 22.5 | 22 – 21.5 | 21 – 20.5 |
| 2 | Бег 20 метров  (сек) | 3.0 – 3.09 | 3.1 – 3.19 | 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 – 4.0 |
| 3 | Прыжок в длину  с места (см) | 280 – 271 | 270 – 261 | 260 – 251 | 250 – 241 | 240 – 231 | 230 – 221 | 220 – 211 | 210 – 201 | 200 – 191 | 190 – 180 |
| 4 | Лазание по канату (4м)  (без пом.ног)  (сек) | 5.5 – 5.8 | 5.9 – 6.2 | 6.3 – 6.6 | 6.7 – 7.0 | 7.1 – 7.4 | 7.5 – 7.8 | 7.9 – 8.2 | 8.3 – 8.6 | 8.7 – 9.0 | 9.1 - 9.4 |
| 5 | Горизонтальный упор  н.вр. на кольцах  (с уч.кач.) (кол.раз.) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 – 10 | 9 – 8 | 7 – 6 | 5 – 4 | 3 – 2 | 2 – 1 |
| 6 | Стойка силой (бланш)  на кольцах (с уч.кач.)  (кол.раз) | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Горизонтальный вис  спереди на кольцах (сек) | 16 | 15 | 14 | 13 – 12 | 11 – 10 | 9 – 8 | 7 – 6 | 5 – 4 | 3 – 2 | 1 |
| 8 | Круги двумя на теле  поперек (кол.раз) | 90 – 81 | 80 – 71 | 70 – 61 | 60 – 51 | 50 – 41 | 40 – 31 | 30 – 21 | 20 – 11 | 10 – 6 | 5 – 2 |
| 9 | Спичаг ноги вместе  на брусьях (с уч.кач.)  (кол.раз) | 17 – 16 | 15 – 14 | 13 – 12 | 11 – 10 | 9 – 8 | 7 – 6 | 5 – 4 | 3 | 2 | 1 |
| 10 | Упор руки в стороны  Кольца (с уч.кач.)  (сек) | 13.0-12.1 | 12.0–11.1 | 11.0-10.1 | 10.0-9.1 | 9.0 – 8.1 | 8.0 – 7.1 | 7.0 – 6.1 | 6.0 – 5.1 | 5.0 – 4.1 | 4.0 – 3.0 |
| 11 | Стойка силой с плеч  Брусья (кол.раз.) | 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) | 60 – 55 | 54 – 49 | 48 – 43 | 42 – 37 | 36 – 31 | 30 – 25 | 24 – 19 | 18 – 13 | 12 – 7 | 6 – 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 16 – 17 лет (10 – 11 класс)