

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

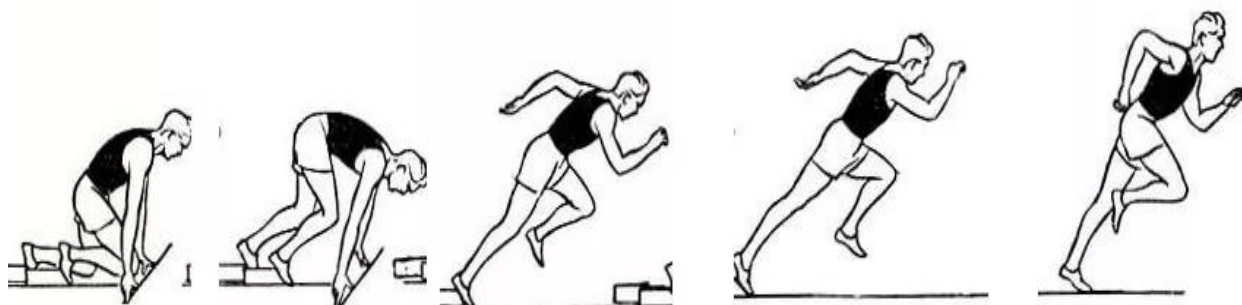
СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 49.02.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

СПЕЦИАЛЬНОСТЬ 49.02.02 АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА



КРОСС 1000 метров			
девушки		юноши	
Баллы	минуты	Баллы	минуты
100	4.00 и менее	100	3.15 и менее
96	4.01	96	3.16
92	4.02	92	3.17
84	4.04	84	3.19
80	4.05	80	3.20
76	4.06	76	3.21
60	4.09	60	3.25
56	4.10	56	3.26
52	4.11	52	3.27
48	4.12	48	3.28
40	4.14	40	3.30
36	4.15	36	3.31
32	4.16	32	3.32
4	4.23	4	3.39

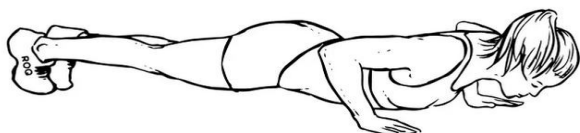
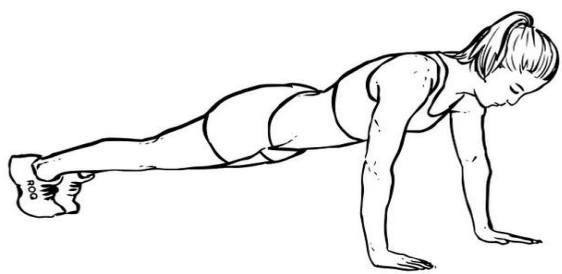




БЕГ 100 метров

девушки		юноши	
Баллы	Секунды	Баллы	Секунды
100	14.9 и менее	100	12.9 и менее
96	15.0	96	13.0
92	15.1	92	13.1
88	15.2	88	13.2
84	15.3	84	13.3
80	15.4	80	13.4
76	15.5	76	13.5
72	15.6	72	13.6
68	15.7	68	13.7
64	15.8	64	13.8
60	15.9	60	13.9
56	16.0	56	14.0
52	16.1	52	14.1
48	16.2	48	14.2
44	16.3	44	14.3
40	16.4	40	14.4
36	16.5	36	14.5
32	16.6	32	14.6
28	16.7	28	14.7
24	16.8	24	14.8
20	16.9	20	14.9
16	17.0	16	15.0
12	17.1	12	15.1
8	17.2	8	15.2
4	17.3	4	15.3

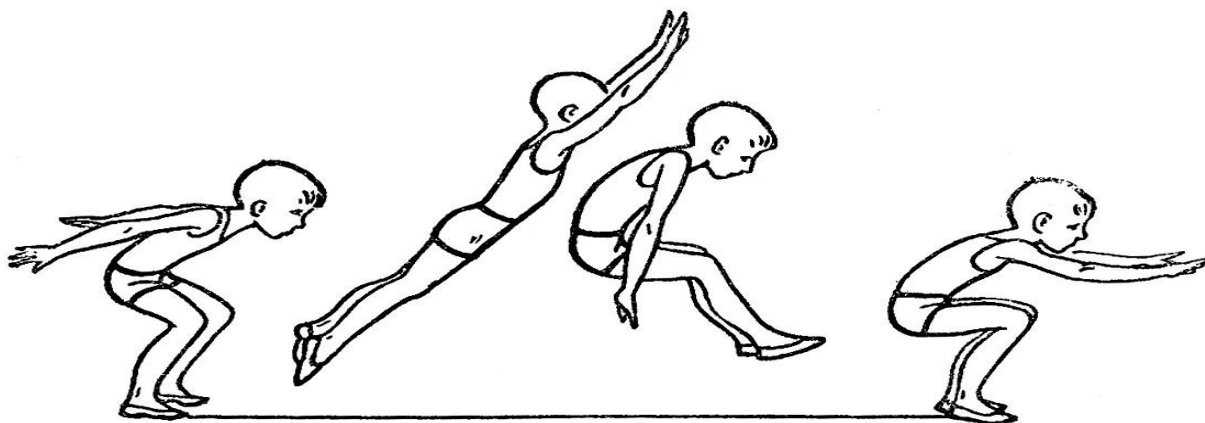




**СГИБНИЕ И РАЗГИБНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА (девушки) /
ПОДТЯГИВАНИЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (юноши)**

девушки		юноши	
Баллы	разы	Баллы	разы
100	25 и более	100	18 и более
94	24	94	17
88	23	88	16
82	22	82	15
76	21	76	14
70	20	70	13
64	19	64	12
52	17	52	10
46	16	46	9
40	15	40	8
34	14	34	7
28	13	28	6
22	12	22	5
16	11	16	4
10	10	10	3
4	9	4	2

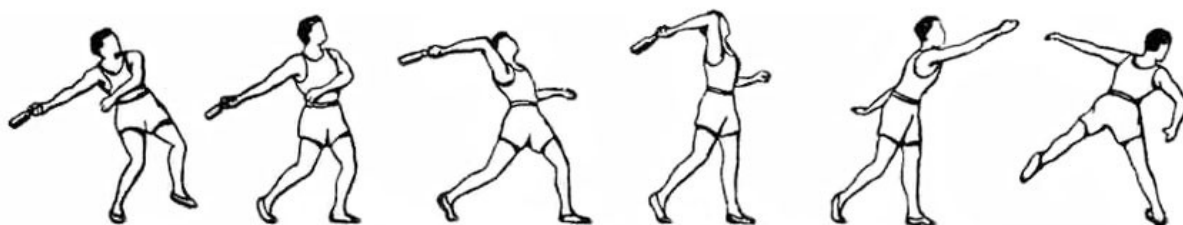




ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

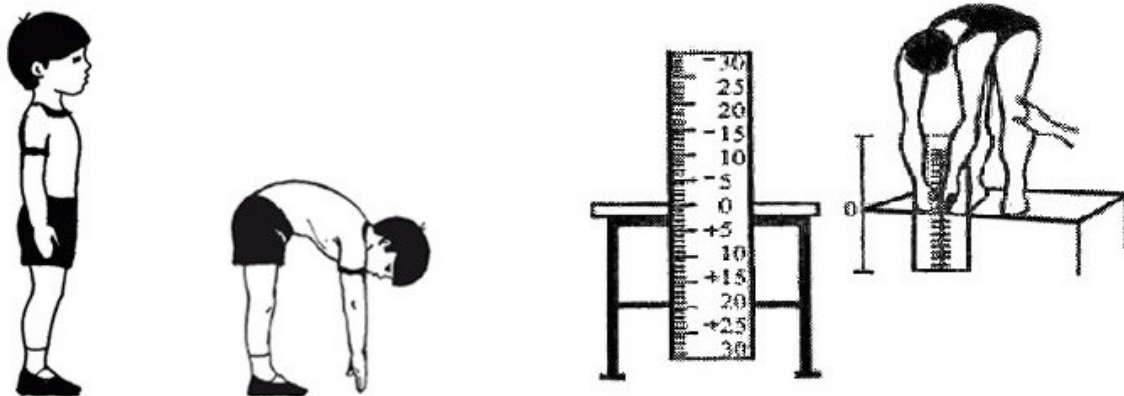
девушки		юноши	
Баллы	сантиметры	Баллы	сантиметры
100	205 и более	100	245 и более
96	204	96	244
92	203	92	243
88	202	88	242
84	201	84	241
80	200	80	240
76	199	76	239
72	198	72	238
68	197	68	237
64	196	64	236
60	195	60	235
56	194	56	234
52	193	52	233
48	192	48	232
44	191	44	231
40	190	40	230
36	189	36	229
32	188	32	228
28	187	28	227
24	186	24	226
20	185	20	225
16	184	16	224
12	183	12	223
8	182	8	222





МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ			
девушки (500гр.)		юноши (700гр.)	
Баллы	метры	Баллы	метры
100	25 и более	100	40 и более
95	24	95	39
90	23	90	38
85	22	85	37
80	21	80	36
75	20	75	35
70	19	70	34
65	18	65	33
60	17	60	32
55	16	55	31
50	15	50	30
45	14	45	29
40	13	40	28
35	12	35	27
30	10	30	26
25	9	25	25
20	8	20	24
15	7	15	23
10	6	10	22
5	5	5	21





НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

девушки		юноши	
Баллы	сантиметры	Баллы	сантиметры
100	35 и более	100	30 и более
95	34	95	29
90	33	90	28
86	32	86	27
79	30	79	25
76	29	76	24
70	27	70	22
68	26	68	21
62	20	62	16
60	16	60	13
56	15	55	12
50	13	46	10
47	12	43	9
44	11	40	8
40	9	25	6
32	8	19	5
25	7	15	4
21	6	11	3
17	5	7	2
13	4	3	1
9	3	1	0
6	2		
3	1		
1	0		

