Школьное многоборье.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Определяемые способности** | **Контрольные упражнения** | **Возраст** | **Уровни подготовленности в баллах** | | | | | | | |
| **М А Л Ь Ч И К И** | | | | **Д Е В О Ч К И** | | | |
| **Низкий**  ***Оценка-2*** | **Средний**  ***Оценка-3*** | **В.Среднего**  ***Оценка-4*** | **Высокий**  ***Оценка-5*** | **Низкий**  ***Оценка-2*** | **Средний**  ***Оценка-3*** | **В.Среднего**  ***Оценка-4*** | **Высокий**  ***Оценка-5*** |
| **1** | **Скоростные** | **Прыжок в**  **длину**  **с места** | **7**  **8**  **9**  **10**  **11**  **12**  **13**  **14**  **15**  **16**  **17** | 100 и ниже  110  120  130  140  145  150  160  175  180  190 | 115-135  125-145  130-150  140-160  160-180  165-180  170-190  180-195  190-205  195-210  205-220 | 136-154  148-160  155-170  165-180  182-192  182-192  192-203  197-208  206-118  212-227  222-238 | 155 и выше  165  175  185  195  200  205  210  220  230  240 | 85 и ниже  90  110  120  130  135  140  145  155  160  165 | 110-130  125-140  135-150  140-155  150-175  155-175  160-180  160-180  165-185  170-180  170-190 | 131-148  145-150  152-158  158-168  178-183  178-188  184-198  184-198  188-203  192-198  192-198 | 150 и выше  155  160  170  185  190  200  200  205  210  210 |
| **2** | **Динамическая**  **сила** | **Подтягивание**  **на**  **перекладине**  **из**  **виса**  **(мальчики)**  **в висе лежа**  **(девочки)** | **7**  **8**  **9**  **10**  **11**  **12**  **13**  **14**  **15**  **16**  **17** | 1  1  1  1  2  2  2  2  3  4  5 | 2  2  2-3  2-3  4-5  4-6  5-6  6-7  7-8  8-9  9-10 | 3-5  3-5  4-5  4-7  6-8  7-9  7-9  8-10  9-11  10-11  11-12 | 6 и выше  6  6  8  9  10  10  11  12  12  13 | 1  3  4  5  5  5  6  6  6  6  6 | 4-6  7-9  8-10  9-13  10-14  11-15  12-15  13-15  12-15  13-15  13-15 | 7-10  10-12  12-14  14-16  16-18  16-18  16-18  16-18  14-15  16-18  16-18 | 11 и выше  14  16  18  19  20  19  19  17  18  18 |
| **3** | **Выносливость** | **Бег 1000**  **метров** | **7**  **8**  **9**  **10**  **11**  **12**  **13**  **14**  **15**  **16**  **17** | 7.0  7.0  7.0  6.40  6.40  6.20  6.20  5.55  5.55  5.30  5.30 | 6.35-5.55  6.35-5.55  6.35-5.55  6.20-5.35  6.20-5.35  6.0-5.15  6.0-5.15  5.35-4.50  5.35-4.50  5.10-4.25  5.10-4.25 | 5.50-5.30  5.50-5.30  5.50-5.30  5.30-5.05  5.30-5.05  5.10-4.45  5.10-4.45  4.45-4.20  4.45-4.20  4.20-3.55  4.20-3.55 | 5.24-5.15  5.24-5.15  5.24-5.15  5.0-4.40  5.0-4.40  4.40-4.20  4.40-4.20  4.15-3.55  4.15-3.55  3.50-3.30  3.50-3.30 | 7.50  7.50  7.50  7.20  7.20  6.50  6.50  6.40  6.40  6.20  6.20 | 7.30-6.30  7.30-6.30  7.30-6.30  7.0-6.15  7.0-6.15  6.30-5.45  6.30-5.45  6.20-5.35  6.20-5.35  6.0-5.15  6.0-5.15 | 6.25-6.0  6.25-6.0  6.25-6.0  6.10-5.45  6.10-5.45  5.40-5.15  5.40-5.15  5.30-5.05  5.30-5.05  5.10-4.45  5.10-4.45 | 5.55-5.40  5.55-5.40  5.55-5.40  5.40-5.20  5.40-5.20  5.10-4.50  5.10-4.50  5.0-4.40  5.0-4.40  4.40-4.20  4.40-4.20 |
| **4** | **Силовая выносливость** | **Поднимание**  **туловища**  **за 30 секунд** | **7**  **8**  **9**  **10**  **11**  **12**  **13**  **14**  **15**  **16**  **17** | 8  9  9  12  12  15  15  16  16  17  17 | 9-11  10-12  10-12  13-15  13-15  16-18  16-18  17-20  17-20  18-21  18-21 | 12-14  13-15  13-15  16-18  16-18  19-21  19-21  21-23  21-23  22-24  22-24 | 15-18  16-20  16-20  19-21  19-21  22-24  22-24  24-28  24-28  25-29  25-29 | 6  8  8  9  9  9  9  13  13  13  13 | 7-8  9-10  9-10  10-11  10-11  10-12  10-12  14-17  14-17  14-17  14-17 | 9-10  11-13  11-13  12-13  12-13  13-15  13-15  18-20  18-20  18-20  18-20 | 11-13  14-16  14-16  14-16  14-16  16-18  16-18  21-24  21-24  21-25  21-25 |