**Уровень физической подготовленности учащихся 12 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Физические  способности | Контрольное упражнение (теcт) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 6,3 и выше | 6,1—5,5 | 5,0 и ниже | 6,4 и выше | 6,3—5,7 | 5,1 и ниже |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м, с | 9,7 и выше | 9,3—8,8 | 8,5 и ниже | 10,1 и выше | 9,7—9,3 | 8,9 и ниже |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 140 и ниже | 160—180 | 195 и выше | 130 и ниже | 150—175 | 185 и выше |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 900 и менее | 1000—1100 | 1300 и выше | 700 и ниже | 850—1000 | 1100 и выше |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения  сидя, см | 2 и ниже | 6—8 | 10 и выше | 4 и ниже | 8—10 | 15 и выше |
| 6 | Силовые | Подтягивание:  на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1 | 4—5 | 6 и выше |  |  |  |
| на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) |  |  |  | 4 и ниже | 10—14 | 19 и выше |