Контрольные нормативы и испытания

по физической культуре, составлены

на основе Примерной программы общего

образования и в соответствии с Комплексной

программой физического воспитания

учащихся

(авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2012 г.)

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | юноши  мальчики | | | девушки  девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 60 м. (сек.) | 8,6 | 9,0 | 9,4 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
|  | Бег 100 м. (сек.) | 14,2 | 14,7 | 15,2 | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
|  | Бег 200 м. (сек.) | 32 | 34 | 36 | 36 | 39 | 42 |
|  | Бег 3000/2000 м. (мин. сек.) | 13.40 | 14.40 | 15.40 | 10.30 | 11.30 | 12.30 |
|  | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.35 | 1.40 | 1.45 | 1.45 | 1.50 | 2.00 |
|  | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 3.44 | 3.58 | 4.15 | 4.31 | 4.45 | 5.00 |
|  | Шестиминутный бег (м.) | 1450 | 1400 | 1300 | 1200 | 1150 | 1050 |
|  | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,2 | 9,8 | 10,4 | 10,4 | 11,0 | 11,6 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 230 | 215 | 210 | 180 | 170 | 160 |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 430 | 400 | 370 | 370 | 330 | 300 |
|  | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 130 | 125 | 120 | 110 | 105 | 100 |
|  | Тройной прыжок с места (см) | 660 | 640 | 620 | 530 | 515 | 500 |
|  | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 135 | 125 | 115 | 145 | 130 | 120 |
|  | Метание гранаты 500 гр.(м.) |  |  |  | 19 | 15 | 12 |
|  | Метание гранаты 700 гр.(м.) | 32 | 26 | 22 |  |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине (раз) | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
|  | Отжимания в упоре лежа (раз) | 35 | 30 | 25 | 12 | 10 | 8 |
|  | Поднимание туловища (раз за 1') |  |  |  | 40 | 35 | 30 |
|  | Поднимание ног в висе (раз) | 10 | 8 | 5 |  |  |  |
|  | Вис на согнутых руках (сек.) | 45 | 40 | 35 | 36 | 33 | 28 |
|  | Толкание ядра 5 кг. 3 кг (м.см.) | 8.50 | 7.50 | 5.30 | 6.00 | 5.50 | 4.50 |
|  | Сгибание рук в упоре на брусьях | 10 | 7 | 4 |  |  |  |
|  | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.15 | 1.30 | 1.45 |
|  | Приседания с гирей 24кг (раз за 30") | 28 | 25 | 20 |  |  |  |
|  | Приседания с гирей 16 кг (раз за 30") |  |  |  | 27 | 25 | 23 |
|  | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 14 | 10 | 8 | 16 | 13 | 10 |
|  | Челночный бег 10 х10м.(сек) | 28 | 30 | 32 |  |  |  |
|  | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)  8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 37,5  20 | 36,5  19 | 35,0  17,5 | 33  16,5 | 29  16,0 | 27  15,5 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | юноши  мальчики | | | девушки  девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 60 м. (сек.) | 8,4 | 8,8 | 9,2 | 9,7 | 10,0 | 10,5 |
| 2. | Бег 100м. (сек.) | 14,0 | 14,5 | 15,0 | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
| 3. | Бег 200 м. (сек.) | 30 | 32 | 35 | 36 | 38 | 41 |
| 4. | Бег 2000 м. 3000 м. ( мин. сек.) | 13.30 | 14.30 | 15.30 | 10.00 | 11.00 | 12.00 |
| 5. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.30 | 1.35 | 1.45 | 1.45 | 1.50 | 2.00 |
| 6. | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 3.36 | 3.50 | 4.00 | 4.23 | 4.40 | 4.30 |
| 7. | Шестиминутный бег (М.) | 1500 | 1450 | 1350 | 1250 | 1200 | 1100 |
| 8. | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,2 | 9,8 | 10,4 | 10,4 | 11,0 | 11,6 |
| 9. | Прыжок в длину с места (см.) | 230 | 215 | 210 | 185 | 175 | 165 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 410 | 380 | 380 | 350 | 320 |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 135 | 130 | 120 | 115 | 110 | 100 |
| 12 | Тройной прыжок с места (см.) | 680 | 650 | 630 | 540 | 520 | 480 |
| 13 | Прыжки со скакалкой (раз в 1' | 140 | 125 | 110 | 150 | 135 | 120 |
| 14 | Метание гранаты 700 гр 500 гр.(м.) | 38 | 32 | 26 | 22 | 19 | 16 |
| 15 | Челночный бег 10 х10м.(сек) | 27 | 28 | 30 |  |  |  |
| 16 | Подтягивание на перекладине (раз) | 14 | 11 | 8 | 16 | 13 | 10 |
| 17 | Подъем переворотом (раз) | 4 | 3 | 2 |  |  |  |
| 18 | Отжимания в упоре дежа (раз) | 40 | 32 | 25 | 14 | 9 | 6 |
| 19 | Поднимание туловища (раз за Г) |  |  |  | 45 | 40 | 35 |
| 20 | Поднимание ног в висе (раз) | 12 | 10 | 6 |  |  |  |
| 21 | Вис на согнутых руках (сек.) | 50 | 46 | 40 | 42 | 38 | 32 |
| 22 | Толкание ядра 5 кг. 3 кг (см.) | 900 | 800 | 600 | 650 | 600 | 500 |
| 23 | Отжимания в упоре на брусьях | 12 | 10 | 7 |  |  |  |
| 24 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.00 | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.25 | 1.35 |
| 25 | Приседания с гирей 24кг (раз за 30") | 30 | 26 | 22 |  |  |  |
| 26 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30") |  |  |  | 28 | 26 | 24 |
| 27 | Угол в упоре на брусьях (сек.) | 8 | 5 | 4 |  |  |  |
| 28 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 14 | 11 | 8 | 17 | 13 | 11 |
|  | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)  8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 38,5  20,5 | 37,5  19,5 | 36  18 | 34  17 | 30  16,5 | 26  16 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 30 м. (сек.) | 5.3 | 5.8. | 6.2 | 5.8 | 6.2. | 6.6 |
|  | Бег 60 м. (сек.) | 10.8 | 11.3 | 11.8 | 11.0 | 11.5 | 12.0 |
|  | Бег 200 м. (сек.) | 38 | 41 | 44 | 42 | 45 | 48 |
|  | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 1.05 | 1.10 | 1.15 | 1.10 | 1.15 | 1.20 |
|  | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 2.00 | 2.05 | 2.10 | 2.10 | 2.15 | 2.25 |
|  | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.40 | 4.55 | 5.10 | 5.25 | 5.40 | 6.00 |
|  | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 8.50 | 9.30 | 10.00 | 9.00 | 9.40 | 10.30 |
|  | Шестиминутный бег (М) | 1200 | 1150 | 1050 | 1050 | 1000 | 900 |
|  | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 10.5 | 10.8 | 11.0 | 11.0 | 11.3 | 11.6 |
|  | Прыжок в длину с места (см) | 165 | 160 | 150 | 150 | 145 | 135 |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 300 | 270 | 250 | 270 | 240 | 210 |
|  | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 105 | 100 | 90 | 100 | 90 | 80 |
|  | Тройной прыжок с места (см.) | 550 | 520 | 490 | 500 | 460 | 420 |
|  | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 110 | 105 | 95 | 115 | 110 | 100 |
|  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 33 | 27 | 19 | 20 | 16 | 12 |
|  | Метание гранаты 500гр. | 21 | 17 | 11 | 12 | 10 | 7 |
|  | Подтягивание на перекладине (раз) | 5 | 4 | 3 | 13 | 11 | 9 |
|  | Отжимания в упоре лежа (раз) | 16 | 12 | 8 | 7 | 6 | 3 |
|  | Поднимание туловища (раз за Г) | 28 | 25 | 22 | 24 | 20 | 16 |
|  | Вис на согнутых руках (сек.) | 20 | 18 | 15 | 17 | 15 | 12 |
|  | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.35 | 1.45 | 2.00 | 1.50 | 2.10 | 2.30 |
|  | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 10 | 7 | 4 | 12 | 9 | 6 |
|  | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)  8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 30  15  29  14 | 29  14 | 26  13 | 24  14 | 22  13,5 | 20  13 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
|  | Бег 30 м. (сек.) | 5.1 | 5.3 | 5.8 | 5.4 | 5.8 | 6.2 |
|  | Бег 60 м. (сек.) | 10.4 | 10.9 | 11.4 | 10.8 | 11.3 | 11.8 |
|  | Бег 200 м. (сек.) | 37 | 40 | 43 | 41 | 44 | 47 |
|  | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 1.00 | 1.03 | 1.07 | 1.05 | 1.08 | 1.12 |
|  | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.55 | 2.00 | 2.05 | 2.05 | 2.10 | 2.20 |
|  | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.28 | 4.40 | 4.52 | 5.11 | 5.25 | 5.40 |
|  | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 7.30 | .7.50 | 8.10 | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
|  | Шестиминутный бег (м) | 1250 | 1200 | 1100 | 1050 | 1000 | 900 |
|  | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 10.2 | 10.8 | 11.2 | 10.8 | 11.2 | 11.6 |
|  | Прыжок в длину с места (см.) | 175 | 160 | 145 | 160 | 150 | 140 |
|  | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 300 | 270 | 300 | 270 | 240 |
|  | Прыжок в высоту с разб. (см.) | 110 | 105 | 95 | 100 | 95 | 85 |
|  | Тройной прыжок с места (см.) | 560 | 530 | 500 | 510 | 490 | 450 |
|  | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 115 | 110 | 100 | 125 | 115 | 105 |
|  | Метание мяча 150 гр. (м.) | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
|  | Метание гранаты 500гр. | 23 | 18 | 12 | 13 | 11 | 8 |
|  | Подтягивание на перекладине (раз) | 7 | 5 | 4 | 15 | 13 | 12 |
|  | Отжимания в упоре лежа (раз) | 20 | 15 | 10 | 8 | 6 | 4 |
|  | Поднимание туловища (раз за 1 мин) | 30 | 27 | 24 | 26 | 24 | 20 |
|  | Вис на согнутых руках (сек.) | 28 | 24 | 20 | 23 | 21 | 19 |
|  | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.30 | 1.40. | 1.50 | 1.40 | 2.00 | 2.20 |
|  | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см ) | 11 | 8 | 5 | 13 | 10 | 7 |
|  | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)  8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 32  16 | 30  15 | 28  14 | 26  15 | 24  14 | 22  13,5 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 5,0 | 5,2 | 5,6 | 5,2 | 5,5 | 6,0 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 9,8 | 10,3 | 10,8 | 10,8 | 11,3 | 11,8 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.) | 15,1 | 15,6 | 16,2 | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.) | 36 | 39 | 42 | 40 | 43 | 46 |
| 5. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 58 | 1.01 | 1.05 | 1.03 | 1.06 | 1.10 |
| 6. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 2.00 | 2.05 | 2.15 |
| 7. | Кросс 1000 м. (мин. сек.) | 4.16 | 4.30 | 4.45 | 4.58 | 5.10 | 5.25 |
| 8. | Кросс 1500 м. (мин. сек.) | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1300 | 1250 | 1150 | 1100 | 1050 | 950 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 10,7 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 | 165 | 155 | 145 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 300 | 330 | 300 | 270 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 115 | 110 | 100 | 105 | 100 | 90 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 580 | 550 | 520 | 515 | 500 | 470 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 120 | 115 | 105 | 135 | 125 | 115 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м) | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| 17 | Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков) | 7 | 5 | 4 | 6 | 4 | 3 |
| 18 | Метание гранаты 500 гр.(м.) | 25 | 21 | 17 | 15 | 12 | 9 |
| 19 | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 7 | 5 | 16 | 14 | 12 |
| 20 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 26 | 22 | 18 | 10 | 8 | 6 |
| 21 | Поднимание туловища (раз за Г) | 34 | 30 | 26 | 30 | 26 | 22 |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.) | 30 | 26 | 22 | 25 | 23 | 18 |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.20 | 1.25 | 1.35 | 1.30 | 1.45 | 2.05 |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.} | 12 | 9 | 6 | 14 | 11 | 8 |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)  8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 34  17 | 33  16 | 32  15 | 28  15 | 26  14,5 | 24  14 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 4,6 | 4,9 | 5,3 | 5,2 | 5,6 | 6,0 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 9,2 | 9,7 | 10,2 | 10,2 | 10,7 | 11,2 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.) | 15,1 | 15,6 | 16,2 | 17,5 | 18,5 | 19,5 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.) | 35 | 38 | 41 | 39 | 42 | 45 |
| 5. | Бег 2000 м. ( мин. сек.) | 10.00 | 10.40 | 11.40 | 11.40 | 12.40 | 13.15 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 54 | 58 | 1.02 | 1.00 | 1.04 | 1.07 |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.45 | 1.50 | 1.55 | 1.55 | 2.00 | 2.10 |
| 8. | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 4.03 | 4.15 | 4.30 | 4.48 | 5.00 | 5.20 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1350 | 1300 | 1200 | 1150 | 1100 | 1000 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,6 | 10,0 | 10,4 | 10,5 | 11,1 | 11,7 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.) | 205 | 190 | 175 | 170 | 160 | 150 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 380 | 350 | 320 | 350 | 310 | 260 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 120 | 115 | 110 | 105 | 100 | 90 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 620 | 610 | 590 | 520 | 505 | 475 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 125 | 120 | 110 | 140 | 130 | 120 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.) | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.) | 28 | 24 | 20 | 16 | 13 | 10 |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз) | 9 | 7 | 5 | 16 | 14 | 12 |
| 19 | /Отжимания в упоре лежа (раз) | 30 | 26 | 22 | 12 | 10 | 8 |
| 20 | Поднимание туловища (раз за 1') | 36 | 33 | 30 | 32 | 28 | 24 |
| 21 | Вис на согнутых руках (сек.) | 35 | 30 | 25 | 30 | 27 | 20 |
| 22 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.15 | 1.20 | 1.30 | 1.30 | 1.45 | 2.00 |
| 23 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30") | 30 | 28 | 25 |  |  |  |
| 24 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.} | 13 | 9 | 7 | 15 | 12 | 9 |
| 25 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)  8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 36  18 | 35  17 | 34  16 | 30  15,5 | 28  15 | 26  14,5 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | НОРМАТИВЫ | МАЛЬЧИКИ | | | ДЕВОЧКИ | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. | Бег 30 м. (сек.) | 4,4 | 4,7 | 5,0 | 5,0 | 5,3 | 5,6 |
| 2. | Бег 60 м. (сек.) | 8,8 | 9,4 | 10,0 | 9,8 | 10,3 | 10,8 |
| 3. | Бег 100 м. (сек.) | 14,5 | 15,0 | 15.5 | 16,8 | 17,8 | 18,2 |
| 4. | Бег 200 м. (сек.) | 34 | 37 | 40 | 38 | 41 | 44 |
| 5. | Бег 2000 м. (мин. сек.) | 9.20 | 10.00 | 11.00 | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 6. | Кросс 300 м. (сек.)(мин. сек.) | 52 | 56 | 1.00 | 58 | 1.01 | 1.05 |
| 7. | Кросс 500 м. (мин. сек.) | 1.40 | 1.45 | 1.50 | 1.50 | 1.55 | 2.05 |
| 8. | Кросс 1000 м.(мин. сек.) | 3.57 | 4.10 | 4.25 | 4.39 | 4.54 | 5.10 |
| 9. | Шестиминутный бег (м.) | 1400 | 1350 | 1250 | 1200 | 1150 | 1050 |
| 10 | Челночный бег 4х9 м. (сек.) | 9,3 | 9,9 | 10,5 | 10,5 | 11,1 | 11,7 |
| 11 | Прыжок в длину с места (см.) | 220 | 205 | 190 | 175 | 165 | 155 |
| 12 | Прыжок в длину с разбега (см) | 410 | 380 | 350 | 360 | 320 | 280 |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега (см.) | 125 | 120 | 115 | 110 | 105 | 95 |
| 14 | Тройной прыжок с места (см.) | 640 | 620 | 600 | 525 | 510 | 480 |
| 15 | Прыжки со скакалкой (раз в 1') | 130 | 120 | 110 | 140 | 135 | 125 |
| 16 | Метание мяча 150 гр. (м.) | 45 | 40 | 31 | 28 | 23 | 18 |
| 17 | Метание гранаты 500 гр.(м.) | 30 | 26 | 22 | 18 | 15 | 12 |
| 18 | Подтягивание на перекладине (раз) | 11 | 9 | 6 | 18 | 15 | 13 |
| 19 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 32 | 28 | 24 | 12 | 9 | 6 |
| 20 | Поднимание туловища (раз за Г) | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 28 |
| 21 | Поднимание ног в висе (раз) | 8 | 6 | 4 |  |  |  |
| 22 | Вис на согнутых руках (сек.) | 40 | 35 | 30 | 34 | 30 | 25 |
| 23 | Полоса препятствий (мин.сек.) | 1.10 | 1.15 | 1.25 | 1.20 | 1.35 | 1.50 |
| 24 | Приседания с гирей 16кг (раз за 30") | 32 | 30 | 27 | 24 | 22 | 20 |
| 25 | Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.) | 13 | 10 | 7 | 16 | 12 | 10 |
| 26 | Многоскоки: 8 на правой + 8 на левой (м)  8-й прыжок с ноги на ногу (м) | 37  19 | 36  18 | 34,5  17 | 32  16 | 30  15,5 | 28  15 |