Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 17-18 лет
основного и подготовительного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й низкий		2-й ниже среднего		3-й средний		4-й выше среднего		5-й высокий	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	150	155	165	170	175	178	180	190	196	202
Челночный бег 4х9 метров (секунд)	12,7	11,8	11,5	11,3	11,1	10,8	10,7	10,5	10,2	10,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	2	4	5	7	9	10	12	15	20	22
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд, (раз)	32	38	42	45	47	49	50	52	58	60
Наклон вперед (сантиметры)	4	7	9	11	13	15	17	19	22	25
Бег 30 метров (секунд)	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,8
Бег 100 метров	18,0	17,6	17,2	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,7	
Бег 500 метров	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,55	1,50	1,45	1,40
Бег 1500 метров (минут, секунд)		8.29,0	8.28,0	8.03,0	7.40,0	7.30,0	7.20,0	7.10,0	7.00,0	6.50,0