Нормативы уровня физической подготовленности для девушек 19-22 лет
основного и подготовительного отделения

Тесты	Уровни, баллы									
	1-й уровень		2-й уровень ниже среднего		3-й уровень		4-й уровень выше среднего		5-й уровень	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Прыжок в длину с места (сантиметры)	151	160	165	170	175	178	180	185	196	205
Челночный бег 4х9 метров (секунд)	13,2	12,6	12,1	11,9	11,6	11,2	11,0	10,8	10,6	10,0
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	2	4	5	6	8	10	12	13	17	21
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд, (раз)	23	30	34	37	40	42	45	47	51	56
Наклон вперед (сантиметры)	3	7	11	12	14	16	19	20	24	28
Бег 30 м (секунд)	7,9	6,5	6,2	6,0	5,7	5,6	5,5	5,4	5,2	5,0
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	1,5	1,45	1,40
Бег 1500 метров (минут, секунд)	8.30.0	8.20.0	8.10.0	8.00.0	7.35.0	7.25.0	7.20.0	7.10.0	7.00.0	6.30.0