Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 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)	190	205	210	220	225	230	235	240	250	260
Челночный бег 4х9 метров (секунд)	11,8	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	8,9	8,6
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	22	24	26	30	34	38	42	48	52
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд, (раз)	30	33	36	39	42	45	48	50	55	60
Наклон вперед (сантиметры)	-3	2	5	7	10	13	14	16	19	21
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4	5	7	9	10	13	14	17	20
Бег 30 метров, (секунд)	5,5	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	4,1
Бег 100 метров	15,0	14,6	14,4	14,2	14,0	13,8	13,6	13,4	13,2	12,8
Бег 1000 метров	4,00	3,50	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15	3,10	3,00
Бег 3000 метров (минут, секунд)	17.01,0	16.02,0	15.29,0	14.45,0	14.05,0	13.05,0	12.04,0	12.01,0	11.33,0	11.05,0