Нормативы уровня физической подготовленности для юношей 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)	190	205	218	222	230	233	240	245	255	265
Челночный бег 4х9 метров (секунд)	11,8	10,6	10,2	10,0	9,8	9,5	9,4	9,1	8,8	8,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20	24	27	30	35	40	44	47	55	70
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 60 секунд,(раз)	32	35	39	41	44	46	48	51	55	60
Наклон вперед (сантиметры)	0	4	7	9	11	13	15	17	20	24
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	6	9	10	11	13	15	16	18	20
Бег 30 метров (секунд)	5,3	5,0	4,9	4,8	4,7	4,5	4,4	4,3	4,2	4,0
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)	15.00,0	14.30,0	14.00,0	13.30,0	13.00,0	12.30,0	12.00,0	11.50,0	11.30,0	11.00,0