Таблица. **Десятибалльная шкала оценки результатов контрольных упражнений**

Контрольные упражнения	**Баллы**									
	10	**9**	**8**	**7**	**6**	**5**	**4**	**3**	**2**	**1**
Юноши										
Подтягивание на перекладине (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,4 и более
Наклон вперед из исходного положения ”сидя на полу“ см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	6 и менее
Бег 1500 м (с)	5,29	5,40	5,50	6,01	6,11	6,32	6,52	7,13	7,34	7,35 и более
Девушки										
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
Прыжок в длину с места (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,2 и более
Наклон вперед из исходного положения ”сидя на полу“ см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
Бег 1000 м (с)	4,36	4,45	4,55	5,06	5,15	5,34	5,54	6,13	6,33	6,34 и более