

Рассмотрено
Педсовет от 28 августа 2013г.
Протокол № 07

Утверждаю
Директор школы В.С. Фомичев
Приказ № 69 от 29 августа 2013 года



Положение о мониторинге физической подготовленности и физического развития обучающихся в МОУ Гавриловской средней школе

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение подготовлено в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), постановлением Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 № 916 «Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи».

1.2. Настоящее Положение устанавливает цель, задачи и порядок проведения мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся МОУ Гавриловской средней школы (далее – мониторинг).

1.3. Мониторинг представляет собой систему мероприятий по наблюдению, сбору, хранению, систематизации данных наблюдения, анализу, оценке и прогнозу физической подготовленности и физического развития обучающихся общеобразовательных учреждений (далее – школьники).

1.4. Мониторинг проводится в соответствии с методическими рекомендациями по проведению мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся в общеобразовательных учреждениях и прилагаемыми к настоящему Положению нормативами оценки физической подготовленности обучающихся.

2. Цель и задачи мониторинга

2.1. Основной целью мониторинга является получение информации, необходимой для принятия обоснованных управленческих решений по укреплению физического здоровья школьников.

2.2. Посредством мониторинга решаются следующие задачи:

- выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья школьников и воздействием факторов среды общеобразовательного учреждения;
- выявление факторов, оказывающих негативное воздействие на состояние физического здоровья школьников;
- прогнозирование состояния физического здоровья школьников;
- определение неотложных и долгосрочных мероприятий по предупреждению и устранению негативных воздействий на физическое здоровье школьников;
- подготовка решений, направленных на укрепление физического здоровья школьников, и их непосредственная реализация;

- информирование исполнительных органов государственной власти, местного самоуправления, всех субъектов образовательного процесса о результатах мониторинга;

- формирование информационного банка данных о состоянии физического здоровья учащихся на уровне учреждения, муниципальном и областном уровнях;

- обучение школьников работе с приборами, навыкам самоконтроля показателей здоровья, замерам и расчетам, оценке и анализу полученных результатов;

- формирование у школьников мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также исследовательской деятельности.

3. Функции организаторов мониторинга

Мониторинг проводится в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).

Организаторами мониторинга являются директор, заместитель директора, курирующий вопросы физического развития школьников. Ответственными за проведение мониторинга являются медработник школы, психолог, учителя физической культуры.

Директор общеобразовательного учреждения:

- ежегодно издает приказ о сроках проведения и назначении ответственных за проведение антропометрических измерений, тестирования, а также анализ полученных результатов; за формирование базы данных; за организацию врачебного осмотра учащихся на предмет допуска к сдаче тестовых заданий и обеспечение участия допущенных к тестированию;

- обеспечивает материально-техническую базу для проведения антропометрических измерений и тестов;

- принимает обоснованные управленческие решения по корректировке образовательного процесса, укреплению физического здоровья школьников и организует их исполнение.

Ответственные за проведение мониторинга лица:

- изучают настоящее Положение, методические рекомендации по проведению мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся, нормативы оценки физической подготовленности обучающихся;

- проводят антропометрические измерения и тестирование обучающихся в начале и в конце учебного года;

- заносят результаты измерений и тестирования в базу данных;

- анализируют данные физической подготовленности и физического развития школьников за текущий учебный год и за разные годы обучения;

- готовят аналитическую информацию и предложения с учетом задач, указанных в пункте 2.2. настоящего Положения;

Заместитель директора, курирующий вопросы физического развития школьников обрабатывает данные;

- анализирует полученную информацию, выявляет причинно-следственные связи между состоянием физического здоровья школьников и воздействием факторов среды школы;

- прогнозирует динамику наблюдаемых явлений и готовит предложения для принятия управленческих решений, направленных на укрепление физического здоровья школьников;

Учителя физической культуры проводят тестирование общефизической (ОФП) и специальной (СФП) подготовки.

Медицинский работник отслеживает здоровье учащихся, ведет мониторинг групп здоровья, физкультурных групп, заболеваемости учащихся и измерение единых антропометрических показателей физического развития: длина тела (рост), масса тела,

окружность грудной клетки, сила кистей рук (кистевая динамометрия), жизненная емкость легких (спирометрия).

Таблица 1. Группы здоровья

группы	2009-2010					2010-2011					2011-2012				
	обследовано	1	2	3	4	обследовано	1	2	3	4	обследовано	1	2	3	4
7-11 лет															
12-15 лет															
16-18 лет															
итого															

Таблица 2. Группы физической подготовки

группы	2009-2010					2010-2011					2011-2012				
	Всего детей	осн	подг	спец	освоб	Всего детей	осн	подг	спец	освоб	Всего детей	осн	подг	спец	освоб
7-11 лет															
12-15 лет															
16-18 лет															
итого															

Таблица 3. Результаты медицинского осмотра

	2009-2010	2010-2011	2011-2012	2012-2013
Подлежало медицинскому осмотру				
Осмотрено				
Выявлено больных				
1.Карлес:				
Начальная школа				
Основная школа				
Средняя школа				
Итого и т.д. по заболеваниям				

Таблица 4. Измерение антропометрических показателей физического развития

Год _____ Класс _____

Ф.И.	Рост		Масса тела		окружность грудной клетки		сила кистей рук (кистевая динамометрия)		жизненная емкость легких (спирометрия)	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап

Методические рекомендации по проведению мониторинга физической подготовленности и физического развития обучающихся

Мониторинг физической подготовленности и физического развития обучающихся (далее – мониторинг) проводится для определения степени соответствия между биологическим и календарным возрастом ребенка, а также особенностей динамики его развития.

Под физическим развитием понимают изменение морфологических и функциональных признаков организма в процессе развития (изменения размеров тела, его пропорций, телосложения, нарастания мышечной массы, работоспособности),

обусловленных наследственными факторами и конкретными условиями внешней среды. Оценка физического развития осуществляется с помощью антропометрических измерений.

Физическая подготовленность - результат физической подготовки, достигнутый при выполнении двигательных действий. Физическая подготовленность характеризуется уровнем функциональных возможностей различных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной) и уровнем развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости).

Основным средством достижения физической подготовленности является упражнение. Оценка уровня физической подготовленности осуществляется по результатам выполнения специальных контрольных упражнений (тестов).

Наряду с тестированием уровня знаний мониторинг рассматривается как составная часть системы оценки качества образования.

Выполнение антропометрических измерений

Для всех типов общеобразовательных учреждений предусмотрено измерение единых антропометрических показателей физического развития: длина тела (рост), масса тела, окружность грудной клетки, сила кистей рук (кистевая динамометрия), жизненная емкость легких (спирометрия).

Антропометрия требует точной методики измерения. Для получения точных результатов необходимо соблюдать стандартные условия измерения: в утреннее время; натощак или после легкого завтрака; при оптимальном освещении; наличии исправного специального стандартного инструментария; использовании унифицированной методики и техники измерений. Несоблюдение указанных условий может дать широко варьируемые результаты.

Длина тела (рост) является признаком, характеризующим ростовые процессы школьников.

Длину тела измеряют ростомером. Планка ростомера поднимается вверх, обследуемый становится без обуви на площадку ростомера спиной к вертикальной стойке, касаясь её пятками, ягодицами и межлопаточной областью. При этом голова обследуемого должна быть установлена в такое положение, чтобы самая нижняя точка наружного края глаза находилась на одной высоте (уровне) с самой верхней точкой верхнего края наружного слухового прохода. Планку ростомера опускают до соприкосновения с верхушечной точкой головы (девушкам необходимо распустить волосы, если прическа мешает измерению) без надавливания. Измерение проводится с точностью до 0,5 см.

Масса тела – признак, характеризующий развитие костно-мышечного аппарата, подкожно-жировой клетчатки, внутренних органов.

Массу (вес) тела определяют утром (натощак или после легкого завтрака) при помощи взвешивания на медицинских весах различной модификации. Допускается использование электронных напольных весов, имеющих точность не ниже 100 г. Такие весы следует тарировать после каждых 100 обследований специальной гирей, например 1–2-пудовой гирей (метрологический стандарт). При разбалансировке механизма электронные напольные весы нуждаются в специальной метрологической проверке и корректировке.

Взвешивание производится при минимуме одежды (в трусах и майке, допускается измерение в спортивном костюме) и без обуви. Чтобы взвешивание было правильным, обследуемый должен осторожно становиться на середину платформы весов при опущенном затворе.

По окончании взвешивания обследуемый медленно переносит тяжесть тела на одну ногу, не сдвигая другой стопы с места, и осторожно ставит другую ногу на пол, сходит с площадки весов, не наступая на край платформы (в этом случае может нарушиться баланс весов в системе коромысла).

Фиксируется вес в килограммах путем суммирования показаний большой гири на нижней планке (целое число) и малой гирьки на верхней планке (десятые доли килограмма) с точностью до 100 г.

Окружность грудной клетки – признак, характеризующий ростовые процессы и развитие костно-мышечного аппарата. Измеряется портняжной сантиметровой лентой, которую следует менять после каждых 100 измерений, т.к. она растягивается в процессе обследований.

Сантиметровую ленту накладывают по периметру грудной клетки обследуемого так, чтобы сзади она проходила сразу же под нижними углами лопаток, а спереди – над грудными железами по месту прикрепления четвертого ребра к груди (на уровне среднегрудной точки) – у девушек, по нижнему краю околососковых кружков – у юношей.

Измерение проводят при обычном, спокойном дыхании, в момент, когда грудная клетка находится в паузе между положением глубокого вдоха и глубокого выдоха с легким натягиванием сантиметровой ленты (без слабину) с точностью до 0,5 сантиметра.

Кистевая динамометрия используется для определения скоростно-силовых способностей обследуемых, относительных показателей развития мышц спины и силы кистей рук (мышечной силы). Измеряют мышечную (сгибательную) силу кисти с помощью кистевых динамометров (электронных и механических).

В учреждениях образования необходимо иметь два вида динамометров: один со шкалой до 90 кг (для обследования подростков и юношей), другой – до 35 кг (для обследования детей).

Перед началом измерения показания динамометра сбрасываются до «0». Обследуемый в стойке «ноги на ширине плеч» захватывает динамометр между пальцами и ладонью у основания большого пальца шкалой внутрь так, чтобы пальцы кисти располагались на подвижной площадке. При этом рука с динамометром отводится точно в сторону до уровня плеча и выпрямляется в локтевом суставе. По команде, плавно наращивая усилие, обследуемый, не опуская руки, без рывка сжимает динамометр с максимально возможной силой.

Измерение проводится дважды с интервалом не менее 30 секунд. Фиксируется лучший результат для каждой руки с точностью до 0,1 кг.

Спирометрия подразумевает измерение жизненной емкости легких (разница между максимальным выдохом и максимальным вдохом).

Измерение проводится при наличии следующего оборудования: спирометр, сменные мундштуки, емкость для стерилизации, спирт или перманганат калия (крепкий раствор марганца). Существует три основных вида спирометров: водяной, суховоздушный и

электронный, из которых наибольшее распространение в последние годы получили два последних.

Обследуемый выполняет максимально глубокий вдох, плотно обхватывает мундштук спирометра губами, затем делает выдох максимальной глубины через спирометр обязательной продолжительностью примерно 5–7 сек.

Через 20-30 секунд обследование повторяют, фиксируя лучший результат из 2-х измерений с точностью до 100 куб. сантиметров. Для обследования следующего учащегося производят смену мундштука или его стерилизационную обработку.

Выполнение тестовых упражнений

Подготовка учащихся к проведению тестирования

Для оценки физической подготовленности школьников принимаются следующие двигательные тесты: бег на 30 м; бег на 1000 м; подтягивание на перекладине; поднимание туловища за 30 секунд; прыжок в длину с места.

Безопасное и эффективное проведение тестирования требует неукоснительного соблюдения следующих условий: предварительной физической и морально-волевой подготовки, медицинского обеспечения.

Предварительная физическая и морально-волевая подготовка предполагает обязательный минимум подготовки детей к сдаче тестов, который включает общефизическую (ОФП) и специальную (СФП) подготовку. Общую, специальную выносливость, силовые, скоростно-силовые качества следует развивать согласно методике развития физических качеств.

Собственно тестированию должна обязательно предшествовать разминка. Контрольные упражнения выполняются только тогда, когда организм разогрет, тонус мышц повышен, системы дыхания и кровообращения активно работают.

Медицинское обеспечение тестирования обязательно. Проводить его, желательно, под наблюдением медицинского работника при наличии под рукой медицинской аптечки.

Тестирование проходят все школьники, допущенные врачом по состоянию здоровья.

Лица 2-й (подготовительной) медицинской группы освобождаются врачом только от тех тестов, которые им противопоказаны, например: при нарушенной функции зрения или выраженной форме плоскостопия их могут освободить от бега на 1000 м.; при пупочной грыже - от теста «поднимание туловища за 30 сек.». Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к 3-й и 4-й группам (спецмедгруппа), от тестирования освобождаются полностью.

Учащиеся основной и подготовительной группы, пропустившие много уроков по причине болезни, к тестированию не допускаются. Тестирование для них возможно не ранее 3–4-х недель после перенесенного заболевания и только после предварительной физической подготовки и положительного заключения врача.

Требования к выполнению тестовых упражнений

На период тестирования расписание учебных занятий, по возможности, изменяется таким образом, чтобы час тестирования был первым или вторым уроком.

Тестовые упражнения должны быть хорошо освоены школьниками.

Тесты принимаются последовательно в разные дни.

Бег на 30 метров выполняется на беговой дорожке с произвольного старта (высокого или низкого). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

Бег на 1000 метров выполняется на беговой дорожке с высокого старта по команде «На старт – марш». На дистанции при необходимости возможен переход на ходьбу (спортивную и обычную). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек. Участникам дается 1 попытка.

Подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения «вис хватом сверху» (руки в локтевых суставах полностью выпрямлены) непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. После опускания в вис тестируемый самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 секунды видимое для судьи положение виса при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги». Запрещены: сгибание рук поочередно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется максимально возможное число подтягиваний. Участникам дается 1 попытка.

Поднимание туловища за 30 секунд выполняется на гимнастическом мате или ковре из исходного положения лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях строго под углом 90°, ступни закреплены. Фиксируется максимальное количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 секунд. Возвращаясь обратным движением в исходное положение, участница должна касаться пола последовательно сначала лопатками, затем затылком. Не фиксируется неправильное выполнение: отсутствие полного касания пола лопатками и затылком.

Прыжок в длину с места выполняется двумя ногами от стартовой линии из исходного положения стоя, ноги согнуты в коленях, стопы слегка врозь с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется 3 попытки, из них засчитывается лучшая. Тест необходимо проводить на мате или мягком (нескользком) грунтовом покрытии (можно использовать яму с песком).

**Нормативы
оценки физической подготовленности обучающихся¹**

**Бег на 30 метров
(секунды)**

Мальчики, юноши

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
8,0-8,5	5,4 и ниже	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4-7,0	7,1 и выше
8,6-8,11	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,0-9,5	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8 и выше
9,6-9,11	5,1 и ниже	5,2-5,6	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7 и выше
10,0-10,5	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,0 и ниже	5,1-5,4	5,5-5,8	5,9-6,4	6,5 и выше
11,0-11,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
11,6-11,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,00-12,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
12,6-12,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,6-5,9	6,0 и выше
13,0-13,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
13,6-13,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9 и выше
14,0-14,5	4,7 и ниже	4,9-5,2	5,3-5,5	5,6-6,0	5,8 и выше
14,6-14,11	4,6 и ниже	4,7-4,9	5,0-5,2	5,3-5,6	5,7 и выше
15,0-15,5	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5 и выше
15,6-15,11	4,5 и ниже	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,3	5,4 и выше
16,0-16,5	4,4 и ниже	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,1	5,2 и выше
16,6-16,11	4,4 и ниже	4,5-4,6	4,7-4,8	4,9-5,1	5,2 и выше
17,0-17,5	4,3 и ниже	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1 и выше
17,6-17,11	4,3 и ниже	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-5,0	5,1 и выше
18,0-18,5	4,2 и ниже	4,3-4,4	4,5-4,6	4,7-4,9	5,0 и выше

¹Оценочная шкала разработана Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта (письмо Минобрнауки России от 29.03.2010 № 06-499 «О проведении мониторинга физического развития обучающихся»)

18,6-18,11	4,2 и ниже	4,3-4,4	4,5-4,6	4,7-4,9	5,0 и выше
------------	------------	---------	---------	---------	------------

Бег на 30 метров
(секунды)

Девочки, девушки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
8,0-8,5	5,6 и ниже	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6-7,2	7,3 и выше
8,6-8,11	5,5 и ниже	5,6-5,9	6,0-6,4	6,5-7,1	7,2 и выше
9,0-9,5	5,3 и ниже	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,9	7,0 и выше
9,6-9,11	5,3 и ниже	5,4-5,7	5,8-6,2	6,3-6,8	6,9 и выше
10,0-10,5	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
10,6-10,11	5,2 и ниже	5,3-5,6	5,7-6,0	6,1-6,5	6,6 и выше
11,0-11,5	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,8	5,9-6,3	6,4 и выше
11,6-11,11	5,1 и ниже	5,2-5,4	5,5-5,7	5,8-6,2	6,3 и выше
12,00-12,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
12,6-12,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
13,0-13,5	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,7-6,1	6,2 и выше
13,6-13,11	5,0 и ниже	5,1-5,3	5,4-5,6	5,5-6,0	6,1 и выше
14,0-14,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
14,6-14,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
15,0-15,5	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
15,6-15,11	4,9 и ниже	5,0-5,2	5,3-5,5	5,5-6,0	6,1 и выше
16,0-16,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
16,6-16,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
17,0-17,5	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
17,6-17,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше
18,0-18,5	4,7 и ниже	4,8-5,0	5,1-5,4	5,5-5,9	6,0 и выше
18,6-18,11	4,8 и ниже	4,9-5,1	5,2-5,4	5,5-6,0	6,1 и выше

Бег на 1000 метров

(минуты и секунды) Мальчики, юноши

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	6,0 и ниже	6,01-6,34	6,35-7,09	7,10-7,55	7,56 и выше
7,6-7,11	5,50 и ниже	5,51-6,25	6,26-7,0	7,01-7,45	7,46 и выше
8,0-8,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
8,6-8,11	5,25 и ниже	5,26-5,58	5,59-6,31	6,32-7,15	7,16 и выше
9,0-9,5	5,20 и ниже	5,21-5,53	5,54-6,26	6,27-7,10	7,11 и выше
9,6-9,11	5,10 и ниже	5,11-5,43	5,44-6,16	6,17-7,0	7,01 и выше
10,0-10,5	5,05 и ниже	5,06-5,38	5,39-6,11	6,12-6,55	6,56 и выше
10,6-10,11	4,55 и ниже	4,56-5,28	5,29-6,01	6,02-6,45	6,46 и выше
11,0-11,5	4,50 и ниже	4,51-5,23	5,24-5,56	5,57-6,40	6,41 и выше
11,6-11,11	4,40 и ниже	4,41-5,13	5,14-5,46	5,47-6,30	6,31 и выше
12,00-12,5	4,35 и ниже	4,36-5,08	5,09-5,41	5,42-6,25	6,26 и выше
12,6-12,11	4,25 и ниже	4,26-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше
13,0-13,5	4,20 и ниже	4,21-4,53	4,54-5,26	5,27-6,10	6,11 и выше
13,6-13,11	4,10 и ниже	4,11-4,43	4,44-5,16	5,17-6,0	6,01 и выше
14,0-14,5	4,05 и ниже	4,06-4,38	4,39-5,11	5,12-5,55	5,56 и выше
14,6-14,11	4,0 и ниже	4,01-4,33	4,34-5,06	5,07-5,50	5,51 и выше
15,0-15,5	3,55 и ниже	3,56-4,28	4,29-5,01	5,02-5,45	5,46 и выше
15,6-15,11	3,50 и ниже	3,51-4,23	4,24-4,56	4,57-5,40	5,41 и выше
16,0-16,5	3,45 и ниже	3,46-4,18	4,19-4,51	4,52-5,35	5,36 и выше
16,6-16,11	3,40 и ниже	3,41-4,13	4,14-4,46	4,47-5,30	5,31 и выше
17,0-17,5	3,35 и ниже	3,36-4,08	4,09-4,41	4,42-5,25	5,26 и выше
17,6-17,11	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21 и выше
18,0-18,5	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21 и выше
18,6-18,11	3,30 и ниже	3,31-4,03	4,04-4,36	4,37-5,20	5,21 и выше

Бег на 1000 метров

(минуты и секунды)

Девочки, девушки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	6,10 и ниже	6,11-6,45	6,46-7,20	7,21-7,59	8,00 и выше
7,6-7,11	6,00 и ниже	6,01-6,35	6,36-7,00	7,01-7,49	7,50 и выше
8,0-8,5	5,55 и ниже	5,56-6,28	6,29-7,01	7,02-7,45	7,46 и выше
8,6-8,11	5,47 и ниже	5,48-6,20	6,21-6,53	6,54-7,37	7,38 и выше
9,0-9,5	5,45 и ниже	5,46-6,18	6,19-6,51	6,52-7,35	7,36 и выше
9,6-9,11	5,38 и ниже	5,39-6,11	6,12-6,44	6,45-7,28	7,29 и выше
10,0-10,5	5,35 и ниже	5,36-6,08	6,09-6,41	6,42-7,25	7,26 и выше
10,6-10,11	5,26 и ниже	5,27-5,59	6,00-6,32	6,33-7,16	7,17 и выше
11,0-11,5	5,24 и ниже	5,25-5,57	5,58-6,30	6,31-7,14	7,15 и выше
11,6-11,11	5,17 и ниже	5,18-5,50	5,51-6,23	6,24-7,07	7,08 и выше
12,00-12,5	5,14 и ниже	5,15-5,47	5,48-6,20	6,21-7,04	7,05 и выше
12,6-12,11	5,08 и ниже	5,09-5,41	5,42-6,14	6,15-6,58	6,59 и выше
13,0-13,5	5,03 и ниже	5,04-5,36	5,37-6,09	6,08-6,53	6,54 и выше
13,6-13,11	4,56 и ниже	4,57-5,29	5,30-6,02	6,03-6,46	6,47 и выше
14,0-14,5	4,53 и ниже	4,54-5,26	5,27-5,59	6,00-6,43	6,44 и выше
14,6-14,11	4,45 и ниже	4,46-5,18	5,19-5,51	5,52-6,35	6,36 и выше
15,0-15,5	4,43 и ниже	4,44-5,15	5,16-5,48	5,49-6,32	6,33 и выше
15,6-15,11	4,37 и ниже	4,38-5,09	5,10-5,42	5,43-6,26	6,27 и выше
16,0-16,5	4,33 и ниже	4,34-5,05	5,04-5,38	5,39-6,22	6,23 и выше
16,6-16,11	4,26 и ниже	4,27-4,58	4,59-5,31	5,32-6,15	6,16 и выше
17,0-17,5	4,22 и ниже	4,23-4,54	4,55-5,27	5,28-6,11	6,12 и выше
17,6-17,11	4,18 и ниже	4,19-4,50	4,51-5,23	5,24-6,07	6,08 и выше
18,0-18,5	4,16 и ниже	4,17-4,48	4,49-5,21	5,22-6,05	6,06 и выше
18,6-18,11	4,14 и ниже	4,15-4,46	4,47-5,19	5,20-6,03	6,04 и выше

Подтягивание на перекладине

(количество раз)

Мальчики, юноши

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	4 и выше	3	2	1,5	1 и ниже
7,6-7,11	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,0-8,5	5 и выше	4	3	2	1 и ниже
8,6-8,11	6 и выше	5	3-4	2	1 и ниже
9,0-9,5	6 и выше	5	4	2-3	1 и ниже
9,6-9,11	7 и выше	5-6	4	2-3	1 и ниже
10,0-10,5	7 и выше	6	4-5	2-3	1 и ниже
10,6-10,11	8 и выше	6-7	5	2-4	1 и ниже
11,0-11,5	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
11,6-11,11	8 и выше	7	5-6	2-4	1 и ниже
12,00-12,5	9 и выше	7-8	5-6	2-4	1 и ниже
12,6-12,11	9 и выше	8	6-7	3-5	2 и ниже
13,0-13,5	10 и выше	8-9	6-7	3-5	2 и ниже
13,6-13,11	10 и выше	9	6-8	3-5	2 и ниже
14,0-14,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
14,6-14,11	11 и выше	10	8-9	4-7	3 и ниже
15,0-15,5	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
15,6-15,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
16,0-16,5	12 и выше	10-11	9	5-8	4 и ниже
16,6-16,11	12 и выше	10-11	9	6-8	5 и ниже
17,0-17,5	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
17,6-17,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
18,0-18,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
18,6-18,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже

Поднимание туловища за 30 секунд

(количество раз)

Девочки, девушки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,0-8,5	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
8,6-8,11	16 и выше	14-15	12-13	10-11	9 и ниже
9,0-9,5	16 и выше	15	13-14	10-12	9 и ниже
9,6-9,11	17 и выше	15-16	13-14	10-12	9 и ниже
10,0-10,5	18 и выше	16-17	14-15	11-13	10 и ниже
10,6-10,11	18 и выше	17	15-16	11-14	10 и ниже
11,0-11,5	19 и выше	17-18	15-16	11-14	10 и ниже
11,6-11,11	19 и выше	18	15-17	11-14	10 и ниже
12,00-12,5	20 и выше	18-19	16-17	12-15	11 и ниже
12,6-12,11	20 и выше	19	17-18	12-16	11 и ниже
13,0-13,5	21 и выше	19-20	17-18	13-16	12 и ниже
13,6-13,11	21 и выше	20	18-19	13-17	12 и ниже
14,0-14,5	22 и выше	20-21	18-19	13-17	12 и ниже
14,6-14,11	22 и выше	21	19-20	14-18	13 и ниже
15,0-15,5	23 и выше	21-22	19-20	14-18	13 и ниже
15,6-15,11	24 и выше	22-23	20-21	15-19	14 и ниже
16,0-16,5	24 и выше	23	20-22	15-19	14 и ниже
16,6-16,11	25 и выше	23-24	20-22	15-19	14 и ниже
17,0-17,5	25 и выше	24	20-23	15-19	14 и ниже
17,6-17,11	26 и выше	24-25	20-23	15-19	14 и ниже
18,0-18,5	26 и выше	25	21-24	15-20	14 и ниже
18,6-18,11	26 и выше	25	21-24	15-20	14 и ниже

Прыжок в длину с места

(сантиметры)

Мальчики, юноши

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
8,0-8,5	145 и выше	132-144	119-131	103-118	102 и ниже
8,6-8,11	155 и выше	142-154	129-141	113-128	112 и ниже
9,0-9,5	158 и выше	145-157	132-144	116-131	115 и ниже
9,6-9,11	162 и выше	149-161	136-148	120-135	119 и ниже
10,0-10,5	166 и выше	153-165	141-152	124-139	123 и ниже
10,6-10,11	175 и выше	162-174	150-161	133-148	132 и ниже
11,0-11,5	177 и выше	164-176	152-163	135-150	134 и ниже
11,6-11,11	184 и выше	171-183	159-170	142-157	141 и ниже
12,00-12,5	187 и выше	174-186	162-173	145-160	144 и ниже
12,6-12,11	193 и выше	180-192	168-179	151-166	150 и ниже
13,0-13,5	198 и выше	185-197	173-184	156-171	155 и ниже
13,6-13,11	205 и выше	192-204	180-191	163-178	162и ниже
14,0-14,5	208 и выше	195-207	183-194	166-181	165 и ниже
14,6-14,11	214 и выше	201-213	189-200	172-187	171 и ниже
15,0-15,5	217 и выше	204-216	192-203	175-190	174 и ниже
15,6-15,11	225 и выше	212-224	200-211	183-198	182 и ниже
16,0-16,5	228 и выше	215-227	203-214	186-201	185 и ниже
16,6-16,11	234 и выше	221-233	209-220	192-207	191 и ниже
17,0-17,5	238 и выше	225-237	213-224	196-211	195 и ниже
17,6-17,11	240 и выше	229-239	217-228	201-216	200 и ниже
18,0-18,5	242 и выше	231-241	219-230	203-218	202 и ниже
18,6-18,11	245 и выше	234-244	222-233	206-221	205 и ниже

Прыжок в длину с места

(сантиметры)

Девочки, девушки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	высокий	выше среднего	средний	ниже среднего	низкий
	100% и выше	85-99%	70-84%	51-69%	50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже
8,0-8,5	132 и выше	119-131	106-118	90-105	89 и ниже
8,6-8,11	138 и выше	125-137	112-124	96-111	95 и ниже
9,0-9,5	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже
9,6-9,11	150 и выше	136-149	122-135	104-121	103 и ниже
10,0-10,5	157 и выше	142-156	127-141	108-126	107 и ниже
10,6-10,11	163 и выше	148-162	133-147	114-132	113 и ниже
11,0-11,5	164 и выше	150-163	136-149	119-135	118 и ниже
11,6-11,11	166 и выше	153-165	140-152	123-139	122 и ниже
12,00-12,5	168 и выше	155-167	142-154	126-141	125 и ниже
12,6-12,11	172 и выше	161-171	150-160	136-149	135 и ниже
13,0-13,5	176 и выше	165-175	154-164	139-153	138 и ниже
13,6-13,11	184 и выше	171-183	158-170	143-157	142 и ниже
14,0-14,5	188 и выше	174-187	160-173	144-159	143 и ниже
14,6-14,11	192 и выше	178-191	164-177	148-163	147 и ниже
15,0-15,5	194 и выше	180-193	166-179	150-165	149 и ниже
15,6-15,11	196 и выше	182-195	168-181	152-167	151 и ниже
16,0-16,5	198 и выше	186-197	174-185	160-173	159 и ниже
16,6-16,11	202 и выше	190-201	178-189	162-177	161 и ниже
17,0-17,5	204 и выше	191-203	178-190	162-177	161 и ниже

17,6-17,11	206 и выше	193-205	180-192	164-179	163 и ниже
18,0-18,5	208 и выше	194-207	180-193	164-179	163 и ниже
18,6-18,11	212 и выше	198-211	184-197	166-183	165 и ниже