







II ступень (9 - 10 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000м,(с)	6,10	5,50	4,50	6,30	6,20	5,10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	2	3	5	—	—	—
	или на низкой перекладине, раз	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места точком двумя ногами, см	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	18,00	16,00	13,00	19,00	17,30	15,00
10	Плавание на 50м, (мин,с)	3,00	2,40	2,30	3,00	2,40	2,30