



29														
30														

Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_

**Диагностика для возрастной группы мальчики и девочки 6-8 лет  
1 степень**

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	11,4	11,1	10,2	11,9	11,7	10,7
	или бег на 30 м (сек.)	7,9	7,7	6,9	8,2	8,0	7,2
2	Смешанное передвижение (1 км.)	без учёта времени					
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	115	120	140	110	115	135
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями

Диагностика для возрастной группы мальчики и девочки 9-10 лет  
2 ступень

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 60 м. (сек.)	13,0	12,6	11,5	13,9	13,3	12,0
2	Бег на 1 км. (мин., сек.)	8,1	7,1	5,5	7,5	7,3	7,0
3	Прыжок в длину с разбега (см.)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	130	140	160	125	130	150
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями

Диагностика для возрастной группы мальчики и девочки 11-12 лет  
3 ступень

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 60 м. (сек.)	12,0	11,8	10,9	12,4	12,2	11,3
2	Бег на 1,5 км. (мин., сек.)	9,35	8,55	8,1	9,55	9,35	9,0
	или на 2 км.(мин., сек.)	11,25	11,0	10,3	13,3	13,0	12,3
3	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14

Диагностика для возрастной группы юноши и девушки 13-15 лет  
4 ступень

№ п/ п	Виды испытаний	Юноши			Девушки		
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 60 м. (сек.)	11,0	10,7	9,7	11,9	11,6	10,6
2	Бег на 2 км. (мин., сек.)	10,55	10,3	10,0	13,1	12,4	12,0
	или на 3 км. (мин., сек.)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями

Диагностика для возрастной группы юноши и девушки 16-17 лет  
5 ступень

№ п/ п	Виды испытаний	Юноши			Девушки		
		низкий уровень	средний уровень	высокий уровень	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
1	Бег на 100 м. (сек.)	15,6	5,3	14,8	19,0	18,6	17,3
2	Бег на 2 км. (мин., сек.)	10,2	9,5	8,5	12,5	12,2	10,5
	или на 3 км. (мин., сек.)	16,1	15,4	14,1	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16
5	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.)	+6	+8	+13	+7	+9	+16