## Диагностика для спортивно - оздоровительных групп

**Дата приема**_____ **Группа**_____**Место**_____

**Тренер-преподаватель**_____

| № п/п | Фамилия, Имя | Бег на 30 м (сек.) или челночный бег 3х10м (сек) – 6-8 лет<br>Бег на 60 м (сек) – 9-15 лет | | Смешанное передвижение (1 км.)- 6-8 лет<br>Бег на 1 км. (мин., сек.) – 9-10 лет<br>Бег 1,5 км (мин., сек)-11-12 лет | | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) | | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)- мальчики<br>из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)-девочки | | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Уровень |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Результат | Уровень | Результат | Уровень | Результат | Уровень | Результат | Уровень | Результат | Уровень | Результат | Уровень | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 29 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | | | | | | | | | | | | | | |

Зам. директора по УВР_____

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

| № п/п | Виды испытаний | Мальчики | | | Девочки | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень | низкий уровень | средний уровень | высокий уровень |
| 1 | Челночный бег 3х10 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 | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | 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 |