

1	Координационные	Челночный бег 3*10м, с	10.0	9.5	9.0	10.6	10.2
2	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	120	130	150	100	120
3	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, кол- во раз	5	10	15	5	7
4	Силовые	Подтягивание на высокой (мальчики), низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол- во раз	1	2	3 и выше	4 и ниже	6
5	Гибкость	Гимнастический мост (из положения лёжа на спине)	Руки и ноги полностью согнуты	Незначител ьное сгибание рук и ног	Руки и ноги полность ю выпрямле ны	Руки и ноги полность ю согнуты	Незначите льное сгибание рук и ног