

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уров		
			мальчики		
			1(бал)	(2балла)	(3 балла)
1	Координационные	Челночный бег 3*8м, с	10.0	8.0	7.0
2	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	110	130	140
3	Силовые	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, за 30 сек, кол-во раз	8	10	12
4	Силовые	Подъем туловища, лежа на полу (пресс) за30 сек, кол-во раз	12	18	21