**Уровень физической подготовленности по окончании 3 класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические качества | тест | класс | возраст | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| высокийна «5» | среднийна «4» | низкийна «3» | высокийна «5» | среднийна «4» | низкийна «3» |
| Скоростные | Бег 30м | 3 | 9 | 5,1 | 6,7-5,7  | 6,8  | 5,3 | 6,9-6,0 | 7,0 |
| Силовые   | Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз. | 3  | 9  | 5 | 3-4 | 1 | *-* | *-* | *-* |
| На низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз. | - | - | - | *1-6* | *7-11* | *3* |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места,см | 3 | 8 | 175 | 130-150 | 120 | 160 | 135-150 | 110 |
| Выносливость | 6-минутный бег, м  | 3 | 9 | 1200 | 850-1000 | 800 | 1000 | 700-900 | 600 |
| Силовая выносливость | Поднимание за 1мин туловища | 2 | 8 | 35 |   | 19 | 34 |   | 16 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения, сидя, см | 3 | 9 | 7,5 | 3-5 |  1  | 13,5 | 6-9 | 2 |
| Координационные | Челночный бег 3\*10 | 3 | 9 | 8,6 | 9,9-9,0 | 10,2 | 9,3 | 10,3-9,7 | 10,8 |