|  |  |
| --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) |
| Мальчики | Девочки |
| Бег на короткие дистанции, Бег на средние и длинные дистанции, Спортивная ходьба |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 2,7 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 3 с) |
| Бег 100 м(не более 14,2 с) | Бег 100 м(не более 17 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Прыжки |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Бег 100 м(не более 15,2 с) | Бег 100 м(не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Метания |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу (не более 4,5 с) | Бег на 30 м с ходу (не более 5,5 с) |
| Прыжок в длину с места (не менее 180 см) | Прыжок в длину с места (не менее 150 см) |
| Скоростно-силовые качества | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 12 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 10 м) |

|  |
| --- |
| Многоборье |
| Скоростные качества | Бег на 20 м с ходу (не более 3,4 с) | Бег на 20 м с ходу (не более 4,2 с) |
| Бег 100 м(не более 15,2 с) | Бег 100 м(не более 17,5 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) |
| Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 11 м) | Бросок набивного мяча 3 кг (не менее 9 м) |