|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| ***Контрольное упражнение*** | ***Девочки*** | ***Мальчики*** |
| **Раздел «Общая физическая подготовленность»** |
| Оценка | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 30 метров (с) | 6,8-7,2 | 6,3-6,7 | 6,2 | 6,6-7,0 | 6,1-6,5 | 6,0 |
| Челночный бег 3х10 метров (с) | 10,5-10,7 | 10,2-10,4 | 10,1 | 9,9-10,0 | 9,6-9,8 | 9,5 |
| Прыжок в длину с места (см) | 120 | 130 | 140 | 125 | 135 | 145 |
| Сгибание и разгибание рук (кол-во) | 7 | 9 | 11 | 12 | 15 | 18 |
| Бег 300 метров (мин) | 2,00-2,30 | 1,35-1,59 | 1,34 | 1,50-2,00 | 1,26-1,49 | 1,16 |
| **Раздел «Специальная физическая подготовленность»** |
|  | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Бег 20 м (с) | 5,3-6,0 | 5,0-5,2 | 4,9 | 5,0-5,3 | 4,5-4,9 | 4,4 |
| Бег 40 с (м) | 2п 14 | 3п | 4п | 3п | 3п 14 | 4п 14 |
| Прыжок вверх с места толчком двумя ногами(см) | 10 | 20 | 28 | 15 | 25 | 30 |
| Перемещения в защитной стойке (с) | 11,3-11,7 | 10,8-11,2 | 10,7 | 11,1-11,5 | 10,6-11,0 | 10,5 |
| **Раздел «Техническая подготовленность»** |
|  | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| Скоростное ведение мяча (с, попадания) | 16,3-16,7 | 15,8-16,2 | 15,7 | 16,0-16,4 | 15,5-15,9 | 15,4 |
| Передача мяча (с, попадания) | 15,5-15,9 | 15,0-15,4 | 14,9 | 15,2-15,6 | 14,7-15,1 | 14,6 |
| Дистанционные броски (%) | 14 | 17 | 24 | 10 | 20 | 30 |
| **Раздел «Теоретическая подготовленность»** |
| Количество правильных ответов, из 8-ми вопросов | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 |