

Требования к физической подготовке (мальчики 7-9 лет)

Виды упражнений	Возрастная группа	
	7 – 8 лет	9 лет
Челночный бег 3x10 с (метры) Или бег с высокого старта	9, 5 5, 5	9, 4 5, 4
Метание теннисного мяча в цель с 6 м., (количество попаданий из 3 попыток)	1	2
Кросс без учета времени (метры)	300	500
Многоскоки (8 прыжков–шагов с ноги на ногу), метры	10, 5	12, 5
Лазание по канату с помощью ног (метры)	2, 0	2, 5
Ходьба на лыжах (км) без учета времени	1, 5	2, 0
Плавание любым способом (метры)	25	36
Стрельба из пневматической винтовки (попаданий из 10 выстрелов с 10 метров)	5	7

Уметь играть в одну из спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол, хоккей

Требования к физической подготовке (мальчики 10 - 13 лет)

Виды упражнений	Возрастная группа			
	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30 метров (сек.) 60 метров (сек.)	5, 8	5, 2	10, 2	9, 2
Метание теннисного мяча (метры)	30	35	37	40
Кросс (метры) (время мин)	500	500	1000	1500
Прыжок в длину с разбега (метры)	3.10	3.40	3.50	3.80
Подтягивание на перекладине (количество)	3	5	6	7
Бег на лыжах 1 км (мин) 2 км (мин)	8. 00	7. 30	14.00	13.00
Плавание любым способом (метры) 50 метров (мин)	25	1. 20	1. 10	1. 05
Комплексное силовое упражнение	30	32	35	37
Стрельба из пневматической винтовки Малокалиберной винтовки	30	36	30	36

Уметь хорошо играть в одну из спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол. Знать правила и уметь показать порядок разминки.

Требования к физической подготовке (подростки 14, 15 лет)

Виды упражнений	Возрастная группа	
	14 лет	15 лет
Бег 60 метров (сек.)	9, 2	8, 4
Метание теннисного мяча (метры)	40	46
Кросс 2000 метров (мин)	10.00	9. 30
Прыжок в длину с разбега (метры)	3.90	4.20
Подтягивание на перекладине (количество)	8	9
Бег на лыжах 3 км. (мин)	17. 30	16. 30
Плавание 50 метров (мин)	1.00	0.55
Комплексное силовое упражнение	40	45
Стрельба из малокалиберной винтовки (очки) Из АКМ 1 УКС (поражения)	28 1 мишень	32 2 мишени

Уметь играть в одну из спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол, хоккей. Знать правила и уметь показать порядок разминки. Знать и уметь применять на практике правила оказания помощи и самопомощи при спортивных травмах

Требования к физической подготовке (юноши 16, 17 лет)

Виды упражнений	Возрастная группа	
	16 лет	17 лет
Бег 100 метров (сек.)	14, 2	13, 5
Метание гранаты Ф-1 грамм (метры)	35	40
Кросс 3000 метров (минуты)	13. 30	13. 00
Прыжок в длину с разбега (метры)	4.40	4.80
Подтягивание на перекладине (количество)	10	12
Бег на лыжах 5 км (минуты)	14. 00	13. 00
Плавание 100 метров (минуты)	2. 00	1. 45
Комплексное силовое упражнение	50	55
Стрельба из АКМ, УКС (оценка) ПМ (очки)	Хорошо 18	Отлично 21
Прыжок с парашютом*	1	2
Плавание с аквалангом, глубина погружения	7 метров	15 метров

* - При возможности

Уметь судить одну из спортивных игр: футбол, волейбол, баскетбол, хоккей.