

### 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 2.15	1000 5. 15	1500 7. 40
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.