

Показатели ФП	Возрастные группы																			
	6-7 лет					8-9 лет					10-11 лет					12-13 лет				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Отжимания от пола (количество раз)	<5	5	10	13	15	<10	10	12	15	20	<13	13	15	20	25	<17	17	20	30	35
Подтягивания (количество раз)	0	1	2	3	5	<2	2	3	5	7	<4	4	5	7	10	<5	5	7	9	12
Поперечный шпагат (на оценку)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
В висе подъем ног к перекладине (количество раз)	---	0	1	2	3	0	1	2	3	5	<3	3	4	5	6	<4	4	5	7	8
Приседания на одной ноге	---	1	2	4	6	<4	4	6	8	10	<6	6	8	10	14	<8	8	10	12	16
Складка (пальцы-3, кулаки-4, ладшки-5)	---	2	3	4	5	---	2	3	4	5	---	2	3	4	5	---	2	3	4	5
Прыжок в длину с места (см)	<100	100	130	140	150	<140	140	150	160	170	<160	160	170	180	190	<180	180	190	200	210
Челночный бег 4x10 (на время)	> 12.5	12.5	12.1	11.9	11.5	>12.1	12.1	11.9	11.5	11.0	>11.7	11.7	11.5	11	10.7	>11	11	10.7	10.3	10.0

Показатели ФП Оценка	Возрастные группы									
	14-15 лет					16 лет и старше				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Отжимания от пола (количество раз)	<20	20	25	35	45	<35	35	40	50	60
Подтягивания (количество раз)	<6	6	8	12	15	<8	8	10	15	20
Поперечный шпагат (на оценку)	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
В висячем положении подъем ног к перекладине (количество раз)	<5	5	6	10	12	<8	8	10	15	20
Приседания на одной ноге	<10	10	12	16	20	<14	14	16	20	24
Складка (пальцы-3, кулаки-4, ладошки-5)	---	2	3	4	5	---	2	3	4	5
Прыжок в длину с места (см)	<190	190	200	220	230	<230	230	240	250	260
Челночный бег 4х10 (на время)	>10.7	10.7	10.3	10.0	9.7	>10.3	10.3	10.0	9.7	9.2