

**Итоговые контрольные тесты по физической культуре (практика)  
за курс 5-9 класса**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Воз- рост, лет	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Челночный бег 3*10 м, с	11	9,7	9,3 – 8,8	8,5	10,1	9,7 – 9,3	8,9
		12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
		13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,5 – 9,0	8,7
		14	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
		15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
2	Прыжки в длину с места, см	11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
3	Наклон вперёд из положения стоя, см	11	2	6 – 8	10	4	8 – 10	15
		12	2	6 – 8	10	5	9 – 11	16
		13	2	5 – 7	9	6	10 – 12	18
		14	3	7 – 9	11	7	12 – 14	20
		15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20
4	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девушки).	11	1	4 – 5	6	4	10 – 14	19
		12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
		13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
		14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
		15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16