

**Итоговые контрольные тесты по физической культуре (практика)
за курс 10-11 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	15	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
		16	8,2	8,0 – 7,7	7,3	9,7	9,3 – 8,7	8,4
		17	8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4
2	Прыжки в длину с места, см	15	175	190-205	220	155	165-185	205
		16	180	195-210	230	160	170-190	210
		17	190	205-210	240	160	170-190	210
3	Наклон вперёд из положения стоя, см	15	4	8 – 10	12	7	12 – 14	20
		16	5	9 – 12	15	7	12 – 14	20
		17	5	9 – 12	15	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).	15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
		16	4	8 – 9	11	6	13 – 15	18
		17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18