

**Контрольные нормативы по физической подготовке
для обучающихся 12-13 лет**

| Упражнение | 12 лет | | 13 лет | |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | Мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Бег 30 м. (сек) | 5,1-5,3 | 5,3-5,5 | 4,9-5,0 | 5,1-5,3 |
| Челночный бег 5 х 6 м | 11,5 - 11,8 | 12,1 - 12,3 | 11,0 - 11,3 | 11,9 - 12,2 |
| Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления | 25,2 - 25,9 | 31,1 - 31,5 | 24,5 - 25,0 | 28,6 - 29,6 |
| Прыжок в длину с места | 175-185 | 165-175 | 185-195 | 175-185 |
| Бросок набивного мяча стоя (метров) | 13 – 15 | 11,0 - 13,4 | 15 - 17 | 12,5 - 14,4 |