

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы Юноши

| Развиваемое физическое качество | Контрольное упражнение | Оценка | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|--------|---------------------------|--------|--------|--------------------|--------|--------|--------|--------|--|--------|---|
| | | | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | | Совершенствования спортивного мастерства | | |
| | | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу | 3 | 5,8 с | 5,5 с | 5,2 с | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | 4 | 5,7 с | 5,4 с | 5,1 с | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | 5 | 5,6 с | 5,3 с | 5,0 с | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Бег на 60 м с ходу | 3 | - | - | 10,1 с | 9,1 с | 8,9 с | - | - | - | - | - | - |
| | | 4 | - | - | 9,8 с | 9,0 с | 8,8 с | - | - | - | - | - | - |
| | | 5 | - | - | 9,5 с | 8,9 с | 8,7 с | - | - | - | - | - | - |
| | Бег на 100 м | 3 | - | - | - | - | - | 16,1 с | 15,6 с | 15,1 с | 14,8 с | 14,4 с | |
| | | 4 | - | - | - | - | - | 15,9 с | 15,4 с | 14,9 с | 14,6 с | 14,2 с | |
| | | 5 | - | - | - | - | - | 15,7 с | 15,2 с | 14,7 с | 14,4 с | 14,0 с | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 3 | 155 см | 165 см | 175 см | 184 см | 184 см | 186 см | 187 см | 190 см | 195 см | 200 см | |
| | | 4 | 160 см | 170 см | 180 см | 186 см | 186 см | 188 см | 190 см | 193 см | 197 см | 203 см | |
| | | 5 | 165 см | 175 см | 185 см | 188 см | 188 см | 190 см | 193 см | 195 см | 200 см | 205 см | |
| | Подтягивание на перекладине за 20 с | 3 | - | - | - | - | - | 2 раза | 5 раз | 9 раз | 12 раз | 12 раз | |
| | | 4 | - | - | - | - | - | 3 раза | 6 раз | 11 раз | 13 раз | 13 раз | |
| | | 5 | - | - | - | - | - | 4 раза | 8 раз | 13 раз | 14 раз | 14 раз | |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20 с | 3 | - | - | - | - | - | 2 раза | 4 раза | 6 раз | 8 раз | 10 раз | |
| | | 4 | - | - | - | - | - | 3 раза | 5 раз | 7 раз | 9 раз | 11 раз | |
| | | 5 | - | - | - | - | - | 4 раза | 6 раз | 8 раз | 10 раз | 12 раз | |
| Выносливость | Бег 1500 м | 3 | 7м 05с | 6м 15с | 6м 05с | 6м 00с | 5м 55с | 5м 50с | 5м 50с | 5м 45с | 5м 40с | 5м 35с | |
| | | 4 | 7м 00с | 6м 10с | 6м 00с | 5м 55с | 5м 50с | 5м 45с | 5м 45с | 5м 40с | 5м 35с | 5м 30с | |
| | | 5 | 6м 55с | 6м 05с | 5м 55с | 5м 50с | 5м 45с | 5м 40с | 5м 40с | 5м 35с | 5м 30с | 5м 25с | |
| | Индивидуальная гонка на время – 15 км | 3 | 35 мин | 32 мин | 29 мин | - | - | - | - | - | - | - | |
| | | 4 | 34 мин | 31 мин | 28 мин | - | - | - | - | - | - | - | |
| | | 5 | 33 мин | 30 мин | 27 мин | - | - | - | - | - | - | - | |
| | Индивидуальная гонка на время – 20 км | 3 | - | - | - | 45 мин | 43 мин | 41 мин | 39 мин | 36 мин | | | |
| | | 4 | - | - | - | 44 мин | 42 мин | 40 мин | 38 мин | 35 мин | | | |
| | | 5 | - | - | - | 43 мин | 41 мин | 39 мин | 37 мин | 34 мин | | | |
| | Индивидуальная гонка на время – 25 км | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | 49 мин | 45 мин | |
| | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | 48 мин | 44 мин | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 47 мин | 43 мин | |
| Силовые качества | Подтягивание на перекладине | 3 | 4 раза | 5 раз | 7 раз | 7 раз | 8 раз | 8 раз | 9 раз | 9 раз | 10 раз | 11 раз | |
| | | 4 | 5 раз | 6 раз | 8 раз | 8 раз | 9 раз | 9 раз | 10 раз | 10 раз | 11 раз | 12 раз | |
| | | 5 | 6 раз | 7 раз | 9 раз | 9 раз | 10 раз | 10 раз | 11 раз | 11 раз | 12 раз | 13 раз | |
| | Поднос ног к перекладине | 3 | - | - | - | - | - | - | 2 раза | 6 раз | 12 раз | 12 раз | 12 раз |
| | | 4 | - | - | - | - | - | - | 3 раза | 7 раз | 13 раз | 13 раз | 13 раз |
| | | 5 | - | - | - | - | - | - | 4 раза | 8 раз | 14 раз | 14 раз | 14 раз |
| | Приседание со штангой весом до 80% своего веса | 3 | - | - | - | - | - | - | - | 1 раз | 3 раза | - | - |
| | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 2 раза | 4 раза | - | - |
| | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | 3 раза | 5 раз | - | - |
| Приседание со штангой весом до 100% своего веса | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 раз | 4 раза | |
| | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 раза | 5 раз | |
| | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 5 раз | 6 раз | |
| Силовая выносливость | В висе удержание ног в положении прямого угла | 3 | 6 с | 8 с | 11 с | - | - | - | - | - | - | - | |
| | | 4 | 7 с | 9 с | 12 с | - | - | - | - | - | - | - | |
| | | 5 | 8 с | 10 с | 13 с | - | - | - | - | - | - | - | |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | 3 | 10,5 с | 10,0 с | 9,5 с | - | - | - | - | - | - | - | |
| | | 4 | 10,0 с | 9,5 с | 9,0 с | - | - | - | - | - | - | - | |
| | | 5 | 9,5 с | 9,0 с | 8,5 с | - | - | - | - | - | - | - | |

Девушки

| Развиваемое физическое качество | Контрольное упражнение | Оценка | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------|--------|---------------------------|--------|--------|--------------------|--------|--------|--------|--------|--|--------|---|
| | | | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап | | | | | Совершенствования спортивного мастерства | | |
| | | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м с ходу | 3 | 5,8 с | 5,5 с | 5,2 с | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | 4 | 5,7 с | 5,4 с | 5,1 с | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | 5 | 5,6 с | 5,3 с | 5,0 с | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Бег на 60 м с ходу | 3 | - | - | 11,9 с | 10,9 с | 10,4 с | 9,9 с | 9,4 с | 8,4 с | 8,2 с | 7,6 с | |
| | | 4 | - | - | 11,6 с | 10,7 с | 10,2 с | 9,7 с | 9,2 с | 8,2 с | 8,0 с | 7,8 с | |
| | | 5 | - | - | 11,3 с | 10,5 с | 10,0 с | 9,5 с | 9,0 с | 8,0 с | 7,8 с | 7,6 с | |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 3 | 145 см | 150 см | 155 см | 160 см | 165 см | 170 см | 170 см | 175 см | 180 см | 185 см | |
| | | 4 | 150 см | 155 см | 160 см | 165 см | 170 см | 175 см | 175 см | 180 см | 185 см | 190 см | |
| | | 5 | 155 см | 160 см | 165 см | 170 см | 175 см | 180 см | 180 см | 185 см | 190 см | 195 см | |
| | Подъем туловища лежа на спине за 20 с | 3 | - | - | - | - | - | 1 раз | 3 раза | 5 раз | 5 раз | 5 раз | |
| | | 4 | - | - | - | - | - | 2 раза | 4 раза | 6 раз | 6 раз | 6 раз | |
| | | 5 | - | - | - | - | - | 3 раза | 5 раз | 7 раз | 7 раз | 7 раз | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| Выносливость | Бег 1500 м | 3 | 7м 35с | 7м 15с | 6м 55с | 6м 50с | 6м 45с | 6м 40с | 6м 35с | 6м 30с | 6м 25с | 6м 20с | |
| | | 4 | 7м 30с | 7м 10с | 6м 50с | 6м 45с | 6м 40с | 6м 35с | 6м 30с | 6м 25с | 6м 20с | 6м 15с | |
| | | 5 | 7м 25с | 7м 05с | 6м 45с | 6м 40с | 6м 35с | 6м 30с | 6м 25с | 6м 20с | 6м 15с | 6м 10с | |
| | Индивидуальная гонка на время – 10 км | 3 | 27 мин | 26 мин | 25 мин | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | 4 | 26 мин | 25 мин | 24 мин | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | | 5 | 25 мин | 24 мин | 23 мин | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Индивидуальная гонка на время – 15 км | 3 | - | - | - | 35 мин | 34 мин | 33 мин | 32 мин | 31 мин | - | - | - |
| | | 4 | - | - | - | 34 мин | 33 мин | 32 мин | 31 мин | 30 мин | - | - | - |
| | | 5 | - | - | - | 33 мин | 32 мин | 31 мин | 30 мин | 29 мин | - | - | - |
| | Индивидуальная гонка на время – 20 км | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 44 мин | 42 мин |
| | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 43 мин | 41 мин |
| | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 42 мин | 40 мин |
| | Силовые качества | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 3 | 11 раз | 13 раз | 16 раз | - | - | - | - | - | - | - |
| | | | 4 | 12 раз | 14 раз | 17 раз | - | - | - | - | - | - | - |
| | | | 5 | 13 раз | 15 раз | 18 раз | - | - | - | - | - | - | - |
| Подтягивание на перекладине | | 3 | - | - | - | - | - | - | 1 раз | 2 раза | 2 раза | 2 раза | |
| | | 4 | - | - | - | - | - | - | 2 раза | 3 раза | 3 раза | 3 раза | |
| | | 5 | - | - | - | - | - | - | 3 раза | 4 раза | 4 раза | 4 раза | |
| Поднос ног к перекладине | | 3 | - | - | - | - | - | 1 раз | 4 раза | 7 раз | 7 раз | 7 раз | |
| | | 4 | - | - | - | - | - | 2 раза | 5 раз | 8 раз | 8 раз | 8 раз | |
| | | 5 | - | - | - | - | - | 3 раза | 6 раз | 9 раз | 9 раз | 9 раз | |
| Приседание со штангой весом до 50% своего веса | | 3 | - | - | - | - | - | - | 1 раз | 2 раза | 3 раза | - | |
| | | 4 | - | - | - | - | - | - | 2 раза | 3 раза | 4 раза | - | |
| | | 5 | - | - | - | - | - | - | 3 раза | 4 раза | 5 раз | - | |
| Приседание со штангой весом до 60% своего веса | | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 2 раза | |
| | | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 3 раза | |
| | | 5 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 4 раза | |
| Силовая выносливость | В висе удержание ног в положении прямого угла | 3 | 6 с | 8 с | 11 с | - | - | - | - | - | - | - | |
| | | 4 | 7 с | 9 с | 12 с | - | - | - | - | - | - | - | |
| | | 5 | 8 с | 10 с | 13 с | - | - | - | - | - | - | - | |
| Координация | Челночный бег 3 x 10 м | 3 | 11,0 с | 11,0 с | 11,0 с | - | - | - | - | - | - | - | |
| | | 4 | 10,5 с | 10,5 с | 10,5 с | - | - | - | - | - | - | - | |
| | | 5 | 10,0 с | 10,0 с | 10,0 с | - | - | - | - | - | - | - | |