

Контрольный измерительный материал по предмету «Физическая культура»

1. Пояснительная записка

Работа предназначена для проведения процедуры оценки уровня достижения планируемых результатов (ФГОС) обучающимися по учебному предмету «Физическая культура» 2-4 классов.

2. Документы, определяющие содержание работы

Работа составлена в соответствии

- с требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г.);
- с учетом примерной основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура» (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- с учетом учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классы» (В. И. Лях, - М.: Просвещение, 2014), рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» начального общего образования Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №21 с углубленным изучением отдельных предметов».

3. Спецификация КИМ

Итоговая работа по учебному предмету «Физическая культура» для 2-4 классов состоит из 2 частей: практической и теоретической.

Практическая часть состоит из следующих нормативов: бег 30 м, челночный бег 3*10 м, прыжок в длину с места, бег 1000 м, наклон из положения сидя, подтягивание на высокой перекладине – мальчики и сгибание и разгибание рук в упоре лежа - девочки.

Теоретическая часть включает в себя 12 заданий – тестов. В работе используют два типа заданий – задания с выбором ответа (ВО) и задания в развернутой форме ответа (РО). Содержание вопросов соответствует разделам РПУП («Знания о физической культуре» и «Способы физкультурной деятельности») и отвечает требованиям ФГОС НОО.

Время и способы выполнения работы

Нормативы практической части промежуточной аттестации сдаются учащимися в течение четвертой четверти согласно расписанию уроков.

Время выполнения тестовой работы 40 минут и выполняется она в день промежуточной аттестации согласно графику.

Работа содержит 2 части заданий.

Первая часть – **базовые** задания, позволяющие проверить освоение базовых знаний и умений по предмету.

Вторая часть – задания **повышенного** уровня.

В первую часть входят 10 заданий, во вторую часть - 2 задания. Вопросы № 1, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 - базовый уровень, вопросы 2, 3 - повышенной сложности.

<i>№</i>	<i>Разделы Проверяемы е элементы содержания</i>	<i>Проверяемые умения</i>	<i>Урове нь слож ност и</i>	<i>Тип задан ия</i>	<i>Макс балл</i>
1	Знание о физической культуре	2 класс уметь характеризовать назначение физкультурминуток	Б	ВО	1
		3 класс уметь ориентироваться в понятии «физическая культура».	Б	ВО	1
		4 класс уметь ориентироваться в понятии физическая культура	Б	ВО	1
2	Знание о физической культуре.	2 класс ориентироваться в понятиях: закаливание; уметь правильно излагать свои мысли в письменной форме с учётом учебной ситуаций;	П	РО	3
		3 класс составлять утреннюю зарядку, знать последовательность выполнения упражнений уметь правильно излагать свои мысли в письменной форме с учётом учебной ситуаций;	П	РО	3
		4 класс уметь характеризовать значение физкультурминуток и физкультпауз.	П	РО	3

		уметь правильно излагать свои мысли в письменной форме с учётом учебной ситуаций;			
3	Знание о физической культуре.	2 класс уметь характеризовать назначение подвижных игр. уметь правильно излагать свои мысли в письменной форме с учётом учебной ситуаций;	П	РО	3
		3 класс уметь характеризовать назначения физкультурминуток. уметь правильно излагать свои мысли в письменной форме с учётом учебной ситуаций;	П	РО	3
		4 класс уметь характеризовать значение «режима дня». уметь правильно излагать свои мысли в письменной форме с учётом учебной ситуаций;	П	РО	3
4	Знание о физической культуре.	2 класс знать понятие «режима дня».	Б	ВО	1
		3 класс уметь ориентироваться в понятии «режим дня».	Б	ВО	1
		4 класс уметь ориентироваться в понятии «физическая подготовленность».	Б	ВО	1
5	Знание о физической культуре	2 класс уметь ориентироваться в понятии «физическая культура».	Б	ВО	1
		3 класс уметь характеризовать назначение уроков физической культуры.	Б	ВО	1
		4 класс уметь характеризовать значение развития основных физических качеств.	Б	ВО	1
6		2 класс уметь определять символику олимпийских игр	Б	ВО	1

	История физической культуры	3 класс уметь определять родину Олимпийских игр	Б	ВО	1
		4 класс уметь ориентироваться в истории развития физической культуры	Б	ВО	1
7	История физической культуры	2 класс уметь определять девиз Олимпийских игр	Б	ВО	1
		3 класс уметь ориентироваться в истории развития физической культуры	Б	ВО	1
		4 класс уметь ориентироваться в истории развития физической культуры	Б	ВО	1
8	Способы физкультурной деятельности	2 класс уметь измерять показатели физической подготовленности (быстроту).	Б	ВО	1
		3 класс уметь измерять показатели физического развития.	Б	ВО	1
		4 класс уметь измерять показатели физического развития.	Б	ВО	1
9	Способы физкультурной деятельности	2 класс уметь измерять показатели физической подготовленности (гибкость)	Б	ВО	1
		3 класс уметь измерять показатели физического подготовленности (равновесие)	Б	ВО	1
		4 класс уметь измерять показатели физической подготовленности (гибкости)	Б	ВО	1
10	Способы физкультурной деятельности	2 класс уметь измерять показатели физической подготовленности (выносливость).	Б	ВО	1
		3 класс	Б	ВО	1

		уметь измерять показатели физической подготовленности(ловкость).			
		4 класс уметь измерять показатели физической подготовленности (выносливости).	Б	ВО	1
11	Физическое совершенств о	2 класс уметь выполнять организующие строевые команды.	Б	ВО	1
		3 класс уметь ориентироваться в понятии «Пульс» и в частоте пульса.	Б	ВО	1
		4 класс уметь ориентироваться в понятии «показатели частоты пульса».	Б	ВО	1
12	Физическое совершенств о	2 класс Уметь выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки.	Б	ВО	1
		3 класс уметь выполнять упражнения по профилактике и коррекции нарушения осанки.	Б	ВО	1
		4 класс уметь выполнять профилактические упражнения по коррекции нарушения осанки.	Б	ВО	1

4. Кодификатор.

планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре

Кодификатор включает планируемые результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по предмету «Физическая культура». Он разработан на основе федерального государственного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 г.)

В процессе обучения ученик научится:

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1. Раздел «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»				

1.1	<p>характеризовать роль и значение физкультминуток для укрепления</p>	<p>характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья;</p>	<p>характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма</p>	<p>характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр.занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;</p>
1.2	<p>организовывать места занятий физически-ми упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими</p>	<p>организовывать места занятий физически-ми упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>	<p>организовывать места занятий физически-ми упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>организовывать места занятий физически-ми упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими</p>

	упражнениями.			упражнениями.
1.3			ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
1.4			раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;	раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие
1.5				ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
2. Раздел «СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ»				
2.1		организовывать и проводить	организовывать и проводить подвижные	организовывать и проводить

		подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации).	игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.	подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.
2.2			отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами	отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами
2.3				измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготов-

				ленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
3. Раздел «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»				
3.1	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости);	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости);	выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
3.2	выполнять акробатические упражнения (перекаты)	Выполнять акробатические упражнения(кувырки и стойки, перекаты);	выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки, перекаты);	выполнять акробатические упражнения(кувырки, стойки, перекаты);
3.3	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);	выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

3.4		выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств	выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств
3.5		выполнять организующие строевые команды и приемы;	выполнять организующие строевые команды и приемы;	выполнять организующие строевые команды и приемы;
3.6		выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности	выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности
3.7			выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно)	выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах(перекладина, брус, гимнастическое бревно);
3.8				оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с

				помощью специальной таблицы);
--	--	--	--	-------------------------------------

5. Система оценивания

Количество правильных ответов в соответствии с оценочной таблицей переводится сначала в баллы, а затем в оценку.

Критерии оценивания теоретической части

Номер задания	Количество баллов
1	<p>1 балл - выбран правильный ответ</p> <p>0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.</p> <p><i>Максимальный балл -1 балл</i></p>
2	<p>3 балла - развернутый ответ с логически правильно выстроенными мыслями.</p> <p>2 балла – краткий, частично правильный ответ (не полный ответ)</p> <p>1 балл - попытка ответить на вопрос, затрудняется в оформлении своих мыслей</p> <p>0 баллов - ответ неверный или ответ невыполнен.</p> <p><i>Максимальный балл-3 балла.</i></p>
3	<p>3 балла - развернутый ответ с логически правильно выстроенными мыслями.</p> <p>2 балла – краткий, частично правильный ответ (не полный ответ)</p> <p>1 балл - попытка ответить на вопрос, затрудняется в оформлении своих мыслей</p> <p>0 баллов - ответ неверный или ответ невыполнен.</p> <p><i>Максимальный балл-3 балла.</i></p>
4	<p>1 балл - выбран правильный ответ</p> <p>0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.</p> <p><i>Максимальный балл -1 балл</i></p>
5	<p>1 балл - выбран правильный ответ</p> <p>0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.</p> <p><i>Максимальный балл -1 балл</i></p>
6	<p>1 балл - выбран правильный ответ</p> <p>0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.</p> <p><i>Максимальный балл -1 балл</i></p>
7	<p>1 балл - выбран правильный ответ</p> <p>0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся.</p> <p><i>Максимальный балл -1 балл</i></p>

8	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
9	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
10	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
11	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
12	1 балл - выбран правильный ответ 0 баллов - ответ неверный, либо выбор не осуществлялся. <i>Максимальный балл -1 балл</i>
Максимальное количество баллов - 16	

Оценочная таблица теоретической аттестации по физической культуре

<i>Оценка</i>	<i>Уровень</i>	<i>Количество правильных ответов</i>	<i>% выполненной работы</i>
«5»	высокий	13-16	81-100%
«4»	повышенный	10-12	63-80%
«3»	базовый	7-9	44-62%
«2»	ниже базового	менее 7	менее 44%

Оценочная таблица теоретической аттестации по физической культуре

для лиц с ОВЗ

<i>Оценка</i>	<i>Уровень</i>	<i>Количество правильных ответов</i>	<i>% выполненной работы</i>
«5»	высокий	12-16	75-100%
«4»	повышенный	9-11	56-74%
«3»	базовый	6-8	38-55%
«2»	ниже базового	менее 6	Менее 38%

Тест по основам знаний в предметной области «Физическая культура»

2 класс

Вопрос №1. Для чего нужны физкультминутки?

- А) Снять утомление.
- Б) Чтобы проснуться.
- В) Чтобы быть здоровым.

Вопрос №2: Что такое закаливание?

Вопрос №3. Что такое подвижные игры?..

Вопрос № 4. Что означает понятие режим дня?

- А) Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.
- Б) Чередование труда и отдыха
- В) Учеба в школе, прогулка после школы.

Вопрос №5. Что включает в себя физическая культура?

- А) Занятия физическими упражнениями
- Б) Знания о своем организме
- В) Умение применять знания в жизни
- Г) Все вышеназванное

Вопрос № 6. Какого цвета полотнище Олимпийского флага?

- А) Синее
- Б) Голубое
- В) Белое

Вопрос № 7. Как звучит олимпийский девиз?

- А) "Быстрее, выше, сильнее"
- Б) "Делу время - потехе час"
- В) "Главное не победа, а участие"

Вопрос № 8. С помощью какого упражнения можно проверить быстроту?

- А) Кросс – 1км.
- Б) Бег -30м.
- В) Прыжок в длину.

Вопрос № 9 С помощью какого упражнения можно проверить гибкость?

- А) Наклон вперед из положения стоя.
- Б) Сгибание и разгибание рук из упора лежа.
- В) Поднимание туловища из положения лежа.

Вопрос № 10 С помощью какого упражнения можно проверить выносливость?

- А) Способность что - то выносить.

Б) Качество человека быстро выполнять упражнение.

В) Способность переносить физическую нагрузку длительное время.

Вопрос № 11 Чтобы провести расчет школьников, стоящих в шеренге надо подать команду:

А) «Рассчитайтесь!».

Б) «По порядку, «Рассчитайсь!».

В) «Рассчитайтесь, пожалуйста, по порядку»!

Вопрос № 12.Как человеку нужно правильно ходить?

А) Туловище держи прямо или слегка наклонив вперед, руками свободно двигай в такт ходьбе.

Б) Туловище наклонить вперед, руки в карманах или за спиной.

В) Туловище держи прямо, руками обопрись на палочку.

Ключи

№ задания	ответ
1	а
2	Закаливание – тренировка, помогающая организму сопротивляться неблагоприятным условиям.
3	Подвижные игры – это игры, основанные на выполнении двигательных действий (бега, прыжков, метания и других движений).
4	а
5	г
6	в
7	а
8	б
9	а
10	в
11	б
12	а

3 класс

Вопрос № 1 Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Вопрос № 2 Что такое утренняя зарядка?.....

Вопрос № 3 Что такое физкультминутки?.....

Вопрос № 4 Что означает понятие «режим дня»

- А) Правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека.
- Б) Чередование труда и отдыха
- В) Учеба в школе, прогулка после школы.

Вопрос № 5 На уроках физической культуры нужно иметь:

- А) джинсы;
- Б) спортивную форму;
- В) сапоги;

Вопрос № 6 В какой стране зародились Олимпийские игры?

- а) Греция
- б) Египет
- в) Болгария

Вопрос № 7 Физическая культура появилась в древние времена. В древние времена придумали и мяч. Его шили из шкур животных. Таким мячом дети тренировались:

- А) в метании на дальность и точность
- Б) быстро бегать
- В) далеко прыгать
- Д) лазать по деревьям

Вопрос № 8. Что используется для измерения массы человека?

- А) Рулетка.
- Б) Весы.
- В)Тонометр.

Вопрос № 9. Как можно проверить равновесие?

- А) Стоять на одной ноге.
- Б) Взвешивать в равных частях.
- В)Умение сохранять устойчивое положение.

Вопрос № 10. Как выявляется ловкость?

- А) Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность.
- Б) Способность выполнять сложные движения.
- В) Умение быстро лазать.

Вопрос № 11. Пульс это...

- А) Частота дыхания за одну минуту.
- Б) Частота сердечных сокращений за одну минуту.
- В) Начало приседаний за 30 с.

Вопрос № 12. Как нужно носить портфель, чтобы не было искривления позвоночника.

- А) Портфель должен быть одет на одно плечо.
- Б) Портфель находится равномерно на двух плечах.
- В) Портфель находится в одной руке.

Ключи

№ задания	ответ
1	а
2	Утренняя зарядка – комплекс легких физических упражнений для разминки суставов и мышц.
3	Физкультминутки – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждения утомляемости, нарушения осанки, т.е. на оздоровление организма детей.
4	а
5	б
6	а
7	а
8	б
9	в
10	б
11	б
12	б

4 класс

Вопрос № 1. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;

Вопрос № 2. Что такое физкультминутки и физкультпаузы?...

Вопрос № 3. Что такое режим дня?.....

Вопрос № 4. Что понимается под тестированием физической подготовленности?

- А) измерение уровня развития основных физических качеств.
- Б) измерение роста и веса.
- В) измерение показателей деятельности дыхательной системы.

Вопрос № 5. Выберите физические качества человека.

- А) Доброта, терпение, жадность.
- Б) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.
- В) Скромность, аккуратность, верность.

Вопрос № 6. Что используется для измерения роста человека?

- А) Рулетка.
- Б) Ростомер.
- В) Тонометр.

Вопрос № 7. Основположителем современных Олимпийских игр является:

- А) Жак Рогге
- Б) Пьер де Кубертен
- В) Жак-Ив Кусто

Вопрос № 8. Столицей Зимних Олимпийских игр 2014 года был город:

- А) Москва
- Б) Санкт-Петербург
- В) Сочи

Вопрос № 9. С помощью какого упражнения можно проверить гибкость?

- А) Наклон вперед из положения стоя.
- Б) Сгибание и разгибание рук из упора лежа.
- В) Поднимание туловища из положения лежа.

Вопрос № 10. Что такое выносливость?

- А) Способность что - то выносить.
- Б) Качество человека быстро выполнять упражнение.
- В) Способность переносить физическую нагрузку длительное время.

Вопрос № 11. Каковы нормальные показатели пульса здорового нетренированного человека в покое?

А) 60-80.

Б) 70-90.

В) 75-85.

Вопрос № 12. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

А) скоростных упражнениях;

Б) упражнениях «на гибкость»;

В) силовых упражнениях;

Ключи

№ задания	ответ
1	а
2	Утренняя зарядка – комплекс легких физических упражнений для разминки суставов и мышц.
3	Физкультминутки – это физические упражнения, направленные на восстановление работоспособности детей, улучшения их самочувствия, повышения внимания, предупреждения утомляемости, нарушения осанки, т.е. на оздоровление организма детей.
4	а
5	б
6	б
7	б
8	в
9	а
10	в
11	а
12	

Оценочная таблица практического раздела промежуточной аттестации 1-4 классов (7-10 лет)

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
			Базовый и пониженный	повышенный	высокий	Базовый и пониженный	повышенный	высокий
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
			для мальчиков			для девочек		
Скорость	Бег 30 м, с	1	7,0 и выше	6,9 - 6,1	6,0 и ниже	7,1 и выше	7,0 - 6,2	6,1 и ниже
		2	6,8 и выше	6,7 - 6,0	5,8 и ниже	7,0 и выше	6,9 - 6,1	6,0 и ниже
		3	6,6 и выше	6,5 - 5,7	5,6 и ниже	6,8 и выше	6,7 - 6,0	5,9 и ниже
		4	6,4 и выше	6,3 - 5,5	5,4 и ниже	6,6 и выше	6,5 - 5,6	5,7 и ниже
Координация движений	Челночный бег 3x10 м, с	1	10,9 и выше	10,8 - 10,0	9,9 и выше	11,7 и выше	11,8 - 10,3	10,2 и ниже
		2	10,4 и выше	10,3 - 9,1	9,1 и выше	11,2 и выше	11,1 - 9,8	9,7 и ниже
		3	10,2 и выше	10,1 - 8,9	8,8 и выше	10,8 и выше	10,7 - 9,4	9,3 и ниже

		4	9,9 и выше	9,8 – 8,7	8,6 и выше	10,4 и выше	10,3 – 9,2	9,1 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	1	105 и ниже	104 - 134	135 и выше	95 и ниже	96 – 129	130 и выше
		2	110 и ниже	111 – 149	150 и выше	100 и ниже	101 – 140	145 и выше
		3	120 и ниже	129 – 159	160 и выше	110 и ниже	111 – 154	155 и выше
		4	130 и ниже	140 - 160	185 и выше	120 и ниже	129 – 159	160 и выше
Выносливость	Бег на 1000 м, ин.	1	Без учета времени					
		2	Без учета времени					
		3	6.00 и выше	5.30	5.00 и ниже	7.00 и выше	6.30	6.00 и ниже
		4	5.30 и выше	5.00	4.30 и ниже	6.30 и выше	5.40	5.00 и ниже
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1	1	2 – 8	+ 9 и выше	2 и ниже	3 – 11	12 и выше
		2	1	2 – 6	+ 7 и выше	2 и ниже	5 – 10	11 и выше
		3	1	2 – 7	+ 8 и выше	2 и ниже	6 – 12	13 и выше
		4	2	3 - 8	+ 9 и выше	3 и ниже	7 - 13	14 и выше
Сила	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (м.), сгибание рук в упоре лежа, кол-во раз (д.)	1	1	2	3 и выше	3 и ниже	5 - 9	10 и выше
		2	1	2 – 3	4 и выше	4 и ниже	5 – 10	11 и выше
		3	1	3	4 и выше	5 и ниже	6 – 11	12 и выше
		4	1	3 - 4	5 и выше	7 и ниже	7 - 15	16 и выше