



**МЕСТНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ВВПОД «ЮНАРМИЯ»  
ПЕЧЕНГСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

**ВХОДНОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ  
КАНДИДАТОВ В ЮНАРМЕЙЦЫ «ЮНАРМЕЕЦ, БУДЬ ГОТОВ!»**

**1 КАТЕГОРИЯ (8 ЛЕТ)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,6
	Или бег на 30 м (с)	6,9	7,1
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7,10	7,35
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	4
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	4
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3
<b>Количество испытаний (тестов) в 1 категории</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>

## 2 КАТЕГОРИЯ (9-10 ЛЕТ)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,4
	Или бег на 60 м (с)	11,9	12,4
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6,10	6,30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	-
	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	7
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	5
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+3
<b>Количество испытаний (тестов) во 2 категории</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>

**3 КАТЕГОРИЯ (11-12 ЛЕТ)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0
	Или бег на 60 м (с)	10,9	11,3
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8,20	8,55
	Или бег на 2000 м (мин, с)	11,10	13,00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	-
	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	7
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+4
<b>Количество испытаний (тестов) в 3 категории</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>

#### 4 КАТЕГОРИЯ (13-15 ЛЕТ)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девочки
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,6
	Или бег на 60 м (с)	9,6	10,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10,00	12,10
	Или бег на 3000 м (мин, с)	15,20	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	-
	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	10
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	8
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+5
<b>Количество испытаний (тестов) в 4 категории</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>

## 5 КАТЕГОРИЯ (16-17 ЛЕТ)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Мальчики	Девушки
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>			
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	Или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	Или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12,00
	Или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	Или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	Или рывок гири (16 кг) (количество раз)	15	-
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
<b>Количество испытаний (тестов) в 5 категории</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить.</b>		<b>4</b>	<b>4</b>