Развиваемые физические качества		Контрольные упражнения (тесты) КАТА																	
		Н1		Н2		Н3		Т1		Т2		Т3		Т4		ССМ		ВСМ	
		М	Д	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	М	Ж
Скорость	Бег на 30 м (этап Н) * на 60 м (этап Т, ССМ) ** на 100 м (этап ВСМ)	≤ 6,9 сек	≤ 7,2 сек	≤ 6,5 сек	≤ 7,1 сек	≤ 6,3 сек	≤ 7 сек	* ≤ 11,6 сек	* ≤ 12,3 сек	* ≤ 11,3 сек	* ≤ 12 сек	* ≤ 11 сек	* ≤ 11,8 сек	* ≤ 10 сек	* ≤ 11,2 сек	* ≤ 8,7 сек	* ≤ 9,6 сек	** ≤ 13,8 сек	* *≤ 16,3 сек
Выносливость	* Бег 1000м (этап Т) ** Бег 2000м (этап ССМ и ВСМ)	нет	нет	нет	нет	нет	нет	*≤ 6 мин и 10 сек	*≤ 6 мин и 30 сек	*≤ 6 мин	*≤ 6 мин и 10 сек	*≤ 5 мин и 20 сек	*≤ 6 мин	*≤ 5 мин	*≤ 5 мин 50 сек	** ≤ 9 мин	** ≤ 11 мин	** ≤ 7 мин и 50 сек	** ≤ 9 мин и 50 сек
Координация	Челн. бег 3х10 м	≤ 10,4 сек	≤ 10,9 сек	≤ 10,2 сек	≤ 10,5 сек	≤ 10 сек	≤ 10,2 сек	≤ 9 сек	≤ 9,5 сек	≤ 8,7 сек	≤ 9,2 сек	≤ 8,5 сек	≤ 9 сек	≤ 8 сек	≤ 8,8 сек	≤ 7,6 сек	≤ 8,6 сек	≤ 7,2 сек	≤ 8,3 сек
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (для Д. - на низкой перекладине)	≥ 2 раз	≥ 4 раз	≥ 2 раз	≥ 4 раз	≥ 2 раз	≥ 5 раз	≥ 3 раз	≥ 9 раз	≥ 4 раз	≥ 11 раз	≥ 6 раз	≥ 13 раз	≥ 8 раз	≥ 15 раз	≥ 10 раз	≥ 18 раз	≥ 13 раз	≥ 19 раз
	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа на полу	≥ 7 раз	≥ 4 раз	≥ 8 раз	≥ 4 раз	≥ 9 раз	≥ 5 раз	≥ 12 раз	≥ 7 раз	≥ 18 раз	≥ 11 раз	≥ 25 раз	≥ 18 раз	≥ 30 раз	≥ 25 раз	≥ 40 раз	≥ 30 раз	≥ 44 раз	≥ 34 раз
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 сек	≥ 20 раз	≥ 15 раз	≥ 20 раз	≥ 15 раз	≥ 21 раз	≥ 16 раз	≥ 23 раз	≥ 17 раз	≥ 25 раз	≥ 18 раз	≥ 27 раз	≥ 19 раз	≥ 29 раз	≥ 21 раз	≥ 32 раз	≥ 23 раз	≥ 35 раз	≥ 26 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	≥ 115 см	≥ 110 см	≥ 120 см	≥ 110 см	≥ 125 см	≥ 120 см	≥ 140 см	≥ 130 см	≥ 160 см	≥ 145 см	≥ 180 см	≥ 160 см	≥ 200 см	≥ 175 см	≥ 220 см	≥ 185 см	≥ 230 см	≥ 200 см
	Прыжки через скакалку за 60 с	≥ 90 раз	≥ 85 раз	≥ 91 раз	≥ 86 раз	≥ 92 раз	≥ 87 раз	≥ 95 раз	≥ 90 раз	≥ 110 раз	≥ 100 раз	≥ 120 раз	≥ 110 раз	≥ 130 раз	≥ 120 раз	≥ 140 раз	≥ 130 раз	≥ 144 раз	≥ 134 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (этапы: Н, Т, ССМ) * с выпрямленными ногами на гимнастической скамье (этап ВСМ)	+	+	+	+	+	+	+ ≥ 2 раз	+ ≥ 2 раз	+ ≥ 2 раз	+ ≥ 2 раз	+ ≥ 3 раз	+ ≥ 3 раз	+ ≥ 3 раз	+ ≥ 3 раз	+ ≥ 4 раз	+ ≥ 4 раз	+ ≥ 6 см	+ ≥ 7 см
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	нет	нет	нет	нет	нет	нет	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ