

УТВЕРЖДАЮ

Ректор НовГУ

_____ В.Р. Вебер

« » _____ 20 ____ г.

Заочное обучение
Мужчины до 29 лет

	Нормативы																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Бег 60 м	11,8	11,6	11,4	11,2	11,0	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	9,8	9,6	9,4	9,2	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	42	43	44	45
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Наклон вперед из положения стоя (см)	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10			11			12

Заочное обучение
Женщины до 29 лет

	Нормативы																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Бег 60 м	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	1	2	3	4	5	6	7		8		9		10		11		12		13		14		15		16
Наклон вперед из положения стоя (см)	1	2	3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14

УТВЕРЖДАЮ

Ректор НовГУ

_____ В.Р. Вебер

« » _____ 20 г.

Заочное обучение
Мужчины 30-39 лет

	Нормативы																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Бег 60 м	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Наклон вперед из положения стоя (см)		1		2		3		4		5		6		7		8			9			10			11

Заочное обучение
Женщины 30-39 лет

	Нормативы																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Бег 60 м	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
Сгибание разгибание рук в упоре лежа		1		2		3		4		5		6		7		8			9			10			11
Наклон вперед из положения стоя (см)	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10			11			12

УТВЕРЖДАЮ

Ректор НовГУ

_____ В.Р. Вебер

« » _____ 20 ____ г.

Заочное обучение
Мужчины 40 и старше лет

	Нормативы																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Бег 60 м	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
Наклон вперед из положения стоя (см)				1			2			3			4			5			6			7			8

Заочное обучение
Женщины 40 и старше лет

	Нормативы																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Бег 60 м	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18		19		20		21
Сгибание разгибание рук в упоре лежа		1		2			3			4			5			6			7			8			9
Наклон вперед из положения стоя (см)	1		2		3		4			5			6			7			8			9			10