

Grup de studiu Учебная группа	AO						A1					
	7		8		9		10		11		12	
	12	16	20	24	28	32	36	40	44	48	52	
Vârstă Возраст												
% CF Физическая подготовленность												
REZISTENȚĂ GENERALĂ ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ												
Alergare 1 km pentru 7-9 ani Бег 1 км для 7-9 лет	5.43	5.35	5.28	5.20	5.13	5.05	4.58	4.50	4.43	4.35	4.28	
Alergare 2 km pentru 10-13 ani Бег 2 км для 10-13 лет	11.28	11.16	11.05	10.53	10.41	10.30	10.18	10.06	9.55	9.43	9.31	
Alergare 3 km pentru 14 ani și mai mari Бег 3 км для 14 лет и старше	17.08	16.45	16.23	16.00	15.38	15.15	14.53	14.30	14.23	14.15	14.08	
VITEZĂ СКОРОСТЬ												
Alergare 45 m Бег 45 м	9,4	9,2	9,0	8,8	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,5	
Navetă 3x10 m (rezistență în regim de viteză și coordonare) Челночный бег 3x10 м (скоростная выносливость и координация)	9,7	9,6	9,4	9,2	9,0	8,9	8,7	8,5	8,4	8,2	8,1	
Alergând 5+10 m cu o schimbare de direcție (coordonare) Бег 5+10 м со сменой направления (координация)	6,5	6,3	6,2	6,0	5,9	5,7	5,6	5,4	5,3		5,2	
FORȚĂ EXPLOZIVĂ Se execută max. repet./30 sec. СКОРОСТНАЯ СИЛА Выполняется макс. кол-во повт./30 сек.												
Burpee Берпи	2	3		4			5			6		
Tracțiuni la o bară înaltă Подтягивание из виса на высокой перекладине	3	4		5			6			7		
Flotări Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10	11		12	13	14		15	16	17	18	
Saritură în lungime Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	
Ridicarea corpului din culcat dorsal Поднимание туловища из положения лежа на спине	10	11		12	13	14		15	16	17	18	
Alpinist Альпинист												
FLEXIBILITATE ГИБКОСТЬ												
Răsucire brațele drepte înapoi Выкрут прямых рук назад	66+		61-65				56-60					
Aplecare înainte cu picioarele drepte pe o bancă gimnastică Наклон вперед стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	7		8				9					
Podul Полный мост	66+		61-65				56-60					
Sfoară longitudinală Продольный шпагат	30		25				20					
Sfoară transversală Поперечный шпагат	30		25				20					
Flexia plantară a piciorului Подшвенное сгибание стопы												

Grup de studiu Учебная группа				B2				C2						
Vârștă Возраст		13		14		15		16		17				
% CF Физическая подготовленность		56	60	64	68	72	76	80	84	88	92	96		
REZISTENȚĂ GENERALĂ ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ														
Alergare 1 km pentru 7-9 ani Бег 1 км для 7-9 лет		4.20	4.13	4.05	3.58	3.50	3.43	3.35	3.28	3.20	3.13	3.05		
Alergare 2 km pentru 10-13 ani Бег 2 км для 10-13 лет		9.20	09.08	8.57	8.45	8.33	8.22	8.10	7.58	7.46	7.35	7.23		
Alergare 3 km pentru 14 ani și mai mari Бег 3 км для 14 лет и старше		14.00	13.50	13.40	13.30	13.20	13.10	13.00	12.55	12.50	12.45	12.40		
VITEZĂ СКОРОСТЬ														
Alergare 45 m Бег 45 м		7,3	7,2	7,0	6,9	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3		6,2		
Navetă 3x10 m (rezistență în regim de viteză și coordonare) Челночный бег 3x10 м (скоростная выносливость и координация)		7,9	7,8	7,7	7,6	7,4	7,3	7,2			7,1			
Alergând 5+10 m cu o schimbare de direcție (coordonare) Бег 5+10 м со сменой направления (координация)		5,1	5,0		4,9	4,8		4,7	4,6		4,5	4,4		
FORȚĂ EXPLOZIVĂ Se execută max. repet./30 sec. СКОРОСТНАЯ СИЛА Выполняется макс. кол-во повт./30 сек.														
Burpee Берпи		6		7	8		9		10		11			
Traucțiuni la o bară înaltă Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	8	9	10		11	12	13		14			
Flotări Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Saritură în lungime Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		180	186	192	198	203	209	215	219	223	226	230		
Ridicarea corpului din culcat dorsal Поднимание туловища из положения лежа на спине		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
Alpinist Альпинист														
FLEXIBILITATE ГИБКОСТЬ														
Răsucire brațele drepte înapoi Выкрут прямых рук назад					51-55					46-50		41-45		40
Aplecare înainte cu picioarele drepte pe o bancă gimnastică Наклон вперед стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье					10					11		12		13
Podul Полный мост					51-55					46-50		41-45		40
Sfoară longitudinală Продольный шпагат					15					10		5		0
Sfoară transversală Поперечный шпагат					15					10		5		0
Flexia plantară a piciorului Подшвенное сгибание стопы														

Grup de studiu Учебная группа	C3
Vârstă Возраст	18
% CF Физическая подготовленность	100
REZISTENȚĂ GENERALĂ ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	
Alergare 1 km pentru 7-9 ani Бег 1 км для 7-9 лет	2.58
Alergare 2 km pentru 10-13 ani Бег 2 км для 10-13 лет	7.11
Alergare 3 km pentru 14 ani și mai mari Бег 3 км для 14 лет и старше	12.00
VITEZĂ СКОРОСТЬ	
Alergare 45 m Бег 45 м	6,1
Navetă 3x10 m (rezistență în regim de viteză și coordonare) Челночный бег 3x10 м (скоростная выносливость и координация)	6,9
Alergând 5+10 m cu o schimbare de direcție (coordonare) Бег 5+10 м со сменой направления (координация)	4,3
FORȚĂ EXPLOZIVĂ <i>Se execută max. repet./ 30 sec.</i> СКОРОСТНАЯ СИЛА <i>Выполняется макс. кол-во повт./30 сек.</i>	
Burpee Бёрпи	12
Tracțiuni la o bară înaltă Подтягивание из виса на высокой перекладине	15
Flotări Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30
Saritură în lungime Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	240
Ridicarea corpului din culcat dorsal Поднимание туловища из положения лежа на спине	30
Alpinist Альпинист	
FLEXIBILITATE ГИБКОСТЬ	
Răsucire brațele drepte înapoi Выкрут прямых рук назад	0-
Aplecare înainte cu picioarele drepte pe o bancă gimnastică Наклон вперед стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	3
Podul Полный мост	0-
Sfoară longitudinală Продольный шпагат)
Sfoară transversală Поперечный шпагат)
Flexia plantară a piciorului Подшвенное сгибание стопы	