

Критерии оценивания нормативов по физической культуре

1 класс

Мальчики			Упражнение 1 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
6.2	6.9	7.0	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	<u>Челночный бег</u> <u>3x10 м</u> (сек)	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1000	900	800	<u>Шестиминутный</u> <u>бег</u> (м)	700	600	500
Без учета времени			Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени		
9	7	5	<u>Многоскоки 8</u> <u>прыжков</u> (м)	8	6	4.8
140	115	100	<u>Прыжок в длину с</u> <u>места</u> (см)	130	110	90
20	15	10	<u>Метание мяча 150</u> г (м)	15	10	5
295	235	195	<u>Метание набивного</u> <u>мяча 1 кг</u> (см)	245	220	200
3	2	1	<u>Метание в цель с 6</u> м / 5 попыток	3	2	1
40	30	20	<u>Прыжки через</u> <u>скакалку 60 сек</u> (раз)	50	40	30
16	14	11	<u>Поднимание</u> <u>туловища 30 сек</u> (раз)	14	12	9

30	25	15	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	20	15	12
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
12	7	5	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	10	5	3
10	8	5	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	8	5	3
+6	+3	+1	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+7	+5	+3

2 класс

Мальчики			Упражнение 2 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	7.0	7.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	<u>Челночный бег 4x9м (сек)</u>	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1050	950	850	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	750	650	550
8.30	9.30	10.30	Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек	9.00	10.00	11.30
10	8	6	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	9	7	5
150	125	110	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	140	115	100
60	50	40	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	50	40	35
60	50	30	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	65	55	40
40	36	32	<u>Приседания (кол-во раз/мин)</u>	36	32	28

23	18	13	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	16	12	7
15	12	10	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	12	10	8
310	245	215	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	280	215	175
4	2	1	<u>Метание в цель с 6 м / 5 попыток</u>	3	2	1
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
14	9	7	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	11	7	5
18	10	2	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	12	6	2
11	9	5	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	9	5	3
18	15	12	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	16	13	10
32	27	18	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	22	18	15
+7	+4	+2	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+8	+6	+4

3 класс

Мальчики			Упражнение 3 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.7	6.6	6.8	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	6.3	6.8	7.0
8.8	9.9	10.2	<u>Челночный бег</u> <u>3x10 м</u> (сек)	9.3	10.3	10.8
12.0	12.2	12.4	<u>Челночный бег 4x9</u> <u>м</u> (сек)	11.8	12.4	13.0
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
Без учета времени			<u>Бег на 1500</u> <u>метров</u> (мин.сек)	Без учета времени		
1100	1000	900	<u>Шестиминутный</u> <u>бег</u> (м)	800	700	600
7.30	8.00	8.30	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00
12	9	7	<u>Многоскоки 8</u> <u>прыжков</u> (м)	11	8	6
155	130	120	<u>Прыжок в длину с</u> <u>места</u> (см)	145	125	110
80	70	60	<u>Прыжок в</u> <u>высоту</u> (см)	70	60	45
70	60	40	<u>Прыжки через</u> <u>скакалку 60 сек</u> (раз)	75	65	50
42	38	34	<u>Приседания</u> (кол- во раз/мин)	38	34	30

27	22	15	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	17	14	9
18	15	12	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	15	12	10
360	270	220	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	345	265	215
19	17	13	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	17	14	11
33	30	20	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	25	20	16
+8	+5	+3	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+9	+7	+4
5	3	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
16	11	9	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	13	8	6
20	12	3	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	14	8	2
12	10	6	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	9	6	4

4 класс

Мальчики			Упражнение <u>4</u> класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.5	6.3	6.7	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.2	6.6	6.8
11.0	11.5	12.0	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	11.4	11.8	12.2
40	46	50	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	44	48	54
8.6	9.5	9.9	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.1	10.0	10.4
11.2	11.4	11.6	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.5	11.8	12.2
5.10	5.50	6.20	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	6.00	6.30	6.50
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1150	1050	950	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	850	750	650
7.00	7.30	8.00	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	7.30	8.00	8.30
165	140	130	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	155	135	120
290	260	220	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	260	220	180
100	90	80	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	90	70	60

14	10	8	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	13	9	7
80	70	60	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	90	85	70
44	40	36	<u>Приседания</u> (кол-во раз/мин)	40	36	32
6	4	2	<u>Приседание на одной ноге</u> (раз)	4	2	1
14	11	7	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	10	6	4
5	3	2	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
17	13	11	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	13	9	7
23	14	5	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	16	10	3
30	25	17	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	19	15	10
21	18	15	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	18	15	12
380	310	270	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	350	275	230
+9	+6	+4	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе</u> (см)	+10	+8	+5

20	18	15	<u>Поднимание</u> <u>туловища 30 сек</u> (раз)	18	15	12
34	32	22	<u>Поднимание</u> <u>туловища 60 сек</u> (раз)	28	22	18

5 класс

Мальчики			Упражнение <u>5 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.3	5.8	6.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.8	6.2	6.6
10.8	11.3	11.8	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	11.0	11.5	12.0
38	41	44	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	42	45	48
1.05	1.10	1.15	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	1.10	1.15	1.20
1.35	1.41	1.50	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.40	1.53	2.20
2.00	2.05	2.10	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	2.10	2.15	2.25
4.15	4.30	5.20	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	4.20	5.10	5.20
8.5	9.3	9.7	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.9	9.7	10
10.5	10.9	11.5	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.0	11.4	11.8
4.40	4.55	5.10	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	5.25	5.40	6.00
8.40	9.20	9.50	<u>Бег на 1500 метров (мин.сек)</u>	9.00	9.50	10.20

Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1200	1100	1000	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	900	800	700
15	14	13	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	14	13	12
30	29	26	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	24	22	20
170	160	140	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	160	150	130
300	270	250	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	270	240	210
105	100	90	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	100	80	70
550	520	490	<u>Тройной прыжок</u> (см)	500	460	420
30	25	20	<u>Прыжки через скакалку 15 сек</u> (раз)	35	30	25
90	80	70	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	110	100	75
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
46	42	38	<u>Приседания</u> (кол-во раз/мин)	42	38	34

7	5	3	<u>Приседание на одной ноге</u> (раз)	5	3	2
33	27	19	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	20	16	12
25	22	19	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	22	19	16
400	330	290	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	380	290	240
7	5	3	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
19	15	13	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	15	10	8
25	15	6	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	18	12	5
21	19	16	<u>Поднимание туловища 30 сек</u> (раз)	19	16	13
36	33	24	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	31	23	20
+10	+8	+6	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе</u> (см)	+12	+8	+5
16	12	8	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	11	6	5
6.30	7.00	7.40	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	7.00	7.30	8.10

14.30	15.00	15.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.50	15.50	18.00
50	25	12	Плавание без учета времени, м	50	25	12

6 класс

Мальчики			Упражнение <u>6</u> класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.1	5.6	5.8	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	<u>Бег на 60 метров</u> (сек)	10.8	11.3	11.8
37	40	43	<u>Бег на 200 метров</u> (сек)	41	44	47
1.00	1.03	1.07	<u>Бег на 300 метров</u> (мин.сек)	1.05	1.08	1.12
1.20	1.30	1.50	<u>Бег на 400 метров</u> (мин.сек)	1.37	1.47	2.00
1.55	2.00	2.05	<u>Бег на 500 метров</u> (мин.сек)	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	<u>Бег на 800 метров</u> (мин.сек)	3.40	4.10	5.20
4.28	4.40	4.52	<u>Бег на 1000 метров</u> (мин)	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	<u>Бег на 1500 метров</u> (мин.сек)	8.00	8.20	8.40
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1250	1150	1050	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	950	850	750

8.3	9.0	9.3	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.8	9.6	9.9
10.2	10.8	11.2	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	10.8	11.2	11.6
6.00	6.30	7.00	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
14.00	14.30	15.00	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	15.30
16	15	14	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	14	14	13
32	30	28	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)</u>	26	24	22
175	165	145	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	165	155	140
330	300	270	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	300	270	240
110	105	95	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	100	90	80
560	530	500	<u>Тройной прыжок (см)</u>	510	490	450
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
95	85	75	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	125	115	80

36	29	21	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	23	18	15
28	25	23	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	25	23	20
430	350	305	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	400	320	250
8	6	4	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
27	20	10	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	20	14	5
20	16	12	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	11	7	5
37	34	26	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	32	25	22

7 класс

Мальчики			Упражнение <u>7</u> класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.0	5.3	5.6	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	<u>Бег на 60 метров</u> (сек)	10.8	11.3	11.8
15.1	15.6	16.2	Бег на 100 метров (сек)	17.5	18.5	19.5
36	39	42	<u>Бег на 200 метров</u> (сек)	40	43	46
58	1.01	1.05	<u>Бег на 300 метров</u> (мин.сек)	1.03	1.06	1.10
1.18	1.27	1.48	<u>Бег на 400 метров</u> (мин.сек)	1.30	1.40	2.00
1.50	1.55	2.00	<u>Бег на 500 метров</u> (мин.сек)	2.00	2.05	2.15
3.10	3.30	4.10	<u>Бег на 800 метров</u> (мин.сек)	3.30	4.10	5.20
4.16	4.30	4.45	<u>Бег на 1000 метров</u> (мин)	4.58	5.10	5.50
7.00	7.30	8.00	<u>Бег на 1500 метров</u> (мин.сек)	7.30	8.00	8.30

9.40	10.40	11.30	<u>Бег на 2000 метров</u> (мин.сек)	11.20	12.40	13.50
1300	1200	1100	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	1000	900	800
8.2	8.8	9.0	<u>Челночный бег 3x10 м</u> (сек)	8.6	9.4	9.7
9.8	10.2	10.6	<u>Челночный бег 4x9 м</u> (сек)	10.7	11.0	11.5
5.45	6.15	6.45	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
13.00	14.00	14.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00	14.30	15.00
17	16	15	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	15	14	13.5
34	33	32	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	28	26	24
180	170	150	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	170	160	145
360	330	300	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	330	300	270
115	110	100	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	105	100	85
580	550	520	<u>Тройной прыжок</u> (см)	515	500	470
100	90	80	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	110	100	85

На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
39	31	23	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	26	19	16
30	28	26	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	28	26	24
465	415	390	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	430	350	300
9	7	5	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
30	25	15	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	22	16	6
26	22	18	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	12	7	5
4.0	2.0	1.0	<u>Угол в упоре на брусках (сек)</u>			
38	35	28	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	34	28	25

8 класс

Мальчики			Упражнение <u>8</u> класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.8	5.1	5.4	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	5.1	5.8	6.0
9.2	9.7	10.2	<u>Бег на 60 метров</u> (сек)	10.2	10.7	11.2
14.7	15.3	15.8	Бег на 100 метров (сек)	17.2	18.2	19.0
35	38	41	<u>Бег на 200</u> <u>метров</u> (сек)	39	42	45
55	58	1.02	<u>Бег на 300</u> <u>метров</u> (мин.сек)	1.00	1.04	1.07
1.15	1.21	1.40	<u>Бег на 400</u> <u>метров</u> (мин.сек)	1.29	1.39	1.50
1.45	1.50	1.55	<u>Бег на 500</u> <u>метров</u> (мин.сек)	1.55	2.00	2.10
3.00	3.20	4.00	<u>Бег на 800</u> <u>метров</u> (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
4.03	4.15	4.30	<u>Бег на 1000</u> <u>метров</u> (мин)	4.48	5.00	5.20

9.30	10.20	11.20	<u>Бег на 2000 метров</u> (мин.сек)	11.00	12.30	13.20
1350	1250	1150	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	1050	950	850
8.0	8.6	8.8	<u>Челночный бег 3x10 м</u> (сек)	8.5	9.3	9.6
9.6	10.0	10.4	<u>Челночный бег 4x9 м</u> (сек)	10.6	10.9	11.4
5.30	6.00	7.00	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.00	6.30	7.30
12.00	12.30	13.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13.00	13.30	14.30
18.00	19.00	20.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	20.00	21.30	23.00
18	17	16	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	15.5	15	14.5
36	35	34	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	30	28	26
190	180	165	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	175	165	150
380	350	320	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	350	310	260
120	115	110	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	105	100	90
620	610	590	<u>Тройной прыжок</u> (см)	520	505	475

105	95	85	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	115	105	90
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
42	37	28	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	27	21	17
34	31	28	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	30	27	25
565	435	395	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	480	390	340
10	8	5	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
35	30	20	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	24	19	11
30	26	22	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	12	8	6
6.0	4.0	2.0	<u>Угол в упоре на брусьях (сек)</u>			
39	36	29	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	36	30	27

9 класс

Мальчики			Упражнение 9 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.3	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.0	5.7	5.9
8.8	9.4	10.0	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	9.8	10.3	10.8
14.5	15.0	15.5	Бег на 100 метров (сек)	16.8	17.8	18.2
34	37	40	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	38	41	44
52	56	1.00	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	58	1.01	1.05
1.12	1.16	1.30	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.28	1.38	1.45
1.40	1.45	1.50	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	1.50	1.55	2.05
2.55	3.10	3.50	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	3.30	4.00	5.10
3.57	4.10	4.25	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	4.39	4.54	5.15
9.20	10.00	11.00	<u>Бег на 2000</u>	10.20	12.00	13.00

			<u>метров (мин.сек)</u>			
1400	1300	1200	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	1100	1000	900
7.9	8.5	8.7	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.4	9.2	9.5
9.3	9.9	10.3	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	10.5	10.8	11.3
5.00	5.30	6.30	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
11.30	12.00	13.00	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.30	13.00	14.00
17.30	18.00	19.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.30	20.00	21.30
19	18	17	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	16	15.5	15
37	36	34.5	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)</u>	32	29	27
210	200	180	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	180	170	155
410	380	350	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	360	320	280
125	120	115	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	110	105	95
640	620	600	<u>Тройной прыжок (см)</u>	525	510	480

45	40	35	<u>Прыжки через скакалку 30 сек (раз)</u>	60	50	40
110	100	90	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	120	110	95
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
45	40	31	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	28	23	18
40	35	32	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	35	32	30
695	530	430	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	545	445	385
11	9	6	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
8	6	4	Поднимание ног в висе (раз)			
40	35	25	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	26	21	15
32	28	24	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	13	8	6
10	8	5	<u>Отжимания на брусьях (раз)</u>			
6.0	4.0	3.0	<u>Угол в упоре на брусьях (сек)</u>			

41	37	30	<u>Поднимание</u> <u>туловища 60 сек</u> (раз)	37	31	28
-----------	-----------	-----------	--	-----------	-----------	-----------

10 класс

Мальчики			Упражнение <u>10</u> класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.5	4.9	5.2	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	5.0	5.6	5.9
8.6	9.0	9.4	<u>Бег на 60 метров</u> (сек)	9.7	10.2	10.7
14.2	14.7	15.2	Бег на 100 метров (сек)	16.5	17.5	18.0
32	34	36	<u>Бег на 200</u> <u>метров</u> (сек)	36	39	42
50	55	57	<u>Бег на 300</u> <u>метров</u> (мин.сек)	57	1.00	1.04
1.35	1.40	1.45	<u>Бег на 500</u> <u>метров</u> (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.44	3.58	4.15	<u>Бег на 1000</u> <u>метров</u> (мин)	4.31	4.45	5.00
8.40	9.20	10.00	<u>Бег на 2000</u> <u>метров</u> (мин.сек)	10.1 0	11.4 0	12.40
13.40	14.40	15.40	<u>Бег на 3000</u> <u>метров</u> (мин.сек)			
1450	1350	1250	<u>Шестиминутный</u> <u>бег</u> (м)	1150	1050	950
7.3	8.0	8.2	<u>Челночный бег</u> <u>3x10 м</u> (сек)	8.2	9.0	9.3
9.2	9.8	10.2	<u>Челночный бег 4x9</u>	10.4	10.7	11.2

			<u>м (сек)</u>			
20	19	17.5	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	16.5	16	15.5
37.5	36.5	35	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)</u>	33	30	28
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.0 0	12.3 0	13.30
15.30	16.30	18.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.0 0	20.0 0	21.00
27.00	29.00	31.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)			
220	210	190	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	185	170	160
430	400	370	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	370	330	300
130	125	120	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	110	105	95
660	640	620	<u>Тройной прыжок (см)</u>	530	515	490
50	45	35	<u>Прыжки через скакалку 30 сек (раз)</u>	65	55	45
115	105	95	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	125	115	100

32	26	22	<u>Метание гранаты м-700 гр / д-500гр</u>	19	15	12
795	600	480	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	580	470	405
8.50	7.50	5.30	<u>Толкания ядра М- 5кг / Д -3кг (м)</u>	6.00	5.50	4.50
12	10	7	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
3	2	1	Подъем с переворотом			
10	8	5	Поднимание ног в висе (раз)			
45	40	30	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	30	25	17
35	30	25	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	14	9	7
11	9	6	<u>Отжимания на бруснях (раз)</u>			
7.0	4.0	3.0	<u>Угол в упоре на бруснях (сек)</u>			
42	38	32	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	38	33	29

11 класс

Мальчики			Упражнение <u>11</u> класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.4	4.8	5.1	<u>Бег на 30 метров</u> (сек)	5.0	5.5	5.8
8.4	8.8	9.2	<u>Бег на 60 метров</u> (сек)	9.7	10.0	10.5
14.0	14.5	15.0	Бег на 100 метров (сек)	16.0	17.0	17.5
30	32	35	<u>Бег на 200</u> <u>метров</u> (сек)	36	38	41
49	53	56	<u>Бег на 300</u> <u>метров</u> (мин.сек)	56	59	1.03
1.30	1.35	1.45	<u>Бег на 500</u> <u>метров</u> (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.36	3.50	4.00	<u>Бег на 1000</u> <u>метров</u> (мин)	4.23	4.40	4.50
8.30	9.10	9.50	<u>Бег на 2000</u> <u>метров</u> (мин.сек)	10.00	11.20	12.20
13.00	14.00	15.20	<u>Бег на 3000</u> <u>метров</u> (мин.сек)			
1500	1400	1300	<u>Шестиминутный</u> <u>бег</u> (м)	1200	1100	1000
7.0	7.7	8.0	<u>Челночный бег</u> <u>3x10 м</u> (сек)	8.0	8.8	9.0
9.1	9.7	10.0	<u>Челночный бег 4x9</u> <u>м</u> (сек)	10.3	10.6	11.2
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00

10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	11.00	12.00	13.00
15.00	16.00	17.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.30	19.00	20.00
25.00	27.00	39.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	Без времени		
20.5	19.5	18	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	17	16.5	16
38	37	36	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	34	30	28
230	220	200	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	185	170	160
440	410	380	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	380	350	320
135	130	120	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	115	110	100
680	650	630	<u>Тройной прыжок</u> (см)	540	520	500
60	50	40	<u>Прыжки через скакалку 30 сек</u> (раз)	70	60	50
120	110	100	<u>Прыжки через скакалку 60 сек</u> (раз)	130	120	105
38	32	26	<u>Метание гранаты м-700 гр /</u>	22	19	16

			д-500гр			
810	630	520	<u>Метание набивного мяча М-2 кг / Д-1кг (см)</u>	600	500	450
9.00	8.00	6.00	<u>Толкания ядра М-5кг / Д -3кг (м)</u>	6.50	6.00	5.00
14	11	8	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
4	3	2	Подъем с переворотом			
12	10	6	Поднимание ног в висе (раз)			
50	45	40	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	35	28	20
40	32	25	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	15	10	8
12	10	7	<u>Отжимания на брусьях (раз)</u>			
8.0	5.0	4.0	<u>Угол в упоре на брусьях (сек)</u>			
45	40	35	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	40	35	30