Нормативы по физической культуре для учащихся

Учебные нормативы

Класс 11	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4х9м (сек)	9.2	9.6	10.1	9.8	10.2	11.0
2	Челночный бег 3х10						
3	Челночный бег 5х20						
4	Челночный бег 10х10	27.0	28.0	29.0	29.0	31.0	32.0
5	Бег 30 м	4.6	4.8	5.1	5.0	5.2	5.4
6	Бег 60 м с низкого старта.						
7	Бег 100м	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
8	Бег 400м	1.15	1.25	1.55	1.27	1.40	1.55
9	Бег 500м				2.1	2.2	2.5
10	Бег 800м	2.37	2.47	3.00	3.00	3.16	3.30
11	Бег 1000м	3.45	4.00	4.10	4.40	4.50	5.30
12	Бросок н/м 1кг из п-я сидя.	13	11	8	11	9	6
13	Бег 2000 м				10.00	11.30	12.20
14	Бег 3000м	13.00	15.00	16.30			
15	Метание гранаты 700/500г	38	32	26	23	18	12
16	Прыжки в длину с разбега	460	420	370	380	340	310
17	Прыжки в высоту с разбега	135	130	120	120	115	105
18	Прыжки в длину с места.	230	220	200	185	170	155
19	Подтягивание	12	10	8	22	18	14
20	Лыжные гонки 1 км. 2км 3км	 10.0 15.0	 11.0 16.0	 12.0 17.0	5.30 11.0 18.3	6.00 12.0 19.0	6.30 13.0 20.0
21	Поднимание ног до 90 гр.	23	20	15	20	18	15
22	Наклон вперёд сидя.	+15	+13	+8	+24	+20	+13
23	Приседания за 1 м	58	55	52	56	53	50
24	Прыжки через скакалку за 1 30сек	135 70	125 65	120 55	140 80	130 75	125 65
25	Удержание ног ,угол 90 градусов на ш/ стенке (с)	15	13	11	16	14	12
26	Отжимание в упоре на брусьях	18	14	9	-	-	-
27	Поднимание туловища за 1м Поднимание туловища 30с	55 27	49 23	45 20	42 26	36 21	30 18
28	Вис на перекладине(сек)	46	32	22	30	18	7
29	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа.	32	27	22	20	15	10
30	Бросок н/м 1кг из п-я сидя.	13	11	8	11	9	6

10							
11							