Нормативы по физической культуре для учащихся

Учебные нормативы

Класс 10	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Челночный бег 4х9м (сек)	9.3	9.7	10.2	9.7	10.1	10.8
2	Челночный бег 3х10	7.3	8.0	8.2	8.4	9.3	9.7
3	Челночный бег 5х20	20.2	21.3	25.0	21.5	22.5	26.0
4	Челночный бег 10х10	26.0	27.0	28.0	28.0	30.0	32.0
5	Бег 30 м	4.7	5.2	5.7	5.4	5.8	6.2
6	Бег 60 м с низкого старта.	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.50
7	Бег 100м	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
8	Бег 400м	1.15	1.25	1.55	1.27	1.40	1.55
9	Бег 500м				2.1	2.25	2.6
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.	12	10	8	10	8	6
13	Бег 2000 м				11.00	11.30	12.10
14	Бег 3000м	14.30	15.0	15.30			
15	Метание гранаты 700/500г	32	26	22	18	13	11
16	Прыжки в длину с разбега	440	400	340	360	340	300
17	Прыжки в высоту с разбега	135	125	115	120	115	105
18	Прыжки в длину с места.	210	195	180	185	165	155
19	Подтягивание	11	9	8	18	13	11
20	Лыжные гонки 1 км. 2км 3км	4.40 10.00 15.30	5.00 11.00 16.30	5.30 12.3011 8.00	6.00 12.00 19.30	6.30 12.30 20.00	7.10 13.30 21.00
21	Поднимание ног до 90 гр.	21	18	15	18	16	13
22	Наклон вперёд сидя.	+14	+12	+7	+22	+18	+13
23	Приседания за 1 м	56	54	52	54	52	50
24	Прыжки через скакалку за 1 30сек	130 65	120 55	115 40	135 70	125 65	120 50
25	Удержание ног ,угол 90 градусов на ш/ стенке (с)	15	13	11	14	12	10
26	Отжимание в упоре на брусьях	15	10	8	-	-	-
27	Поднимание туловища за 1м Поднимание туловища 30с	52 27	47 23	42 20	40 23	35 21	30 18
28	Вис на перекладине(сек)	46	35	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.	12	10	8	10	8	6

10							
11							