

Нормативы по физической культуре для учащихся

Учебные нормативы

Класс 7	Контрольные упражнения	мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м с низкого старта.	9.4	10.2	11,0	9.8	10.4	11.2
2	Прыжки в длину с разбега	380	350	290	350	300	240
3	Прыжки в высоту с разбега	120	110	100	110	100	90
4	Метание мяча 150г с разбега	30	28	26	28	26	24
5	Кросс 1500 м	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
6	Прыжки через скакалку за 1	105	95	90	120	110	105
7	Бег 2000 м	9.30	10.15	11.15	11.0	12.40	13.50
8	Бег 30м с высокого старта.	5.0	5.2	5.6	5.3	5.6	6.0
9	Подтягивание	8	5	4	19	15	11
10	Прыжки в длину с места.	180	170	150	170	160	145
11	Лыжные гонки 1 км.	6.30	7.00	8.00	6.00	6.30	7.30
12	Бросок набивного мяча 1кг из положения сидя.	8	6	4	6	450	3
13	Челночный бег 4х9м (сек)	9.8	10.3	10.8	10.1	10.5	11.3
14	Поднимание туловища за 1м Поднимание туловища 30с	45 24	40 19	35 16	38 21	33 18	25 15
15	Наклон вперед сидя (см)	+11	+7	+4	+16	+13	+9
16	Челночный бег 6х10	16.0	17.0	18.0	17.0	18.0	19.0
17	Отжимание	25	20	15	18	12	8
18	Челночный бег 3х10	8.2	8.8	9.3	8.7	9.3	10.0
19	Бег 1000м	4.20	4.35	5.0	5.10	5.30	6.00
20	Бег 800м	3.10	3.30	4.20	3.30	4.10	5.20
21	Бег 400м	1.18	1.27	1.48	1.30	1.45	2.00
22	Прыжки со скакалкой за 30с	50	40	30	50	45	35
23	Отжимание в упоре на брусьях	10	8	5	-	-	-
24	Поднимание ног до 90 градусов	12	10	8	15	13	12
25	Удержание ног ,угол 90 градусов на ш/ стенке (с)	11	9	7	12	10	8
26	Вис на перекладине(сек)	36	30	16	28	20	10
27	Бег 500м	-	-	-	2.15	2.25	2.60
28	Лыжные гонки 2км	12.30	13.30	14.00	13.30	14.00	15.00
29	Бег на лыжах 3 км	18.00	19.00	20 .00	20.00	25.00	28.00
30	Приседания за 1м	52	50	48	50	48	46
31							

