Учебные нормативы 1 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Упражнение*** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| *1. Челночный бег 3x1О м (с)* | 9,9 | 10,3 | 11,2 | 10,2 | 10,6 | 11,7 |
| *или бег с высокого старта 30м (с)* | 5,6 | 6,2 | 7,5 | 5,8 | 6,4 | 7,6 |
| ***2. Бег 1000 (м)*** | Без учета времени | | | | | |
| *3. Многоскоки, 8 прыжков (м)* | 9,0 | 7,0 | 5,0 | 8,8 | 6,8 | 4,8 |
| *4. Метание мяча в цель с 6 м и с 5 попыток* | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| *5. Подтягивание на высокой перекладине из виса*  *Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа* | 4 | 3 | 1 | - | - | - |
| - | - | - | 12 | 8 | 2 |
| *6. Ходьба на лыжах 1 км (мин.,с)* | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| *7. Кросс 1000 м для бесснежных районов* | Без учета времени | | | | | |
| *8. Прыжки в длину с места* | 155 | 115-135 | 100 | 150 | 110-130 | 85 |
| *9. Сгибание и разгибание рук в упоре* | 22 и более | От 12 до 21 | От 6 до 11 | 12 и более | От 7 до 11 | От 4 до 6 |
| *10. Поднимание туловища (за 30 с)* | 22 и более | от 13 до 21 | от 8 до 12 | 19 и более | от 12 до 18 | от 7 до 11 |
| *11. Вис на перекладине (с)* | 20 и более | от 10 до 19 | от 4 до 19 | 14 и более | от 6 до 13 | от 3 дот 5 |
| *12. Наклон туловища вперед (см)* | 8 и более | от 4 до 7 | от 2 до 3 | 9 и более | от 5 до 8 | от 3 до 4 |
| *13. Бег 1000 м* | 316 и более | 374-317 | 456-375 | 355 и менее | 420-356 | 512-421 |

Учебные нормативы 2 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1. Челночный бег 3x1О м (с) | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 10,4 | 10,8 | 11,5 |
| или бег с высокого старта 30м (с) | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 6,3 | 6,9 | 7,3 |
| 2. Бег 1000 (м) | Без учета времени | | | | | |
| 3. Многоскоки, 8 прыжков (м) | 9,0 | 7,0 | 5,0 | 8,8 | 6,8 | 4,8 |
| 4. Метание мяча в цель с 6 м и с 5 попыток | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Подтягивание на высокой перекладине из виса  Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 3 | 2 | 1 | - | - | - |
| - | - | - | 14 | 10 | 3 |
| 6. Бег на лыжах 1 км (мин.,с) | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| 7. Кросс 1000 м для бесснежных районов | Без учета времени | | | | | |
| 8. Прыжки в длину с места | 165 | 125 | 110 | 155 | 125 | 90 |
| 9. Сгибание и разгибание рук в упоре | 26 и более | от 14 до 25 | от 7 до 13 | 14 и более | от 7 до 13 | от 4 до 6 |
| 10. Поднимание туловища (за 30 с) | 25 и более | от 16 до 24 | от 10 до 15 | 22 и более | от 14 до 21 | от 8 до 13 |
| 11. Вис на перекладине (с) | 27 и более | от 13 до 26 | от 6 до 12 | 17 и более | от 9 до 16 | от 4 до 8 |
| 12. Наклон туловища вперед (см) | 9 и более | от 5 до 8 | от 3 до 4 | 11 и более | от 6 до 10 | от 3 до 5 |
| 13. Бег 1000 м | 300 и более | 356-301 | 430-357 | 399 и менее | 402-340 | 489-403 |

Учебные нормативы 3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| *1. Челночный бег 3x10 м (с)* | 8,8 | 9,3 | 10,2 | 9,3 | 9,7 | 10,8 |
| *или бег с высокого старта 30м (с)* | 5,1 | 5,7 | 6,8 | 5,3 | 6,0 | 7,0 |
| ***2. Бег 2000 (м)*** | Без учета времени | | | | | |
| *3. Прыжок в длину (см)* | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| *4. Прыжок в высоту (см)* | 100 | 90 | 80 | 95 | 90 | 80 |
| *5. Подтягивание на высокой перекладине из виса*  *Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа* | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| - | - | - | 16 | 7 | 3 |
| *6. Бег на лыжах 1 км или 2 км (мин.,с)* | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| *7. Бег 60 м (с)* | 10,6 | 11,2 | 11,8 | 10,8 | 11,4 | 12,2 |
| *8. Прыжки в длину с места* | 175 | 130 | 120 | 160 | 135 | 110 |
| *9. Сгибание и разгибание рук в упоре* | 29 | 16 | 8 | 15 | 8 | 4 |
| *10. Поднимание туловища (за 30 с)* | 28 | 18 | 11 | 25 | 15 | 9 |
| *11. Вис на перекладине (с)* | 34 | 16 | 7 | 21 | 10 | 5 |
| *12. Наклон туловища вперед (см)* | 10 | 6 | 3 | 12 | 7 | 4 |
| *13. Бег 1000 м* | 280 | 337 | 410 | 323 | 383 | 466 |

Учебные нормативы 4 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *Упражнения* | *Мальчики* | | | *Девочки* | | |
|  | *«5»* | *«4»* | *«3»* | *«5»* | *«4»* | *«3»* |
| *1. Челночный бег 3x1 Ом (с)* | 8,7 | 9,4 | 10,0 | 9,2 | 9,8 | 10,6 |
| *2. Бег 2000м* | Без учета времени | | | | | |
| *З. Прыжок в длину (см)* | 300 | 260 | 220 | 260 | 220 | 180 |
| *4. Прыжок в высоту (см)* | 105 | 95 | 83 | 100 | 93 | 80 |
| *5. Подтягивание на высокой перекладине* | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| *из виса (раз)* |  |  |  |  |  |  |
| *Подтягивание на низкой перекладине из* | - | - | - | 17 | 7 | 3 |
| *виса лежа (раз)* |  |  |  |  |  |  |
| *6. Бег на лыжах 1 или 2 км (мин.,с)* | 6.50 | 7.15 | 7.40 | 7.15 | 8.00 | 8.20 |
| 7. *Бег 60 м (с)* | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| *8. Прыжки в длину с места* | 180 | 135 | 125 | 165 | 135 | 115 |
| *9. Сгибание и разгибание рук в упоре* | 29 и более | от 16 до 26 | от 8 до 12 | 15 и более | от 8 до 12 | от 4 до 7 |
| *10. Поднимание туловища (за 30 с)* | 28 и более | от 18 до 26 | от 11 до 15 | 25 и более | От 15 до 23 | От 9 до 14 |
| *11. Вис на перекладине (с)* | 36 и более | от 17 до35 | от 8 до 16 | 25 и более | От 12 до 26 | От 5 до 11 |
| *12. Наклон туловища вперед (см)* | 10 и более | от 6 до 8 | От 3 до 5 | 12 и более | От 7 до 10 | От 4 до 6 |
| *13. Бег 1000 м* | 267 | 337 | 297 | 315 | 375 | 466-368 |

Учебные нормативы 5 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Упражнение*** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  | *«5»* | *«4»* | *«3»* | *«5»* | *«4»* | *«3»* |
| *1. Челночный бег 3x1О м (с)* | 8,6 | 9,5 | 9,9 | 9,1 | 10,0 | 10,4 |
| ***2. Бег 2000 (м)*** | Без учета времени | | | | | |
| *3. Бег 60 (м)* | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| *4. Метание мяча 150 гр.* | 34 | 27 | 20 | 21 | 17 | 14 |
| *5. Подтягивание на высокой перекладине из виса*  *Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа* | 5 | 3 | 1 | - | - | - |
| - | - | - | 18 | 8 | 4 |
| *6. Бег на лыжах 1 или 2 км (мин.,с)* | 6,30 | 7,00 | 7,40 | 7,00 | 7,30 | 8,10 |
| *7. Кросс 1500 м для бесснежных районов* | 8,50 | 9,30 | 10,00 | 9,00 | 9,40 | 10,30 |
| *8. Прыжки в длину с места* | 185 | 140 | 130 | 170 | 140 | 120 |
| *9. Прыжок в высоту (см)* | 110 | 100 | 85 | 105 | 95 | 80 |
| *10. Бег 30 м* | 5,1 | 5,5 | 6,6 | 5,2 | 5,6 | 6,6 |
| *11. Сгибание и разгибание рук в упоре* | 29 и более | от 16 до 28 | от 8 до 15 | 16 и более | от 9 до 15 | от 5 до 8 |
| *12. Поднимание туловища (за 30 с)* | 29 и более | от 18 до 28 | от 11 до 17 | 26 и более | от 17 до 25 | от 10 до 16 |
| *13. Вис на перекладине (с)* | 41 и более | от 19 до 40 | от 9 до 18 | 29 и более | от 14 до 28 | от 5 до 13 |
| *14. Наклон туловища вперед (см)* | 10 и более | от 6 до 9 | от 3 до 5 | 12 и более | от 7 до 11 | от 4 до 6 |
| *15. Бег 1000 (м)* | 246 и менее | 291-247 | 354-292 | 309 и менее | 367-310 | 446-368 |

Учебные нормативы 6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Упражнение*** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| *1. Челночный бег 3x1О м (с)* | 8,5 | 9,3 | 9,7 | 8,9 | 9,7 | 10,1 |
| ***2. Бег 1500 и 2000 (м)*** | Без учета времени | | | | | |
| *3. Бег 60 (м)* | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| *4. Метание мяча 150 гр.* | 36 | 29 | 21 | 23 | 18 | 15 |
| *5. Подтягивание на высокой перекладине из виса*  *Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа* | 6 | 4 |  | - | - | - |
| - | - | - | 19 | 10 | 4 |
| *6. Бег на лыжах 2 или 3 км (мин.,с)* | 8,00 | 8,30 | 8,50 | 8,20 | 8,50 | 9,50 |
| *7. Кросс 1500 м для бесснежных районов* | 8,00 | 8,30 | 8,50 | 8,20 | 8,50 | 9,50 |
| *8. Прыжки в длину с места* | 195 | 160 | 140 | 185 | 150 | 130 |
| *9. Прыжок в высоту (см)* | 115 | 110 | 90 | 110 | 100 | 85 |
| *10. Бег 30 м* | 5,0 | 6,1 | 6,3 | 5,1 | 6,3 | 6,4 |
| *11. Сгибание и разгибание рук в упоре* | 31 и более | от 17 до 30 | от 9 до 16 | 19 и более | от 10 до 18 | от 5 до 9 |
| *12. Поднимание туловища (за 30 с)* | 31 и более | от 19 до 30 | от 12 до 18 | 28 и более | от 18 до 27 | от 11 до 17 |
| *13. Вис на перекладине (с)* | 41 и более | от 19 до 40 | от 9 до 18 | 27 и более | от 13 до 26 | от 5 до 12 |
| *14. Наклон туловища вперед (см)* | 12 и более | от 7 до 11 | от 4 до 6 | 15 и более | от 8 до 14 | от 4 до 7 |
| *15. Бег 1000 (м)* | 257 и менее | 304-258 | 370-350 | 297 и менее | 351-298 | 427-352 |

Учебные нормативы 7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Упражнение*** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| *1. Челночный бег 3x1О м (с)* | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,8 | 9,5 | 10,0 |
| ***2. Бег 1500 и 2000 (м)*** | Без учета времени | | | | | |
| *3. Бег 60 (м)* | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| *4. Метание мяча 150 гр.* | 39 | 31 | 23 | 26 | 19 | 16 |
| *5. Подтягивание на высокой перекладине из виса*  *Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа* | 7 | 4 | 1 | 20 | 11 | 4 |
| - | - | - | - | - | - |
| *6. Бег на лыжах 2 или 3 км (мин.,с)* | 13,00 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| *7. Кросс 2000 или 3000 м для бесснежных районов* | 13,00 | 14,00 | 15,00 | 14,00 | 15,00 | 16,00 |
| *8. Прыжки в длину с места* | 200 | 165 | 145 | 190 | 150 | 135 |
| *9. Прыжок в высоту (см)* | 125 | 115 | 100 | 110 | 100 | 89 |
| *10. Бег 30 м* | 4,9 | 5,8 | 6,0 | 5,0 | 6,0 | 6,2 |
| *11. Сгибание и разгибание рук в упоре* | 33 и более | от 18 до 32 | от 9 до 17 | 19 и более | от 10 до 18 | от 5 до 9 |
| *12. Поднимание туловища (за 30 с)* | 32 и более | от 20 до 31 | от 12 до 19 | 29 и более | от 18 до 28 | от 11 до 17 |
| *13. Вис на перекладине (с)* | 41 и более | от 19 до 40 | от 9 до 18 | 29 и более | от 14 до 28 | от 5 до 13 |
| *14. Наклон туловища вперед (см)* | 14 и более | от 8 до 13 | от 4 до 7 | 17 и более | от 9 до 16 | от 5 до 8 |
| *15. Бег 1000 (м)* | 246 и менее | 291-247 | 354-292 | 284 и менее | 337-285 | 410-338 |

Учебные нормативы 8 класс

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Упражнение*** | **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| *1. Челночный бег 3x1О м (с)* | 8,0 | 8,7 | 9,0 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| ***2. Бег 2000 и 3000 (м)*** | Без учета времени | | | | | |
| *3. Бег 60 (м)* | 8,8 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| *4. Метание мяча 150 гр.* | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| *5. Подтягивание на высокой перекладине из виса*  *Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа* | 9 | 6 | 2 | - | - | - |
| - | - | - | - | - | - |
| *6. Бег на лыжах 3 или 5 км (мин.,с)* | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 21,00 | 23,00 |
| Без учета времени | | | | | |
| *7. Кросс 2000 или 3000 м для бесснежных*  *районов* | - | - | - | 12,30 | 13,30 | 14,30 |
| 16,30 | 17,30 | 18,30 | - | - | - |
| *8. Прыжки в длину с места* | 210 | 180 | 160 | 200 | 160 | 145 |
| *9. Прыжок в высоту (см)* | 130 | 120 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| *10. Бег 30 м* | 4,7 | 5,5 | 5,8 | 4,9 | 5,9 | 6,1 |
| *11. Сгибание и разгибание рук в упоре* | 36 и более | от 19 до 35 | от 10 до 18 | 20 и более | от 11 до 19 | от 6 до 10 |
| *12. Поднимание туловища (за 30 с)* | 32 и более | от 20 до 31 | от 12 до 19 | 29 и более | от 18 до 18 | от 11 до 17 |
| *13. Вис на перекладине (с)* | 41 и более | от 19 до 40 | от 9 до 18 | 29 и более | от 18 до 28 | от 11 до 16 |
| *14. Наклон туловища вперед (см)* | 14 и более | от 8 до 13 | от 4 до 7 | 18 и более | от 10 до 17 | от 5 до 9 |
| *15. Бег 1000 (м)* | 233 | 277-234 | 337-278 | 275 | 326-276 | 397-327 |

Учебные нормативы 9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Упражнение*** | **Юноши** | | |
| «5» | «4» | «3» |
| *1. Челночный бег 3x1О м (с)* | 7,7 | 8,4 | 8,6 |
| *2. Бег 2000 или*  *3000м* | 9,20 | 10,00 | 11,00 |
| Без учета времени | | |
| *3. Бег 60 (м)* | 8,4 | 9,24 | 10,0 |
| *4. Метание гранаты 150 гр.* | 45 | 40 | 31 |
| *5. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)*  *Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)* | 10 | 7 | 3 |
| - | - | - |
| *6. Бег на лыжах 3 км*  *5 км* | 17,30 | 18,00 | 19,00 |
| Без учета времени | | |
| *7. Кросс 2000 м или*  *3000 м для бесснежных районов* | - | - | - |
| 15,30 | 16,30 | 17,30 |
| *8. Прыжки в длину с места* | 220 | 190 | 175 |
| *9. Прыжок в высоту (см)* | 130 | 125 | 110 |
| *10. Бег 30 м* | 4,5 | 5,3 | 5,5 |
| *11. Лазанье по канату без помощи ног (м)* | 5 | 4 | 3 |
| *12. Сгибание и разгибание рук в упоре* | 39 и более | от 21 до 38 | от 11 до 20 |
| *13. Поднимание туловища (за 30 с)* | 33 и более | от 21 до 32 | от 13 до 20 |
| *14. Вис на перекладине (с)* | 44 и более | от 21 до 43 | от 9 до 20 |
| *15. Наклон туловища вперед (см)* | 15 и более | от 8 до 14 | от 4 до 7 |

Учебные нормативы 9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Упражнение*** | **Девушки** | | |
| *«5»* | *«4»* | *«3»* |
| *1. Челночный бег 3x1О м (с)* | 8,5 | 9,3 | 9,7 |
| *2. Бег 2000 или3000м* | 10,20 | 12,00 | 13,00 |
| Без учета времени | | |
| *3. Бег 60 (м)* | 9,4 | 10,00 | 10,5 |
| *4. Метание мяча 150 гр.* | 28 | 23 | 18 |
| *5. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)*  *Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)* | - | - | - |
| 30 | 20 | 12 |
| *6. Бег на лыжах 3 км и 5 км* | 19,30 | 20,00 | 21,30 |
| Без учета времени | | |
| *7. Кросс 2000 м или 3000 м для бесснежных районов* | 11,30 | 12,30 | 13,30 |
| - | - | - |
| *8. Прыжки в длину с места* | 205 | 135 | 155 |
| *9. Прыжок в высоту (см)* | 115 | 110 | 100 |
| *10. Бег 30 м* | 4,9 | 5,8 | 6,0 |
| *11. Лазанье по канату без помощи ног (м)* | - | - | - |
| *12. Сгибание и разгибание рук в упоре* | 22 и более | от 12 до 21 | от 6 до 11 |
| *13. Поднимание туловища (за 30 с)* | 31 и более | от 18 до 30 | от 12 до 18 |
| *14. Вис на перекладине (с)* | 33 и более | от 16 до 32 | от 7 до 15 |
| *15. Наклон туловища вперед (см)* | 20 и более | от 11 до 19 | от 6 до 10 |

Учебные нормативы 10 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Юноши** | | |
|  | «5» | «4» | «3» |
| *1. Челночный бег 3x1О м (с)* | 7,2 | 7,5 | 8,1 |
| *2. Бег 30м* | 4,4 | 4,9-5,1 | 5,2 |
| *3. Бег 3000 (м)* | 15,0 | 16,0 | 17,0 |
| *4. Прыжок в длину* | 440 | 400 | 340 |
| ***5. Прыжок в высоту*** | 135 | 130 | 115 |
| ***6. Метание гранаты 700гр, 500гр.*** | 32 | 26 | 22 |
| ***7. Сгибание и разгибание рук в упоре*** | 42 | 23 | 12 |
| *8. Прыжки в длину с места* | 231 | 191 | 151 |
| *9. Поднимание туловища за 30 сек* | 35 | 21 | 13 |
| *10. Вис на перекладине* | 57 | 28 | 12 |
| *11. Наклон туловища вперед (см)* | 17 | 9 | 5 |
| *12. Бег 1000 (м)* | 216 | 256 | 311 |

Учебные нормативы 10 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Девушки** | | |
|  | «5» | «4» | «3» |
| *1. Челночный бег 3x1О м (с)* | 8,4 | 9,3 | 9,3 |
| *2. Бег 30м* | 4,8 | 5,9 | 6,1 |
| *3. Бег 3000 (м)* | Без учета времени | | |
| *4. Прыжок в длину* | 375 | 340 | 300 |
| ***5. Прыжок в высоту*** | 120 | 115 | 105 |
| ***6. Метание гранаты 700гр, 500гр.*** | 18 | 13 | 11 |
| ***7. Сгибание и разгибание рук в упоре*** | 21 | 12 | 6 |
| *8. Прыжки в длину с места* | 196 | 163 | 133 |
| *9. Поднимание туловища за 30 сек* | 31 | 19 | 12 |
| *10. Вис на перекладине* | 36 | 17 | 7 |
| *11. Наклон туловища вперед (см)* | 21 | 12 | 6 |
| *12. Бег 1000 (м)* | 259 | 307 | 374 |

Учебные нормативы 11 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Юноши** | | |
|  | «5» | «4» | «3» |
| *1. Челночный бег 3x1О м (с)* | 7,2 | 7,5 | 8,1 |
| *2. Бег 2000 или*  *3000м* | - | - | - |
| 13,00 | 15,00 | 16,30 |
| *3. Бег 100 (м)* | 14,2 | 14,5 | 15,0 |
| *4. Метание гранаты* | 38 | 32 | 26 |
| *5. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)*  *Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (раз)* | 12 | 8 | 6 |
| - | - | - |
| *6. Бег на лыжах 5 км*  *10 км* | - | - | - |
| 25,0 | 27,0 | 29,0 |
| *7. Кросс 2000 м или*  *3000 м для бесснежных районов* | - | - | - |
| 13,30 | 15,30 | 16,50 |
| *8. Прыжки в длину с места* | 240 | 210 | 190 |
| *9. Прыжок в высоту (см)* | 135 | 130 | 120 |
| *10. Бег 30 м* | 4,3 | 4,7 | 5,1 |
| *11. Лазанье по канату без помощи ног 4 (м)* | 12 | 14 | 17 |
| *12. Сгибание и разгибание рук в упоре* | 45 | 30 | 12 |
| *13. Поднимание туловища (за 30 с)* | 35 | 24 | 15 |
| *14. Вис на перекладине (с)* | 65 | 33 | 15 |
| *15. Наклон туловища вперед (см)* | 17 | 10 | 6 |
| *16. Бег 1000 (м)* | 3,30 | 3,40 | 3,55 |

Учебные нормативы 11 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Упражнение*** | **Девушки** | | |
|  | «5» | «4» | «3» |
| *1. Челночный бег 3x 1О м (с)* | 7,2 | 7,5 | 8,1 |
| *2. Бег 2000 или 3000м* | 10,00 | 11,30 | 12,20 |
| Без учета времени | | |
| *3. Бег 100 (м)* | 16,0 | 16,5 | 17,0 |
| *4. Метание гранаты* | 23 | 18 | 12 |
| *5. Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)*  *Подтягивание на низкой перекладине из виса (раз)* | - | - | - |
| 35 | 25 | 15 |
| *6. Бег на лыжах 5 км 10 км* | 18,30 | 19,00 | 20,00 |
| Без учета времени | | |
| *7. Кросс 2000 м или 3000 м для бесснежных районов* | 10,30 | 12,10 | 13,10 |
| - | - | - |
| *8. Прыжки в длину с места* | 205 | 135 | 155 |
| *9. Прыжок в высоту (см)* | 120 | 115 | 110 |
| *10. Бег 30 м* | 4,8 | 5,8 | 6,0 |
| *11. Лазанье по канату без помощи ног 4 (м)* | - | - | - |
| *12. Сгибание и разгибание рук в упоре* | 22 | 12 | 6 |
| *13. Поднимание туловища (за 30 с)* | 31 | 19 | 12 |
| *14. Вис на перекладине (с)* | 42 | 19 | 9 |
| *15. Наклон туловища вперед (см)* | 24 | 14 | 8 |
| *16. Бег 1000 (м)* | 5,00 | 5,30 | 6,00 |