

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс			5 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6	5,1	5,8	6,5
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8	5,2	6,0	6,6
2	Бег 60 м (сек.)	м							10,6	11,2	11,8	10,0	10,6	11,2
		д							10,8	11,6	12,2	10,1	10,8	11,4
3	Бег 100 м (сек.)	м												
		д												
4	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	5,50	6,10	6,30
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	6,00	6,20	6,40
5	Бег 2000 м (мин-сек.)	м												
		д												
6	Бег 3000 м (мин-сек.)	м												
		д												
7	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5	8,5	9,3	10,0
		д							9,5	10,2	10,8	8,9	9,5	10,1
8	Челночный бег 3х20 м (сек.)	м												
		д												
9	Челночный бег 5х20 м (сек.)	м												
		д												
10	Челночный бег 10х10 м (сек.)	м												
11	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145	175	165	155
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10	3,60	3,40	3,20
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80	3,30	3,10	2,90
13	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80	95	90	85
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70	85	80	75

14	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70	100	110	120
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80	110	100	90
15	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12	18	16	14
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8	16	14	10
16	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3	8	6	4
17	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15	25	22	19
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12	22	19	16
18	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м												
		д												
19	Метание гранаты: для девочек - 500г, для мальчиков - 700г (м)	м												
		д												
20	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13			
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12			
21	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23	30	28	25
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28	35	32	30
22	Подъем ног из положения виса на ш/стенке (кол-во раз)	м	4	3	2	5	3	2	6	4	2	8	6	4
		д	6	4	2	8	6	4	9	7	5	11	9	7
23	Удержание ног под углом 90° на ш/стенке (сек.)	м	6	4	2	7	5	3	8	6	4	9	7	5
		д	7	5	3	8	6	4	9	7	5	10	8	6
24	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40	46	44	42
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38	44	42	40
25	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	5	3	1	6	4	2	7	5	3	8	6	4
		д	4	2	1	5	3	1	6	4	2	7	5	3

ИТивы по физической культуре

щихя 2-11 классов

6 класс			7 класс			8 класс			9 класс			10 класс			11 класс		
"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
4,9	5,6	6,2	4,8	5,4	6,0	4,6	5,2	5,7	4,5	5,0	5,5						
5,1	5,9	6,5	5,0	5,8	6,3	5,0	5,7	6,2	4,9	5,6	6,0						
9,8	10,4	11,1	9,4	10,2	10,9	8,8	9,7	10,5	8,3	9,2	10,0						
10,0	10,6	11,2	9,9	10,5	11,0	9,7	10,2	10,8	9,4	10,0	10,5						
									17,5	18,5	19,5	17,0	18,0	19,0	16,5	17,5	18,5
									17,5	18,5	19,5	16,5	17,5	18,5	16,0	17,0	18,0
13,00	14,00	15,00	12,00	13,00	14,00												
14,00	15,00	16,00	13,00	14,00	15,00	12,30	13,30	14,30	11,30	12,30	13,30	11,00	11,30	12,30	10,00	10,40	12,00
						15,30	16,30	17,30	15,00	15,30	16,30	14,30	15,00	15,30	14,00	14,30	15,00
8,3	8,9	9,6	8,2	8,8	9,3	8,0	8,5	9,0	7,7	8,4	8,6	7,3	8,0	8,2			
8,9	9,5	10,0	8,7	9,3	10,0	8,6	9,2	9,9	8,5	9,3	9,7	8,4	9,3	9,7			
									14,5	15,0	16,0						
									15,0	15,5	17,0						
												20,2	21,3	25,0			
												21,5	22,5	26,0			
															27,0	28,0	30,0
180	170	160	190	185	180	195	185	175	210	200	190	220	210	200	240	225	210
170	160	150	180	175	170	185	175	165	190	180	170	200	190	180	210	200	190
3,70	3,50	3,30	3,80	3,60	3,40	3,90	3,70	3,50	4,00	3,80	3,60	4,20	4,00	3,80	4,30	4,10	3,90
3,40	3,20	3,00	3,50	3,30	3,10	3,60	3,40	3,20	3,70	3,50	3,30	3,90	4,10	4,30	4,00	4,20	4,40
100	95	90	110	105	100	115	110	105	120	115	110	125	120	115	130	125	120
90	85	80	100	95	90	105	100	95	110	105	100	115	110	105	120	115	110

110	100	90	120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140
120	110	100	130	120	110	140	130	120	150	140	130	160	150	140	170	160	150
20	18	15	22	19	16	26	22	18	28	24	20	30	26	22	32	28	25
17	15	12	18	16	13	20	17	14	22	19	16	24	20	17	26	23	20
9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	14	12	10	16	14	12
28	25	23	30	28	26	34	31	28	40	35	32						
25	23	20	28	26	24	30	27	25	35	32	30						
			10	8	6	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
			8	6	4	10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9
												28	23	18	30	25	20
												23	18	15	25	20	16
33	30	28	35	33	30	38	35	33	40	37	35	42	40	37	45	42	40
38	35	32	40	37	35	43	40	38	45	42	40	47	45	42	50	47	45
10	8	6	12	10	8	14	11	9	16	13	10	18	16	13	20	18	15
13	11	9	15	13	12	17	14	11	19	16	13	21	18	15	23	20	17
10	8	6	11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11
11	9	7	12	10	8	13	11	9	14	12	10	15	13	11	16	14	12
48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	54	52	58	55	52
46	44	42	48	46	44	50	48	46	52	50	48	54	52	50	56	53	50
9	7	5	10	8	6	11	9	7	12	10	8	14	12	10	15	13	11
8	6	4	9	7	5	10	8	6	11	9	7	13	11	9	14	12	10