

Контрольные нормативы 5-9 классы

Контрольные упражнения		5 класс			6 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9м, сек	М	10,2	10,7	11,3	10,00	10,5	11,5
	Д	10,5	11,0	11,7	10,3	10,7	11,5
Бег 30м, сек	М	5,7	6,0	6,5	5,5	5,8	6,2
	Д	5,9	6,2	6,6	5,8	6,1	6,5
Бег 500 м, мин.	М	2,15	2,50	2,65	-	-	-
	Д	2,50	2,65	3,00	2,22	2,55	2,80
Бег мальчики -1000м, мин	М	4,30	5,00	5,30	4,20	4,45	5,15
	Д	5,00	5,30	6,00	-	-	-
Прыжок в длину с места, см	М	170	155	135	175	165	145
	Д	160	150	130	165	155	140
Подтягивание на высокой перекладине	М	7	5	3	8	6	4
	Д	-	-	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	М	17	12	7	20	15	10
	Д	12	8	3	15	10	5
Наклоны вперед из положения сидя, см	М	9	5	3	10	6	3
	Д	12	9	6	14	11	8
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз	М	35	30	20	40	35	25
	Д	30	20	15	35	30	20
Многоскоки, 8 прыжков, м	М	9	7	5	-	-	-
	Д	-	-	-	-	-	-
Плавание (без учета времени)	М	50м	25м	12м	50м	40м	25м
	Д	25м	20м	12м	50м	40м	25м
Прыжок на скакалке за 15 сек, раз (6 класс – 20 сек.)	М	34	32	30	46	44	42
	Д	38	36	34	48	46	44
Бег на лыжах 1 км, мин (6 класс - 2 км.)	М	6,30	7,00	7,30	13,30	14,00	14,30
	Д	7,00	7,30	8,00	14,00	14,30	15,00
Бег на лыжах 2 км, мин ,(6 класс- км)	М	14,00	14,30	15,00	19,00	20,00	22,00
	Д	14,30	15,00	18,00	-	-	-
Контрольные упражнения		7 класс			8 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9м, сек	М	9,8	10,3	10,8	9,6	10,1	10,6
	Д	10,1	10,5	11,3	10,0	10,4	11,2
Бег 30м, сек	М	5,0	5,3	5,6	4,8	5,1	5,4
	Д	5,3	5,6	6,0	5,1	5,6	6,0
Бег 1000м, мин мальчики, 500 м – девочки (8 класс девочки 1000м)	М	4,10	4,30	5,00	3,50	4,20	4,50
	Д	2,15	2,25	2,60	4,20	4,50	5,15
Прыжок в длину с места, см	М	180	170	150	190	180	165
	Д	170	160	145	175	165	156
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	М	23	18	13	25	20	15
	Д	18	12	8	19	13	9
Наклоны вперед из положения сидя, см	М	11	7	4	12	8	5
	Д	16	13	9	18	15	10
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз	М	45	40	35	48	43	38
	Д	38	33	25	38	33	25
Подтягивание на высокой перекладине, раз	М	9	7	5	10	8	5
	Д	-	-	-	-	-	-
Прыжок на скакалке за 20 сек, раз (8 класс 25 сек.)	М	46	44	42	56	54	52
	Д	52	50	48	62	60	58
Бег на лыжах 2 км, мин. (8 класс 3 км)	М	12,30	13,30	14,00	16,00	17,00	18,00
	Д	13,30	14,00	15,00	19,30	20,30	22,30
Бег на лыжах 3км, мин (8 класс 5 км, без учета времени)	М	18,00	19,00	20,00	б/в	б/в	б/в
	Д	20,00	25,00	28,00	б/в	б/в	б/в

Контрольные нормативы 5-9 классы

Контрольные упражнения		9 класс		
		«5»	«4»	«3»
Челночный бег 4х9м, сек	М	9,4	9,9	10,4
	Д	9,8	10,2	11,0
Бег 30м, сек	М	4,6	4,9	5,3
	Д	5,0	5,5	5,9
Бег 1000, мальчики,500 м - девочки, мин.	М	3,40	4,10	4,40
	Д	2,05	2,20	2,55
Прыжок в длину с места, см	М	210	200	180
	Д	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	М	11	9	6
	Д	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	М	32	27	22
	Д	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя, см	М	13	11	6
	Д	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа, раз	М	50	45	40
	Д	40	35	26
Многоскоки, 8 прыжков, м	М		-	-
	Д	-	-	-
Прыжок на скакалке за 15 сек, раз (9 класс – 25 сек.)	М	58	56	54
	Д	66	64	62
Бег на лыжах 1 км, мин	М	4,3	4,50	5,20
	Д	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	М	10,20	10,40	11,10
	Д	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	М	15,30	16,00	17,00
	Д	19,00	20,00	21,30