Учебные нормативы

4 КЛАСС

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
	4 класс					
1. Бег 60 м (с)	10,6	11,2	11,8	10,8	11,4	12,2
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. Метание мяча 150 г (м)	27	22	18	17	15	12
6. Кросс 2000 м для бесснежных районов						
5 класс						
1. Бег 60 м (с)	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
2. Бег 2000 м	Без учета времени					
3. Прыжок в длину (см)	340	300	260	300	260	220
4. Прыжок в высоту (см)	110	100	85	105	95	80
5. Метание мяча 150 г (м)	34	27	20	21	17	14
6. Кросс 1500 м для бесснежных районов	8,50	9,30	10,00	9,00	9,40	10,30
6 класс						
1. Бег 60 м (с)	9.8	10, 4	11,1	10,3	10,6	11,2
2. Бег 1500 м (мин, с)	7,30	7,50	8,10	8,00	8.20	8.40
3. Бег 2000 м	Без учета времени					
4. Прыжок в длину (см)	360	330	270	330	280	230
5. Прыжок в	115	110	90	110	100	85

высоту (см)						
6. Метание мяча 150 г (м)	36	29	21	23	18	15
7. Кросс 1500 м для бесснежных районов	8.00	8.30	8.50	8.20	8.50	9.50
7 класс						
1. Бег 60 м (с)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
2. Бег 1500 м (мин, с)	7.30	7.50	8.10	8.00	8,20	8.40
3. Бег 2000 м	Без учета времени					
4. Прыжок в длину (см)	380	350	290	350	300	240
5. Прыжок в высоту (см)	125	115	100	110	100	90
6. Метание мяча 150 г (м)	39	31	23	26	19	16
7. Кросс 2000 м для бесснежных районов	13.00	14.00	15.00	14.00	15.00	16.00
8 класс						
1. Бег 60 м (с)	8.8	9.7	10.5	9.7	10.2	10.7
2. Бег 2000 м (мин, с)	10.00	10.40	11.40	11.00	12.40	13.50
3. Бег 3000 м	Без учета времени					
4. Прыжок в длину (см)	410	370	310	360	310	260
5. Прыжок в высоту (см)	130	120	105	115	105	95
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
6. Метание мяча 150 г (м)	42	37	28	27	21	17
7. Кросс 2000 м	-	-	-	12.30	13.30	14.30
8. 3000 м для бесснежных районов	16.30	17.30	18.30	-	-	-

9 класс						
1. Бег 60 м (с)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
2. Бег 2000 м (мин, с)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
3. Бег 3000 м	Без учета времени					
4. Прыжок в длину (см)	430	380	330	370	330	290
5. Прыжок в высоту (см)	130	125	110	115	110	100
6. Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
7. Кросс 2000 м (мин,с)	-	-	-	11.30	12.30	13.30
8. Кросс 3000 м (мин,с) для бесснежных районов	15.30	16.30	17.30	-	-	-
10 класс						
Контрольные упражнения	нормативы					
	юноши			Девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Бег 100 м (с)	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
2. Бег 3000 м (мин, с)	15,0	16.0	17.0	Без учета времени		
3. Кросс 800 м	2.37	2.47	3.09	-	-	-
4. Бег 5000	Без учета времени			-	-	-
5. Прыжок в длину (см)	440	400	340	375	340	300
6. Прыжок в высоту (см)	135	130	115	120	115	105
7. Метание гранаты 700 г (м)	32	26	22	-	-	-
8. Кросс 3000 м для бесснежных районов	15.30	16.30	17.30			
9. Бег 2000 м (мин, с)	-	-	-	10.10	11.40	12.40

10. Метание гранаты 500 г (м)	-	-	-	18	13	11
11. Кросс для бесснежных районов 2000 м (мин, с)	-	-	-	11.0	12.20	13.20
11 класс						
1. Бег 100 м (с)	14.2	14.5	15.0	16.00	16.5	17.0
2. Бег 3000 м (мин, с)	13.0	15.0	16.30	Без учета времени		
3. Бег 5000 м	Без учета времени			-	-	-
4. Кросс 1000 м (мин, с)	3,30	3.40	3.55	-	-	-
5. Челночный бег 10х10 м (с)	27	28	30	-	-	-
6. Прыжок в длину (см)	460	420	370	380	340	310
7. Прыжок в высоту (см)	135	130	120	120	115	105
8. Метание гранаты 700 г (м)	38	32	26	-	-	-
9. Кросс для бесснежных районов 3000 м	13.30	15.30	16.50	-	-	-
10. Метание гранаты 500 г (м)	-	-	-	23	18	12
11. Кросс для бесснежных районов 2000 м (мин, с)	-	-	-	10.30	12.10	13.10