

Нормативы по физкультуре для учеников 10 класса

Упражнение	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров (сек)	4.5	4.9	5.2	5.0	5.6	5.9
Бег на 60 метров (сек)	8.6	9.0	9.4	9.7	10.2	10.7
Бег на 100 метров (сек)	14.2	14.7	15.2	16.5	17.5	18.0
Бег на 200 метров (сек)	32	34	36	36	39	42
Бег на 300 метров (мин.сек)	50	55	57	57	1.00	1.04
Бег на 500 метров (мин.сек)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
Бег на 800 метров (мин.сек)	2.37	2.47	3.00	-	-	-
Бег на 1000 метров (мин)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
Бег на 2000 метров (мин.сек)	8.40	9.20	10.00	10.10	11.40	12.40
Бег на 3000 метров (мин.сек)	13.40	14.40	15.40	-	-	-
Шестиминутный бег (м)	1450	1350	1250	1150	1050	950
Челночный бег 3x10 м (сек)	7.3	8.0	8.2	8.2	9.0	9.3
Челночный бег 4x9 м (сек)	9.2	9.8	10.2	10.4	10.7	11.2
Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	-	-	-	5.30	6.00	7.00
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.30
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	15.30	16.30	18.00	19.00	20.00	21.00
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	27.00	29.00	31.00	-	-	-
Многоскоки 8 прыжков (м)	20	19	17.5	16.5	16	15.5
Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	37.5	36.5	35	33	30	28
Прыжок в длину с места (см)	220	210	190	185	170	160
Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
Прыжок в высоту (см)	130	125	120	110	105	95
Тройной прыжок (см)	660	640	620	530	515	490
Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	50	45	35	65	55	45
Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	115	105	95	125	115	100
Метание гранаты м- 700гр/д-500гр	32	26	22	19	15	12
Метание набивного мяча 1 кг (см)	795	600	480	580	470	405
Толкания ядра м-5кг / д -3кг (м)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50
Подтягивание из виса (раз)	12	10	7	-	-	-
Подъем с переворотом	3	2	1	-	-	-
Поднимание ног в висе до угла 90 ⁰ (раз)	-	-	-	8	7	6
Вис на согнутых руках (сек)	45	40	30	30	25	17
Отжимания от пола (раз)	35	30	25	14	9	7
Отжимания на брусьях (раз)	11	9	6	-	-	-
Угол в упоре на брусьях (сек)	7.0	4.0	3.0	-	-	-
Поднимание туловища 60 сек (раз)	42	38	32	38	33	29
Наклон вперед из положения стоя (см)	15	9	5	20	12	7
Подтягивание из виса лёжа (раз)	-	-	-	21	16	13