

### Нормативы по физкультуре для учеников 11 класса

Упражнение	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров (сек)	4.4	4.8	5.1	5.0	5.5	5.8
Бег на 60 метров (сек)	8.4	8.8	9.2	9.7	10.0	10.5
Бег на 100 метров (сек)	14.0	14.5	15.0	16.0	17.0	17.5
Бег на 200 метров (сек)	30	32	35	36	38	41
Бег на 300 метров (мин.сек)	49	53	56	56	59	1.03
Бег на 500 метров (мин.сек)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
Бег на 1000 метров (мин)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.50
Бег на 2000 метров (мин.сек)	8.30	9.10	9.50	10.00	11.20	12.20
Бег на 3000 метров (мин.сек)	13.00	14.00	15.20	-	-	-
Шестиминутный бег (м)	1500	1400	1300	1200	1100	1000
Челночный бег 3x10 м (сек)	7.0	7.7	8.0	8.0	8.8	9.0
Челночный бег 4x9 м (сек)	9.1	9.7	10.0	10.3	10.6	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	11.00	12.00	13.00
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	15.00	16.00	17.00	18.30	19.00	20.00
Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	25.00	27.00	39.00	Без учета времени		
Многоскоки 8 прыжков (м)	20.5	19.5	18	17	16.5	16
Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	38	37	36	34	30	28
Прыжок в длину с места (см)	230	220	200	185	170	160
Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
Прыжок в высоту (см)	135	130	120	115	110	100
Тройной прыжок (см)	680	650	630	540	520	500
Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	60	50	40	70	60	50
Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	120	110	100	130	120	105
Метание гранаты м- 700гр/д-500гр	38	32	26	22	19	16
Метание набивного мяча 1 кг (см)	810	630	520	600	500	450
Толкания ядра м-5кг / д -3кг (м)	9.00	8.00	6.00	6.50	6.00	5.00
Подтягивание из виса (раз)	14	11	8	-	-	-
Подъем с переворотом	4	3	2	-	-	-
Поднимание ног в висе до угла 90 <sup>0</sup> (раз)	-	-	-	8	7	6
Вис на согнутых руках (сек)	50	45	40	35	28	20
Отжимания от пола (раз)	40	32	25	15	10	8
Отжимания на брусьях (раз)	12	10	7	-	-	-
Угол в упоре на брусьях (сек)	8.0	5.0	4.0	-	-	-
Поднимание туловища 60 сек (раз)	45	40	35	40	35	30
Наклон вперед из положения стоя (см)	15	13	8	24	15	10
Подтягивание из виса лёжа (раз)	-	-	-	21	16	13