

Нормативы по физкультуре для учеников 3 класса

Упражнение	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров (сек)	5.7	6.6	6.8	6.3	6.8	7.0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
Челночный бег 4x9 м (сек)	12.0	12.2	12.4	11.8	12.4	13.0
Бег на 1000 метров	Без учета времени					
Бег на 1500 метров (мин.сек)	Без учета времени					
Шестиминутный бег (м)	1100	1000	900	800	700	600
Ходьба на лыжах 1 км	7.30	8.00	8.30	8.00	8.30	9.00
Многоскоки 8 прыжков (м)	12	9	7	11	8	6
Прыжок в длину с места (см)	155	130	120	145	125	110
Прыжок в высоту (см)	80	70	60	70	60	45
Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	70	60	40	75	65	50
Приседания (кол-во раз/мин)	42	38	34	38	34	30
Метание мяча 150 г (м)	27	22	15	17	14	9
Метание теннисного мяча (м)	18	15	12	15	12	10
Метание набивного мяча 1 кг (см)	360	270	220	345	265	215
Поднимание туловища 30 сек (раз)	19	17	13	17	14	11
Поднимание туловища 60 сек (раз)	33	30	20	25	20	16
Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	+8	+5	+3	+9	+7	+4
Подтягивание из виса (раз)	5	3	1	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа (раз)	16	11	9	13	8	6
Вис на согнутых руках (сек)	20	12	3	14	8	2
Отжимания от пола (раз)	12	10	6	9	6	4