

Нормативы по физкультуре для учеников 4 класса

Упражнение	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров (сек)	5.5	6.3	6.7	6.2	6.6	6.8
Бег на 60 метров (сек)	11.0	11.5	12.0	11.4	11.8	12.2
Бег на 200 метров (сек)	40	46	50	44	48	54
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Челночный бег 4x9 м (сек)	11.2	11.4	11.6	11.5	11.8	12.2
Бег на 1000 метров (мин)	5.10	5.50	6.20	6.00	6.30	6.50
Бег на 2000 метров	Без учета времени					
Шестиминутный бег (м)	1150	1050	950	850	750	650
Бег на лыжах 1 км	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Прыжок в длину с места (см)	165	140	130	155	135	120
Прыжок в длину с разбега (см)	290	260	220	260	220	180
Прыжок в высоту (см)	100	90	80	90	70	60
Многоскоки 8 прыжков (м)	14	10	8	13	9	7
Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	80	70	60	90	85	70
Приседания (кол-во раз/мин)	44	40	36	40	36	32
Приседания на одной ноге (раз)	6	4	2	4	2	1
Метание мяча 150 г (м)	30	25	17	19	15	10
Метание теннисного мяча (м)	21	18	15	18	15	12
Метание набивного мяча 1 кг (см)	380	310	270	350	275	230
Поднимание туловища 30 сек (раз)	20	18	15	18	15	12
Поднимание туловища 60 сек (раз)	34	32	22	28	22	18
Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	+9	+6	+4	+10	+8	+5
Подтягивание из виса (раз)	5	3	2	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа (раз)	17	13	11	13	9	7
Вис на согнутых руках (сек)	23	14	5	16	10	3
Отжимания от пола (раз)	14	11	7	10	6	4