

Нормативы по физкультуре для учеников 5 класса

Упражнение	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров (сек)	5.3	5.8	6.2	5.8	6.2	6.6
Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
Бег на 200 метров (сек)	38	41	44	42	45	48
Бег на 300 метров (мин.сек)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
Бег на 400 метров (мин.сек)	1.35	1.41	1.50	1.40	1.53	2.20
Бег на 500 метров (мин.сек)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
Бег на 800 метров (мин.сек)	4.15	4.30	5.20	4.20	5.10	5.20
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10
Челночный бег 4x9 м (сек)	10.5	10.9	11.5	11.0	11.4	11.8
Бег на 1000 метров (мин)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
Бег на 1500 метров (мин)	8.40	9.20	9.50	9.00	9.50	10.20
Бег на 2000 метров	Без учета времени					
Шестиминутный бег (м)	1200	1100	1000	900	800	700
Многоскоки 8 прыжков (м)	15	14	13	14	13	12
Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	30	29	26	24	22	20
Прыжок в длину с места (см)	170	160	140	160	150	130
Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
Прыжок в высоту (см)	105	100	90	100	80	70
Тройной прыжок (см)	550	520	490	500	460	420
Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	30	25	20	35	30	25
Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	90	80	70	110	100	75
Опорный прыжок через козла	На технику					
Приседания (кол-во раз/мин)	46	42	38	42	38	34
Приседания на одной ноге (раз)	7	5	3	5	3	2
Метание мяча 150 г (м)	33	27	19	20	16	12
Метание теннисного мяча (м)	25	22	19	22	19	16
Метание набивного мяча 1 кг (см)	400	330	290	380	290	240
Подтягивание из виса (раз)	7	5	3	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа (раз)	19	15	13	15	10	8
Вис на согнутых руках (сек)	25	15	6	18	12	5
Поднимание туловища 30 сек (раз)	21	19	16	19	16	13
Поднимание туловища 60 сек (раз)	36	33	24	31	23	20
Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)	+10	+8	+6	+12	+8	+5
Отжимания от пола (раз)	16	12	8	11	6	5
Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	15.30	14.50	15.50	18.00
Плавание без учета времени, м	50	25	12	50	25	12