

### Нормативы по физкультуре для учеников 6 класса

Упражнение	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров (сек)	5.1	5.6	5.8	5.4	6.0	6.3
Бег на 60 метров (сек)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
Бег на 200 метров (сек)	37	40	43	41	44	47
Бег на 300 метров (мин.сек)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
Бег на 400 метров (мин.сек)	1.20	1.30	1.50	1.37	1.47	2.00
Бег на 500 метров (мин.сек)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	3.40	4.20	3.40	4.10	5.20
Бег на 1000 метров (мин)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.50
Бег на 1500 метров (мин)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
Бег на 2000 метров	Без учета времени					
Шестиминутный бег (м)	1250	1150	1050	950	850	750
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.3	9.0	9.3	8.8	9.6	9.9
Челночный бег 4x9 м (сек)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.00	6.30	7.00	6.15	6.45	7.30
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00	14.30	15.00	14.30	15.00	15.30
Многоскоки 8 прыжков (м)	16	15	14	14	14	13
Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
Прыжок в длину с места (см)	175	165	145	165	155	140
Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
Прыжок в высоту (см)	110	105	95	100	90	80
Тройной прыжок (см)	560	530	500	510	490	450
Опорный прыжок через козла	На технику					
Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	95	85	75	125	115	80
Метание мяча 150 г (м)	36	29	21	23	18	15
Метание теннисного мяча (м)	28	25	23	25	23	20
Метание набивного мяча 1 кг (см)	430	350	305	400	320	250
Подтягивание из виса (раз)	8	6	4	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	27	20	10	20	14	5
Отжимания от пола (раз)	20	16	12	11	7	5
Поднимание туловища 60 сек (раз)	37	34	26	32	25	22
Подтягивание из виса лёжа (раз)	-	-	-	18	14	10
Наклон вперед из положения стоя (см)	10	6	3	14	11	8