

Нормативы по физкультуре для учеников 7 класса

Упражнение	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.3	5.6	5.2	5.9	6.1
Бег на 60 метров (сек)	9.8	10.3	10.8	10.8	11.3	11.8
Бег на 100 метров (сек)	15.1	15.6	16.2	17.5	18.5	19.5
Бег на 200 метров (сек)	36	39	42	40	43	46
Бег на 300 метров (мин.сек)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
Бег на 400 метров (мин.сек)	1.18	1.27	1.48	1.30	1.40	2.00
Бег на 500 метров (мин.сек)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
Бег на 800 метров (мин.сек)	3.10	3.30	4.10	3.30	4.10	5.20
Бег на 1000 метров (мин)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.50
Бег на 1500 метров (мин)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
Бег на 2000 метров	9.40	10.40	11.30	11.20	12.40	13.50
Шестиминутный бег (м)	1300	1200	1100	1000	900	800
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	8.8	9.0	8.6	9.4	9.7
Челночный бег 4x9 м (сек)	9.8	10.2	10.6	10.7	11.0	11.5
Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.45	6.15	6.45	6.15	6.45	7.30
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
Многоскоки 8 прыжков (м)	17	16	15	15	14	13.5
Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	34	33	32	28	26	24
Прыжок в длину с места (см)	180	170	150	170	160	145
Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
Прыжок в высоту (см)	115	110	100	105	100	85
Тройной прыжок (см)	580	550	520	515	500	470
Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	100	90	80	110	100	85
Опорный прыжок через козла	На технику					
Метание мяча 150 г (м)	39	31	23	26	19	16
Метание теннисного мяча (м)	30	28	26	28	26	24
Метание набивного мяча 1 кг (см)	465	415	390	430	350	300
Подтягивание из виса (раз)	9	7	5			
Вис на согнутых руках (сек)	30	25	15	22	16	6
Отжимания от пола (раз)	26	22	18	12	7	5
Угол в упоре на брусьях (сек)	4.0	2.0	1.0	-	-	-
Поднимание туловища 60 сек (раз)	38	35	28	34	28	25
Подтягивание из виса лёжа (раз)	-	-	-	18	14	10
Наклон вперёд из положения стоя (см)	11	7	4	16	13	9