

### Нормативы по физкультуре для учеников 8 класса

| Упражнение                              | Мальчики   |       |       | Девочки |       |       |
|---|------------|-------|-------|---------|-------|-------|
|   | 5          | 4     | 3     | 5       | 4     | 3     |
| Бег на 30 метров (сек)                  | 4.8        | 5.1   | 5.4   | 5.1     | 5.8   | 6.0   |
| Бег на 60 метров (сек)                  | 9.2        | 9.7   | 10.2  | 10.2    | 10.7  | 11.2  |
| Бег на 100 метров (сек)                 | 14.7       | 15.3  | 15.8  | 17.2    | 18.2  | 19.0  |
| Бег на 200 метров (сек)                 | 35         | 38    | 41    | 39      | 42    | 45    |
| Бег на 300 метров (мин.сек)             | 55         | 58    | 1.02  | 1.00    | 1.04  | 1.07  |
| Бег на 400 метров (мин.сек)             | 1.15       | 1.21  | 1.40  | 1.29    | 1.39  | 1.50  |
| Бег на 500 метров (мин.сек)             | 1.45       | 1.50  | 1.55  | 1.55    | 2.00  | 2.10  |
| Бег на 800 метров (мин.сек)             | 3.00       | 3.20  | 4.00  | 3.30    | 4.00  | 5.10  |
| Бег на 1000 метров (мин)                | 4.03       | 4.15  | 4.30  | 4.48    | 5.00  | 5.20  |
| Бег на 2000 метров                      | 9.30       | 10.20 | 11.20 | 11.00   | 12.30 | 13.20 |
| Шестиминутный бег (м)                   | 1350       | 1250  | 1150  | 1050    | 950   | 850   |
| Челночный бег 3x10 м (сек)              | 8.0        | 8.6   | 8.8   | 8.5     | 9.3   | 9.6   |
| Челночный бег 4x9 м (сек)               | 9.6        | 10.0  | 10.4  | 10.6    | 10.9  | 11.4  |
| Бег на лыжах 1 км (мин, сек)            | 5.30       | 6.00  | 7.00  | 6.00    | 6.30  | 7.30  |
| Бег на лыжах 2 км (мин, сек)            | 12.00      | 12.30 | 13.30 | 13.00   | 13.30 | 14.30 |
| Бег на лыжах 3 км (мин, сек)            | 18.00      | 19.00 | 20.00 | 20.00   | 21.30 | 23.00 |
| Многоскоки 8 прыжков (м)                | 18         | 17    | 16    | 15.5    | 15    | 14.5  |
| Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м) | 36         | 35    | 34    | 30      | 28    | 26    |
| Прыжок в длину с места (см)             | 190        | 180   | 165   | 175     | 165   | 150   |
| Прыжок в длину с разбега (см)           | 380        | 350   | 320   | 350     | 310   | 260   |
| Прыжок в высоту (см)                    | 120        | 115   | 110   | 105     | 100   | 90    |
| Тройной прыжок (см)                     | 620        | 610   | 590   | 520     | 505   | 475   |
| Прыжки через скакалку 60 сек (раз)      | 105        | 95    | 85    | 115     | 105   | 90    |
| Опорный прыжок через козла              | На технику |       |       |         |       |       |
| Метание мяча 150 г (м)                  | 42         | 37    | 28    | 27      | 21    | 17    |
| Метание теннисного мяча (м)             | 34         | 31    | 28    | 30      | 27    | 25    |
| Метание набивного мяча 1 кг (см)        | 565        | 435   | 395   | 480     | 390   | 340   |
| Подтягивание из виса (раз)              | 10         | 8     | 5     | -       | -     | -     |
| Вис на согнутых руках (сек)             | 35         | 30    | 20    | 24      | 19    | 11    |
| Отжимания от пола (раз)                 | 30         | 26    | 22    | 12      | 8     | 6     |
| Угол в упоре на брусьях (сек)           | 6.0        | 4.0   | 2.0   | -       | -     | -     |
| Поднимание туловища 60 сек (раз)        | 39         | 36    | 29    | 36      | 30    | 27    |
| Подтягивание из виса лёжа (раз)         | -          | -     | -     | 17      | 13    | 5     |
| Наклон вперёд из положения стоя (см)    | 11         | 7     | 3     | 20      | 12    | 7     |