

Нормативы по физкультуре для учеников 9 класса

Упражнение	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 метров (сек)	4.6	5.0	5.3	5.0	5.7	5.9
Бег на 60 метров (сек)	8.8	9.4	10.0	9.8	10.3	10.8
Бег на 100 метров (сек)	14.5	15.0	15.5	16.8	17.8	18.2
Бег на 200 метров (сек)	34	37	40	38	41	44
Бег на 300 метров (мин.сек)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
Бег на 400 метров (мин.сек)	1.12	1.16	1.30	1.28	1.38	1.45
Бег на 500 метров (мин.сек)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
Бег на 800 метров (мин.сек)	2.55	3.10	3.50	3.30	4.00	5.10
Бег на 1000 метров (мин)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.15
Бег на 2000 метров	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
Шестиминутный бег (м)	1400	1300	1200	1100	1000	900
Челночный бег 3x10 м (сек)	7.9	8.5	8.7	8.4	9.2	9.5
Челночный бег 4x9 м (сек)	9.3	9.9	10.3	10.5	10.8	11.3
Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.00	5.30	6.30	5.30	6.00	7.00
Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	11.30	12.00	13.00	12.30	13.00	14.00
Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
Многоскоки 8 прыжков (м)	19	18	17	16	15.5	15
Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	37	36	34.5	32	29	27
Прыжок в длину с места (см)	210	200	180	180	170	155
Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
Прыжок в высоту (см)	125	120	115	110	105	95
Тройной прыжок (см)	640	620	600	525	510	480
Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	45	40	35	60	50	40
Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	90	120	110	95
Опорный прыжок через козла	На технику					
Метание мяча 150 г (м)	45	40	31	28	23	18
Метание теннисного мяча (м)	40	35	32	35	32	30
Метание набивного мяча 1 кг (см)	695	530	430	545	445	385
Подтягивание из виса (раз)	11	9	6	-	-	-
Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4	-	-	-
Вис на согнутых руках (сек)	40	35	25	26	21	15
Отжимания от пола (раз)	32	28	24	13	8	6
Отжимания на брусьях (раз)	10	8	5	-	-	-
Угол в упоре на брусьях (сек)	6.0	4.0	3.0	-	-	-
Поднимание туловища 60 сек (раз)	41	37	30	37	31	28
Подтягивание из виса лёжа (раз)	-	-	-	16	12	5
Наклон вперёд из положения стоя (см)	12	8	4	20	12	7