

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>1.</b>	Бег 30 м. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
<b>2.</b>	Бег 60 м. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
<b>3.</b>	Кросс 500 м. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
<b>4.</b>	Шестиминутный бег (М)	1200	1150	1050	1050	1000	900
<b>5.</b>	Челночный бег 3х10 м. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
<b>6.</b>	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
<b>7.</b>	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
<b>8.</b>	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
<b>9.</b>	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
10.	Метание гранаты 500гр.	21	17	11	12	10	7
<b>11.</b>	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
<b>12.</b>	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
<b>13.</b>	Поднимание туловища (раз за Г)	28	25	22	24	20	16
<b>14.</b>	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6
<b>15.</b>	<b>Многоскоки:</b> 8 на правой + 8 на левой (м)	30	29	26	24	22	20
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	15	14	13	14	13,5	13

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2.	Бег 60 м. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
4.	Шестиминутный бег (м)	1250	1200	1100	1050	1000	900
5.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
6.	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
7.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
8.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
9.	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
10.	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
11.	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
12.	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
13.	Поднимание туловища (раз за 1 мин)	30	27	24	26	24	20
14.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см)	11	8	5	13	10	7
15.	<b>Многоскоки:</b> 8 на правой + 8 на левой (м)	32	30	28	26	24	22
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	16	15	14	15	14	13,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2.	Бег 60 м. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 м. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
6.	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
7.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
8.	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
9.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
10.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
11.	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
12.	Метание мяча в цель 1х1 м с расст. 9 м. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
13.	Метание гранаты 500 гр.(м.)	25	21	17	15	12	9
14.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
15.	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
16.	Поднимание туловища (раз за Г)	34	30	26	30	26	22
17.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	12	9	6	14	11	8
18.	<b>Многоскоки:</b> 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	34	33	32	28	26	24
		17	16	15	15	14,5	14

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>1.</b>	Бег 30 м. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
<b>2.</b>	Бег 60 м. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
<b>3.</b>	Бег 100 м. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
<b>4.</b>	Бег 200 м. (сек.)	35	38	41	39	42	45
<b>5.</b>	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
<b>6.</b>	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
<b>7.</b>	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
<b>8.</b>	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
<b>9.</b>	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
<b>10.</b>	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
<b>11.</b>	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
<b>12.</b>	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
<b>13.</b>	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
<b>14.</b>	Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
<b>15.</b>	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
<b>16.</b>	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	13	9	7	15	12	9
<b>17.</b>	<b>Многоскоки:</b> 8 на правой + 8 на левой (м)	36	35	34	30	28	26
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	18	17	16	15,5	15	14,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 м. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 м. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
5.	Шестиминутный бег (м.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
6.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
7.	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
9.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
10.	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
11.	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
12.	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
13.	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
14.	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
15.	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
16.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10
17.	<b>Многоскоки:</b> 8 на правой + 8 на левой (м)	37	36	34,5	32	30	28
	8-й прыжок с ноги на ногу (м)	19	18	17	16	15,5	15

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 м. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
4.	Шестиминутный бег (м.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
5.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
6.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
7.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
8.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
9.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
10.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
11.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
12.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
13.	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
14.	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
15.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
16.	Челночный бег 10 x10м.(сек)	28	30	32			
17.	<b>Многоскоки:</b> 8 на правой + 8 на левой (м)	37,5 20	36,5 19	35,0 17,5	33 16,5	29 16,0	27 15,5

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
5.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
6.	Челночный бег 3x10 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
7.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
8.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
9.	Прыжки со скакалкой (раз в 1'	140	125	110	150	135	120
10.	Метание гранаты 700 гр 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
11.	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			
12.	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
13.	Отжимания в упоре дежа (раз)	40	32	25	14	9	6
14.	Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
15.	Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
16.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь	14	11	8	17	13	11
17.	<b>Многоскоки:</b> 8 на правой + 8 на левой (м) 8-й прыжок с ноги на ногу (м)	38,5 20,5	37,5 19,5	36 18	34 17	30 16,5	26 16