

## НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Оцениваются по 3-х балльной системе. Максимальное количество баллов, которое можно набрать на данном мониторинге - 9.*

для юношей:

№ п/п	Контрольные упражнения	Количество баллов		
		«3»	«2»	«1»
<b>6 класс</b>				
1	Подтягивание на перекладине	7	5	3
2	Бег на 30 метров	5,3	5,5	6,2
3	Бег на 60 метров	9,8	10,4	11,1
4	Бег на 500 метров	2,05	2,15	2,30
5	Бег на 1000 метров	4,25	4,40	5,00
<b>7 класс</b>				
1	Подтягивание на перекладине	8	6	4
2	Бег на 60 метров	9,4	10,2	11,0
3	Бег на 1000 метров	4,15	4,30	4,50
<b>8 класс</b>				
1	Подтягивание на перекладине	9	7	5
2	Бег на 60 метров	9,0	9,8	10,5
3	Бег на 1000 метров	4,05	4,20	4,40
<b>9 класс</b>				
1	Подтягивание на перекладине	10	8	6
2	Бег на 60 метров	8,8	9,5	10,1
3	Бег на 1000 метров	3,55	4,10	4,30
<b>10 класс</b>				
1	Подтягивание на перекладине	11	9	7
2	Бег на 60 метров	8,6	9,2	9,8
3	Бег на 1000 метров	3,45	4,00	4,20
<b>11 класс</b>				
1	Подтягивание на перекладине	12	10	8
2	Бег на 60 метров	8,4	8,9	9,5
3	Бег на 1000 метров	3,35	3,50	4,10

для девушек:

№ п/п	Контрольные упражнения	Количество баллов		
		«3»	«2»	«1»
<b>6 класс</b>				
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	10	5
2	Бег на 30 метров	5,8	6,1	6,5
3	Бег на 60 метров	10,2	10,4	11,2
4	Бег на 500 метров	2,15	2,25	2,40
5	Бег на 1000 метров	4,50	5,10	5,40
<b>7 класс</b>				
1	Сгибание и разг. рук в упоре лежа	18	12	8
2	Бег на 60 метров	9,7	10,7	11,0
3	Бег на 1000 метров	4,40	5,00	5,20
<b>8 класс</b>				
1	Сгибание и разг. рук в упоре лежа	19	13	9
2	Бег на 60 метров	9,6	10,6	10,9
3	Бег на 1000 метров	4,30	4,50	5,10
<b>9 класс</b>				
1	Сгибание и разг. рук в упоре лежа	20	15	10
2	Бег на 60 метров	9,5	10,5	10,8
3	Бег на 1000 метров	4,20	4,40	5,00
<b>10 класс</b>				
1	Сгибание и разг. рук в упоре лежа	21	17	12
2	Бег на 60 метров	9,2	10,2	10,6
3	Бег на 1000 метров	4,10	4,30	4,50
<b>11 класс</b>				
1	Сгибание и разг. рук в упоре лежа	22	20	15
2	Бег на 60 метров	9,0	10,0	10,4
3	Бег на 1000 метров	4,00	4,20	4,40