

10 класс
Учебные нормативы
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Контрольное упражнение Юноши	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"
Челночный бег 4*9м (секунд)	9,3	9,7	10,2
Бег 30 метров (секунд)	4,7	5,2	5,7
Бег 100 метров (секунд)	14,4	14,8	15,5
Бег 3000 метров (мин:сек)	12:40	13:30	14:30
Прыжки в длину с места (см)	220	210	190
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	12	10	7
Отжимания от пола (кол-во раз)	32	27	22
Наклон вперед из положения сидя (см)	14	12	7
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (кол-во раз)	52	47	42
Бег на лыжах 1 км (мин:сек)	4:40	5:00	5:30
Бег на лыжах 2 км (мин:сек)	10:30	10:50	11:20
Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	14:40	15:10	16:00
Бег на лыжах 5 км (мин:сек)	26:00	27:00	29:00
Бег на лыжах 10 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Прыжки на скакалке, за 30 секунд (кол-во раз)	65	60	50

Контрольное упражнение Девушки	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м (секунд)	9,7	10,1	10,8
Бег 30 метров (секунд)	5,4	5,8	6,2
Бег 100 метров (секунд)	16,5	17,2	18,2
Бег 2000 метров (мин:сек)	10:20	11:15	12:10
Прыжки в длину с места (см)	185	170	160
Отжимания от пола (кол-во раз)	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя (см)	22	18	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (кол-во раз)	40	35	30
Бег на лыжах 1 км (мин:сек)	6:00	6:30	7:10
Бег на лыжах 2 км (мин:сек)	12:15	13:00	13:40
Бег на лыжах 3 км (мин:сек)	18:30	19:30	21:00
Бег на лыжах 5 км	без учета времени	без учета времени	без учета времени
Прыжки на скакалке, за 30 секунд (кол-во раз)	75	70	60