

3 класс
Учебные нормативы и испытания
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

+ - без учёта