

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

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3	9.0	9.3	8.7	9.5	10.0	
7	Бег 30 м, секунд	4.8	5.6	5.9	5.0	6.0	6.2	
7	Бег 1000м.мин.	4,10	4,30	5,00	4.30	4.50	5.10	
7	Бег 500м. мин	1.55	2.15	2.35	2,15	2,25	3,00	
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2	
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50	
7	Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140	
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	5	1	19	12	5	
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	23	18	13	18	12	8	
7	Наклоны вперед из положения сидя	9+	5	2-	18+	10	6-	
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25	
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00	
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00	
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48	
7	Метание т.мяча на дальность м.	30	28	26	28	26	24	