|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Учебные нормативы** | **5** | **4** | **3** |  | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Бег 30 м | 4,9 | 5,2 | 5,5 |  | 5,3 | 5,7 | 6,1 |
| 2 | Бег 60 м | 8,8 | 9,7 | 10,5 |  | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| 3 | Бег 1000 м | 4,05 | 4,20 | 5,00 |  | 4,20 | 4,40 | 5,00 |
| 4 | Бег 2000 м | 10,00 | 10,40 | 11,40 |  | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| 5 | Кросс 3000/2000 м (вместо лыж | 16,30 | 17,30 | 18,30 |  | 12,30 | 13,30 | 14,30 |
| 6 | Прыжки в длинну с разбега | 4,10 | 3,70 | 3,10 |  | 3,60 | 3,10 | 2,60 |
| 7 | Прыжки в высоту | 130 | 120 | 105 |  | 115 | 105 | 95 |
| 8 | Метание мяча | 42 | 37 | 28 |  | 27 | 21 | 17 |
| 9 | Челночный бег 9х4 | 10,00 | 10,40 | 10,70 |  | 10,50 | 10,90 | 11,30 |
| 10 | Челночный бег 10х6 | 16,20 | 17,20 | 18,30 |  | 17,70 | 18,90 | 20,30 |
| 11 | Челночный бег 3х10 | 6,90 | 7,80 | 9,50 |  | 7,40 | 8,30 | 10,00 |
| 12 | Прыжки в длинну с места | 205 | 195 | 175 |  | 175 | 165 | 150 |
| 13 | Многоскоки ( 6 шагов) | 13,50 | 11,50 | 10,00 |  | 12,50 | 10,50 | 9,00 |
| 14 | Подтягивания на переклдине, д. низкая перекладина | 9 | 7 | 5 |  | 17 | 12 | 8 |
| 15 | Подъем туловища за мин. (пресс) | 48 | 43 | 35 |  | 40 | 35 | 30 |
| 16 | Прыжки через скакалку за мин. | 130 | 120 | 105 |  | 140 | 130 | 115 |
| 17 | Сгибание и разгибние рук в упоре лежа за 30 сек. | 30 | 25 | 20 |  | 12 | 10 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |