Учебные нормативы **11 КЛАСС**

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши «5»	Юноши «4»	Юноши «3»	Девушки «5»	Девушки «4»	Девушки «3»
1.	Бег 100 м, сек.	13,5	14,4	15,0	15,4	16,3	17,0
2.	Прыжки в длину, см	475	435	390	390	350	315
3.	Прыжки в высоту, см	140	130	120	125	115	105
4.	Метание гранаты, м						
	500 г	40	34	26	26	21	15
	700 г						
5.	Бег, мин., сек.						
	2000 м				9.04	9.26	10.40
	3000 м	11.27	12.39	13.36	без учета времени		
	5000 м	без учета времени					
6.	Бег на лыжах, мин., сек.						
	3 км, классический ход				15.00	16.20	17.40
	5 км, классический ход	21.30	23.20	26.25			
	5 км, свободный ход				25.00	28.05	33.00
	10 км, свободный ход	44.30	48.40	55.00			
7.	Подъем силой, раз	5	4	3			
8.	Подъем переворотом, раз	6	4	3			
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	12	10	7			
10.	Плавание, сек						
	50 м	37,0	39,0	45,0	58,0	1.05,0	1.10,0
	200 м	без учета времени					
	400 м	без учета времени					

Примерные показатели двигательной подготовленности

№ п/п	Контрольные упражнения	Сентябрь						Апрель					
		Юноши			Девушки			Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м со старта, сек.	4,6	4,9	5,2	5,1	5,4	5,6	4,5	4,8	5,0	5,0	5,3	5,5
2.	Бег 30 м с хода, сек.	3,5	3,9	4,1	4,0	4,3	4,6	3,5	3,8	4,0	4,0	4,3	4,5
3.	Прыжок в длину с места, см	240	220	205	180	165	150	235	205	198	180	165	150
4.	Прыжок вверх с места, см	60	50	43	41	37	30	63	52	44	41	37	30
5.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, см	905	815	695	600	555	495	935	845	730	605	560	510
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	46	25	14	17	9	2	50	29	17	18	10	2
7.	Сгибание и разгибание туловища из исходного положения лежа на спине руки вверх в сед углом руки вперед, раз за 1 мин.	50	45	40	37	30	20	50	45	40	40	30	20
8.	Присед на одной, раз	45	23	12	17	8	2	50	26	14	18	9	3
9.	Подтягивание:												
	- на высокой перекладине, раз	15	11	7				16	12	7			
	- на низкой перекладине, раз				18	15	4				19	16	4
10.	Бег 500 м, мин., сек.	1.26	1.43	1.58	1.40	1.54	1.58	1.26	1.43	1.58	1.40	1.54	1.58
11.	Шестиминутный бег, м	1575	1425	1325	1325	1225	1125	1600	1450	1350	1325	1225	1125
12.	Наклон вперед из исходного положения сидя, см	13	8	4	20	12	7	15	9	5	20	12	7