

Учебные нормативы

9 КЛАСС

№ п/п	Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м, сек.	8,2	9,0	10,0	9,2	9,8	10,5
2.	Прыжок в длину, см	435	390	335	375	335	295
3.	Прыжки в высоту, см	135	125	110	120	110	100
4.	Метание мяча 150 г, м	49	42	31	29	25	18
5.	Бег, мин., сек. 2000 м 3000 м	8.08	9.04	9.48	9.04	9.48	10.40
		без учета времени					
6.	Бег 60 м с барьерами, сек	10,9	12,1	12,9	11,8	12,5	13,7
7.	Метание диска 1 кг, м	25	21	17	20	17	14
8.	Метание копья 600 г, м	36	31	26	20	17	14
9.	Бег на лыжах, мин., сек. 3 км, классический ход 5 км, свободный ход	15.30 25.00	16.30 28.00	18.00 31.00	17.00 32.00	18.30 35.00	20.00 38.00

Примерные показатели двигательной подготовленности

№ п/п	Контрольные упражнения	Сентябрь						Апрель					
		Мальчики			Девочки			Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м со старта, сек.	4,7	5,2	5,7	5,2	5,5	5,9	4,6	5,0	5,5	5,1	5,4	5,8
2.	Бег 30 м с хода, сек.	3,7	4,1	4,6	4,2	4,5	4,8	3,6	4,0	4,5	4,1	4,4	4,7
3.	Прыжок в длину с места, см	213	193	168	176	160	145	220	200	175	177	160	145
4.	Прыжок вверх с места, см	50	45	39	42	36	29	53	47	40	43	37	30
5.	Метание набивного мяча весом 1 кг двумя руками из-за головы из положения сидя на полу, см	785	690	550	580	525	465	815	720	600	585	535	475
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	32	19	9	16	9	1	36	20	10	16	9	1
7.	Сгибание и разгибание туловища из исходного положения лежа на спине руки вверх в сед углом руки вперед, раз за 1 мин.	50	42	35	35	30	25	50	45	35	35	30	25
8.	Присед на одной, раз	27	13	8	13	6	1	30	15	9	14	7	1
9.	Подтягивание: - на высокой перекладине, раз - на низкой перекладине, раз	11	9	6	17	14	4	12	10	6	17	14	4
10.	Бег 500 м, мин., сек.	1.3	1.45	2.05	1.45	1.57	2.19	1.28	1.43	2.00	1.40	1.54	2.10
11.	Шестиминутный бег, м	1475	1325	1225	1325	1225	1125	1500	1350	1250	1325	1225	1125
12.	Наклон вперед из исходного положения сидя, см	11	7	3	20	12	7	12	8	4	20	12	7