

Нормативы физической культуры 1-11 класс по ФГОС

Мальчики			Нормативы по физкультуре для школьников <u>1 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
6.2	6.9	7.0	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	<u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1000	900	800	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	700	600	500
Без учета времени			Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени		
9	7	5	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	8	6	4.8
140	115	100	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	130	110	90
20	15	10	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	15	10	5
295	235	195	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	245	220	200
3	2	1	<u>Метание в цель с 6 м / 5 попыток</u>	3	2	1
40	30	20	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	50	40	30
16	14	11	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	14	12	9
30	25	15	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	20	15	12
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
12	7	5	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	10	5	3
10	8	5	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	8	5	3
+6	+3	+1	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u>	+7	+5	+3

Мальчики			Нормативы по физкультуре для школьников <u>2 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	7.0	7.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	<u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	<u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u>	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1050	950	850	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	750	650	550
8.30	9.30	10.30	Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек	9.00	10.00	11.30
10	8	6	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	9	7	5
150	125	110	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	140	115	100
60	50	40	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	50	40	35
60	50	30	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	65	55	40
40	36	32	<u>Приседания (кол-во раз/мин)</u>	36	32	28
23	18	13	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	16	12	7
15	12	10	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	12	10	8
310	245	215	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	280	215	175
4	2	1	<u>Метание в цель с 6 м / 5 попыток</u>	3	2	1
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
14	9	7	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	11	7	5
18	10	2	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	12	6	2
11	9	5	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	9	5	3
18	15	12	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	16	13	10
32	27	18	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	22	18	15
+7	+4	+2	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u>	+8	+6	+4

Мальчики			Нормативы по физкультуре для Школьников <u>3 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.7	6.6	6.8	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.3	6.8	7.0
8.8	9.9	10.2	<u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>	9.3	10.3	10.8
12.0	12.2	12.4	<u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u>	11.8	12.4	13.0
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
Без учета времени			<u>Бег на 1500 метров (мин.сек)</u>	Без учета времени		
1100	1000	900	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	800	700	600
7.30	8.00	8.30	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00
12	9	7	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	11	8	6
155	130	120	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	145	125	110
80	70	60	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	70	60	45
70	60	40	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	75	65	50
42	38	34	<u>Приседания (кол-во раз/мин)</u>	38	34	30
27	22	15	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	17	14	9
18	15	12	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	15	12	10
360	270	220	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	345	265	215
19	17	13	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	17	14	11
33	30	20	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	25	20	16
+8	+5	+3	<u>Наклон вперед сидя, ноги вместе (см)</u>	+9	+7	+4
5	3	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
16	11	9	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	13	8	6
20	12	3	<u>Вис на согнутых руках(сек)</u>	14	8	2
12	10	6	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	9	6	4

Мальчики			Нормативы по физкультуре для школьников <u>4 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.5	6.3	6.7	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.2	6.6	6.8
11.0	11.5	12.0	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	11.4	11.8	12.2
40	46	50	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	44	48	54
8.6	9.5	9.9	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	9.1	10.0	10.4
11.2	11.4	11.6	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.5	11.8	12.2
5.10	5.50	6.20	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	6.00	6.30	6.50
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1150	1050	950	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	850	750	650
7.00	7.30	8.00	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	7.30	8.00	8.30
165	140	130	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	155	135	120
290	260	220	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	260	220	180
100	90	80	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	90	70	60
14	10	8	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	13	9	7
80	70	60	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	90	85	70
44	40	36	<u>Приседания (кол-во раз/мин)</u>	40	36	32
6	4	2	<u>Приседание на одной ноге (раз)</u>	4	2	1
14	11	7	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	10	6	4
5	3	2	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
17	13	11	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	13	9	7
23	14	5	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	16	10	3
30	25	17	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	19	15	10
21	18	15	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	18	15	12
380	310	270	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	350	275	230

+9	+6	+4	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+10	+8	+5
20	18	15	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	18	15	12
34	32	22	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	28	22	18

Мальчики			Нормативы по физкультуре для школьников 5 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.3	5.8	6.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.8	6.2	6.6
10.8	11.3	11.8	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	11.0	11.5	12.0
38	41	44	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	42	45	48
1.05	1.10	1.15	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	1.10	1.15	1.20
1.35	1.41	1.50	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.40	1.53	2.20
2.00	2.05	2.10	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	2.10	2.15	2.25
4.15	4.30	5.20	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	4.20	5.10	5.20
8.5	9.3	9.7	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.9	9.7	10
10.5	10.9	11.5	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	11.0	11.4	11.8
4.40	4.55	5.10	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	5.25	5.40	6.00
8.40	9.20	9.50	<u>Бег на 1500 метров (мин.сек)</u>	9.00	9.50	10.20
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1200	1100	1000	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	900	800	700
15	14	13	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	14	13	12
30	29	26	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой(м)</u>	24	22	20
170	160	140	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	160	150	130
300	270	250	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	270	240	210
105	100	90	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	100	80	70
550	520	490	<u>Тройной прыжок (см)</u>	500	460	420
30	25	20	<u>Прыжки через скакалку 15 сек (раз)</u>	35	30	25
90	80	70	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	110	100	75
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
46	42	38	<u>Приседания (кол-во раз/мин)</u>	42	38	34
7	5	3	<u>Приседание на одной ноге (раз)</u>	5	3	2
33	27	19	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	20	16	12
25	22	19	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	22	19	16
400	330	290	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	380	290	240

7	5	3	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
19	15	13	<u>Подтягивание из виса лёжа</u> (раз)	15	10	8
25	15	6	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	18	12	5
21	19	16	<u>Поднимание туловища 30 сек</u> (раз)	19	16	13
36	33	24	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	31	23	20
+10	+8	+6	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе</u> (см)	+12	+8	+5
16	12	8	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	11	6	5
6.30	7.00	7.40	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	7.00	7.30	8.10
14.30	15.00	15.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.50	15.50	18.00
50	25	12	Плавание без учета времени, м	50	25	12

Мальчики			Нормативы по физкультуре для школьников 6 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.1	5.6	5.8	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	10.8	11.3	11.8
37	40	43	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	41	44	47
1.00	1.03	1.07	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	1.05	1.08	1.12
1.20	1.30	1.50	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.37	1.47	2.00
1.55	2.00	2.05	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	3.40	4.10	5.20
4.28	4.40	4.52	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	<u>Бег на 1500 метров (мин.сек)</u>	8.00	8.20	8.40
Без учета времени			<u>Бег на 2000 метров</u>	Без учета времени		
1250	1150	1050	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	950	850	750
8.3	9.0	9.3	<u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>	8.8	9.6	9.9
10.2	10.8	11.2	<u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u>	10.8	11.2	11.6
6.00	6.30	7.00	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
14.00	14.30	15.00	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	15.30
16	15	14	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	14	14	13
32	30	28	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)</u>	26	24	22
175	165	145	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	165	155	140

330	300	270	<u>Прыжок в длину с разбега</u> (см)	300	270	240
110	105	95	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	100	90	80
560	530	500	<u>Тройной прыжок</u> (см)	510	490	450
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
95	85	75	<u>Прыжки через скакалку</u> 60 сек (раз)	125	115	80
36	29	21	<u>Метание мяча 150 г(м)</u>	23	18	15
28	25	23	<u>Метание теннисного мяча(м)</u>	25	23	20
430	350	305	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	400	320	250
8	6	4	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
27	20	10	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	20	14	5
20	16	12	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	11	7	5
37	34	26	<u>Поднимание туловища</u> 60 сек (раз)	32	25	22

Мальчики			Нормативы по физкультуре для школьников 7 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.0	5.3	5.6	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	10.8	11.3	11.8
15.1	15.6	16.2	Бег на 100 метров (сек)	17.5	18.5	19.5
36	39	42	<u>Бег на 200 метров(сек)</u>	40	43	46
58	1.01	1.05	<u>Бег на 300 метров</u> (мин.сек)	1.03	1.06	1.10
1.18	1.27	1.48	<u>Бег на 400 метров</u> (мин.сек)	1.30	1.40	2.00
1.50	1.55	2.00	<u>Бег на 500 метров</u> (мин.сек)	2.00	2.05	2.15
3.10	3.30	4.10	<u>Бег на 800 метров</u> (мин.сек)	3.30	4.10	5.20
4.16	4.30	4.45	<u>Бег на 1000 метров</u> (мин)	4.58	5.10	5.50
7.00	7.30	8.00	<u>Бег на 1500 метров</u> (мин.сек)	7.30	8.00	8.30
9.40	10.40	11.30	<u>Бег на 2000 метров</u> мин.сек)	11.20	12.40	13.50
1300	1200	1100	<u>Шестиминутный бег</u> (м)	1000	900	800
8.2	8.8	9.0	<u>Челночный бег 3x10 м</u> (сек)	8.6	9.4	9.7
9.8	10.2	10.6	<u>Челночный бег 4x9 м</u> (сек)	10.7	11.0	11.5
5.45	6.15	6.45	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30

13.00	14.00	14.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00	14.30	15.00
17	16	15	<u>Многоскоки 8 прыжков</u> (м)	15	14	13.5
34	33	32	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой</u> (м)	28	26	24
180	170	150	<u>Прыжок в длину с места</u> (см)	170	160	145
360	330	300	<u>Прыжок в длину с разбега</u> см)	330	300	270
115	110	100	<u>Прыжок в высоту</u> (см)	105	100	85
580	550	520	<u>Тройной прыжок</u> см)	515	500	470
100	90	80	<u>Прыжки через скакалку</u> 60 сек (раз)	110	100	85
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
39	31	23	<u>Метание мяча 150 г</u> (м)	26	19	16
30	28	26	<u>Метание теннисного мяча</u> (м)	28	26	24
465	415	390	<u>Метание набивного мяча 1 кг</u> (см)	430	350	300
9	7	5	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
30	25	15	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	22	16	6
26	22	18	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	12	7	5
4.0	2.0	1.0	<u>Угол в упоре на брусьях</u> (сек)			
38	35	28	<u>Поднимание туловища</u> 60 сек (раз)	34	28	25

Мальчики			Нормативы физкультуре школьников <u>8 класс</u>	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.8	5.1	5.4	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.1	5.8	6.0
9.2	9.7	10.2	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	10.2	10.7	11.2
14.7	15.3	15.8	Бег на 100 метров (сек)	17.2	18.2	19.0
35	38	41	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	39	42	45
55	58	1.02	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	1.00	1.04	1.07
1.15	1.21	1.40	<u>Бег на 400 метров (мин.сек)</u>	1.29	1.39	1.50
1.45	1.50	1.55	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	1.55	2.00	2.10
3.00	3.20	4.00	<u>Бег на 800 метров (мин.сек)</u>	3.30	4.00	5.10
4.03	4.15	4.30	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	4.48	5.00	5.20
9.30	10.20	11.20	<u>Бег на 2000 метров (мин.сек)</u>	11.00	12.30	13.20
1350	1250	1150	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	1050	950	850
8.0	8.6	8.8	<u>Челночный бег 3x10 м (сек)</u>	8.5	9.3	9.6
9.6	10.0	10.4	<u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u>	10.6	10.9	11.4
5.30	6.00	7.00	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.00	6.30	7.30
12.00	12.30	13.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13.00	13.30	14.30
18.00	19.00	20.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	20.00	21.30	23.00
18	17	16	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	15.5	15	14.5
36	35	34	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой(м)</u>	30	28	26
190	180	165	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	175	165	150
380	350	320	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	350	310	260
120	115	110	<u>Прыжок в высоту (см)</u>	105	100	90
620	610	590	<u>Тройной прыжок (см)</u>	520	505	475
105	95	85	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	115	105	90
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
42	37	28	<u>Метание мяча 150 г(м)</u>	27	21	17
34	31	28	<u>Метание теннисного мяча (м)</u>	30	27	25
565	435	395	<u>Метание набивного мяча 1 кг см)</u>	480	390	340

10	8	5	<u>Подтягивание из виса</u> (раз)			
35	30	20	<u>Вис на согнутых руках</u> (сек)	24	19	11
30	26	22	<u>Отжимания от пола</u> (раз)	12	8	6
6.0	4.0	2.0	<u>Угол в упоре на брусьях</u> (сек)			
39	36	29	<u>Поднимание туловища 60 сек</u> (раз)	36	30	27

Мальчики			Нормативы физкультуре школьников <u>9 класс</u>	по для	Девочки		
5	4	3			5	4	3
4.6	5.0	5.3	Бег на 30 метров (сек)		5.0	5.7	5.9
8.8	9.4	10.0	Бег на 60 метров (сек)		9.8	10.3	10.8
14.5	15.0	15.5	Бег на 100 метров (сек)		16.8	17.8	18.2
34	37	40	Бег на 200 метров (сек)		38	41	44
52	56	1.00	Бег на 300 метров (мин.сек)		58	1.01	1.05
1.12	1.16	1.30	Бег на 400 метров (мин.сек)		1.28	1.38	1.45
1.40	1.45	1.50	Бег на 500 метров (мин.сек)		1.50	1.55	2.05
2.55	3.10	3.50	Бег на 800 метров (мин.сек)		3.30	4.00	5.10
3.57	4.10	4.25	Бег на 1000 метров (мин)		4.39	4.54	5.15
9.20	10.00	11.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)		10.20	12.00	13.00
1400	1300	1200	Шестиминутный бег (м)		1100	1000	900
7.9	8.5	8.7	Челночный бег 3х10 м (сек)		8.4	9.2	9.5
9.3	9.9	10.3	Челночный бег 4х9 м (сек)		10.5	10.8	11.3
5.00	5.30	6.30	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)		5.30	6.00	7.00
11.30	12.00	13.00	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)		12.30	13.00	14.00
17.30	18.00	19.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)		19.30	20.00	21.30
19	18	17	Многоскоки 8 прыжков (м)		16	15.5	15
37	36	34.5	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)		32	29	27
210	200	180	Прыжок в длину с места (см)		180	170	155
410	380	350	Прыжок в длину с разбега (см)		360	320	280
125	120	115	Прыжок в высоту (см)		110	105	95
640	620	600	Тройной прыжок (см)		525	510	480
45	40	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)		60	50	40
110	100	90	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)		120	110	95
На технику			Опорный прыжок через козла		На технику		
45	40	31	Метание мяча 150 г (м)		28	23	18
40	35	32	Метание теннисного мяча (м)		35	32	30
695	530	430	Метание набивного мяча 1 кг (см)		545	445	385
11	9	6	Подтягивание из виса (раз)				

8	6	4	Поднимание ног в вися (раз)			
40	35	25	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	26	21	15
32	28	24	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	13	8	6
10	8	5	<u>Отжимания на брусьях (раз)</u>			
6.0	4.0	3.0	<u>Угол в упоре на брусьях (сек)</u>			
41	37	30	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	37	31	28

Мальчики			Нормативы по физкультуре для школьников 10 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.5	4.9	5.2	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	5.0	5.6	5.9
8.6	9.0	9.4	<u>Бег на 60 метров (сек)</u>	9.7	10.2	10.7
14.2	14.7	15.2	Бег на 100 метров (сек)	16.5	17.5	18.0
32	34	36	<u>Бег на 200 метров (сек)</u>	36	39	42
50	55	57	<u>Бег на 300 метров (мин.сек)</u>	57	1.00	1.04
1.35	1.40	1.45	<u>Бег на 500 метров (мин.сек)</u>	1.45	1.50	2.00
3.44	3.58	4.15	<u>Бег на 1000 метров (мин)</u>	4.31	4.45	5.00
8.40	9.20	10.00	<u>Бег на 2000 метров (мин.сек)</u>	10.10	11.40	12.40
13.40	14.40	15.40	<u>Бег на 3000 метров (мин.сек)</u>			
1450	1350	1250	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	1150	1050	950
7.3	8.0	8.2	<u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>	8.2	9.0	9.3
9.2	9.8	10.2	<u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u>	10.4	10.7	11.2
20	19	17.5	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	16.5	16	15.5
37.5	36.5	35	<u>Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)</u>	33	30	28
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.00	12.30	13.30
15.30	16.30	18.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.00	20.00	21.00
27.00	29.00	31.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)			
220	210	190	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	185	170	160
430	400	370	<u>Прыжок в длину с разбега (см)</u>	370	330	300
130	125	120	<u>Прыжок в высоту (см))</u>	110	105	95
660	640	620	<u>Тройной прыжок (см)</u>	530	515	490
50	45	35	<u>Прыжки через скакалку 30 сек (раз)</u>	65	55	45

115	105	95	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	125	115	100
32	26	22	<u>Метание гранаты м-700 гр / д-500гр</u>	19	15	12
795	600	480	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	580	470	405
8.50	7.50	5.30	<u>Толкания ядра М-5кг / Д -3кг (м)</u>	6.00	5.50	4.50
12	10	7	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
3	2	1	Подъем с переворотом			
10	8	5	Поднимание ног в висе (раз)			
45	40	30	<u>Вис на согнутых руках (сек)</u>	30	25	17
35	30	25	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	14	9	7
11	9	6	<u>Отжимания на брусьях (раз)</u>			
7.0	4.0	3.0	<u>Угол в упоре на брусьях (сек)</u>			
42	38	32	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	38	33	29

Мальчики			Нормативы по физкультуре для школьников 11 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.4	4.8	5.1	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.5	5.8
8.4	8.8	9.2	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.0	10.5
14.0	14.5	15.0	Бег на 100 метров (сек)	16.0	17.0	17.5
30	32	35	Бег на 200 метров (сек)	36	38	41
49	53	56	Бег на 300 метров (мин.сек)	56	59	1.03
1.30	1.35	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.36	3.50	4.00	Бег на 1000 метров (мин)	4.23	4.40	4.50
8.30	9.10	9.50	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.00	11.20	12.20
13.00	14.00	15.20	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
1500	1400	1300	Шестиминутный бег (м)	1200	1100	1000
7.0	7.7	8.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.0	8.8	9.0
9.1	9.7	10.0	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.3	10.6	11.2
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	11.00	12.00	13.00
15.00	16.00	17.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.30	19.00	20.00
25.00	27.00	39.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	Без времени		

20.5	19.5	18	Многоскоки 8 прыжков (м)	17	16.5	16
38	37	36	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	34	30	28
230	220	200	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
440	410	380	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320
135	130	120	Прыжок в высоту (см)	115	110	100
680	650	630	Тройной прыжок (см)	540	520	500
60	50	40	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	70	60	50
120	110	100	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	130	120	105
38	32	26	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	22	19	16
810	630	520	Метание набивного мяча М-2 кг / Д-1кг (см)	600	500	450
14	11	8	Подтягивание из виса (раз)			
4	3	2	Подъем с переворотом			
12	10	6	Поднимание ног в висе (раз)			
50	45	40	Вис на согнутых руках (сек)	35	28	20
40	32	25	Отжимания от пола (раз)	15	10	8
12	10	7	Отжимания на брусьях (раз)			
8.0	5.0	4.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
45	40	35	Поднимание туловища 60 сек (раз)	40	35	30