

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров. (сек.)	5.3	5.8.	6.2	5.8	6.2.	6.6
2	Бег 60 метров. (сек.)	10.8	11.3	11.8	11.0	11.5	12.0
3	Бег 200 метров. (сек.)	38	41	44	42	45	48
4	Кросс 300 метров. (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.10	1.15	1.20
5	Кросс 500 метров. (мин. сек.)	2.00	2.05	2.10	2.10	2.15	2.25
6	Кросс 1000 метров. (мин. сек.)	4.40	4.55	5.10	5.25	5.40	6.00
7	Кросс 1500 метров. (мин. сек.)	8.50	9.30	10.00	9.00	9.40	10.30
8	Шестиминутный бег (мин. сек.)	1200	1150	1050	1050	1000	900
9	Челночный бег 4х9 метров. (сек.)	10.5	10.8	11.0	11.0	11.3	11.6
10	Прыжок в длину с места (см)	165	160	150	150	145	135
11	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	250	270	240	210
12	Прыжок в высоту с разбега (см.)	105	100	90	100	90	80
13	Тройной прыжок с места (см.)	550	520	490	500	46	420
14	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	110	105	95	115	110	100
15	Метание мяча 150 гр. (м.)	33	27	19	20	16	12
16	Метание гранаты 500 гр.	21	17	11	12	10	7
17	Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3	13	11	9
18	Отжимания в упоре лежа (раз)	16	12	8	7	6	3
19	Поднимание туловища (раз)	28	25	22	24	20	16
20	Вис на согнутых руках (сек.)	20	18	15	17	15	12
21	Полоса препятствий (мин. сек.)	1.35	1.45	2.0	1.50	2.10	2.30
22	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	10	7	4	12	9	6

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 6-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров. (сек.)	5.1	5.3	5.8	5.4	5.8	6.2
2	Бег 60 метров. (сек.)	10.4	10.9	11.4	10.8	11.3	11.8
3	Бег 200 метров. (сек.)	37	40	43	41	44	47
4	Кросс 300 метров. (мин. сек.)	1.00	1.03	1.07	1.05	1.08	1.12
5	Кросс 500 метров. (мин. сек.)	1.55	2.00	2.05	2.05	2.10	2.20
6	Кросс 1000 метров. (мин. сек.)	4.28	4.40	4.52	5.11	5.25	5.40
7	Кросс 1500 метров. (мин. сек.)	7.30	7.50	8.10	8.00	8.20	8.40
8	Шестиминутный бег (мин. сек.)	1250	1200	1100	1050	1000	900
9	Челночный бег 4х9 метров. (сек.)	10.2	10.8	11.2	10.8	11.2	11.6
10	Прыжок в длину с места (см.)	175	160	145	160	150	140
11	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270	300	270	240
12	Прыжок в высоту с разбега (см.)	110	105	95	100	95	85
13	Тройной прыжок с места (см.)	560	530	500	510	490	450
14	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	115	110	100	125	115	105
15	Метание мяча 150 гр. (м.)	36	29	21	23	18	15
16	Метание гранаты 500гр.	23	18	12	13	11	8
17	Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4	15	13	12
18	Отжимания в упоре лежа (раз)	20	15	10	8	6	4
19	Поднимание туловища (раз за 1мин)	30	27	24	26	24	20
20	Вис на согнутых руках (сек.)	28	24	20	23	21	19
21	Полоса препятствий (мин. сек.)	1.30	1.40.	1.50	1.40	2.00	2.20
22	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см )	11	8	5	13	10	7

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 метров. (сек.)	5,0	5,2	5,6	5,2	5,5	6,0
2	Бег 60 метров. (сек.)	9,8	10,3	10,8	10,8	11,3	11,8
3	Бег 100 метров. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4	Бег 200 метров. (сек.)	36	39	42	40	43	46
5	Кросс 300 метров. (мин. сек.)	58	1.01	1.05	1.03	1.06	1.10
6	Кросс 500 метров. (мин. сек.)	1.50	1.55	2.00	2.00	2.05	2.15
7	Кросс 1000 метров. (мин. сек.)	4.16	4.30	4.45	4.58	5.10	5.25
8	Кросс 1500 метров. (мин. сек.)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
9	Шестиминутный бег (м.)	1300	1250	1150	1100	1050	950
10	Челночный бег 4х9 метров.(сек.)	9,8	10,2	10,6	10,7	11,0	11,5
11	Прыжок в длину с места (см)	190	175	160	165	155	145
12	Прыжок в длину с разбега (см)	360	330	300	330	300	270
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	115	110	100	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	580	550	520	515	500	470
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	120	115	105	135	125	115
16	Метание мяча 150 гр. (м)	39	31	23	26	19	16
17	Метание мяча в цель 1х1 мет. (попаданий из 8 бросков)	7	5	4	6	4	3
18	Метание гранаты 500 гр. (м.)	25	21	17	15	12	9
19	Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5	16	14	12
20	Отжимания в упоре лежа (раз)	26	22	18	10	8	6
21	Поднимание туловища (раз)	34	30	26	30	26	22
22	Вис на согнутых руках (сек.)	30	26	22	25	23	18
23	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.20	1.25	1.35	1.30	1.45	2.05
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	12	9	6	14	11	8

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 8-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 метров. (сек.)	4,6	4,9	5,3	5,2	5,6	6,0
2.	Бег 60 метров. (сек.)	9,2	9,7	10,2	10,2	10,7	11,2
3.	Бег 100 метров. (сек.)	15,1	15,6	16,2	17,5	18,5	19,5
4.	Бег 200 метров. (сек.)	35	38	41	39	42	45
5.	Бег 2000 метров. ( мин. сек.)	10.00	10.40	11.40	11.40	12.40	13.15
6.	Кросс 300 метров. (мин. сек.)	54	58	1.02	1.00	1.04	1.07
7.	Кросс 500 метров. (мин. сек.)	1.45	1.50	1.55	1.55	2.00	2.10
8.	Кросс 1000 метров. (мин. сек.)	4.03	4.15	4.30	4.48	5.00	5.20
9.	Шестиминутный бег (м.)	1350	1300	1200	1150	1100	1000
10	Челночный бег 4х9 метров. (сек.)	9,6	10,0	10,4	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	205	190	175	170	160	150
12	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320	350	310	260
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	120	115	110	105	100	90
14	Тройной прыжок с места (см.)	620	610	590	520	505	475
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	125	120	110	140	130	120
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	42	37	28	27	21	17
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	28	24	20	16	13	10
18	Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5	16	14	12
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	30	26	22	12	10	8
20	Поднимание туловища (раз за 1')	36	33	30	32	28	24
21	Вис на согнутых руках (сек.)	35	30	25	30	27	20
22	Полоса препятствий (мин.сек.)	1.15	1.20	1.30	1.30	1.45	2.00
23	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	30	28	25			
24	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	9	7	15	12	9

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 метров. (сек.)	4,4	4,7	5,0	5,0	5,3	5,6
2.	Бег 60 метров. (сек.)	8,8	9,4	10,0	9,8	10,3	10,8
3.	Бег 100 метров. (сек.)	14,5	15,0	15,5	16,8	17,8	18,2
4.	Бег 200 метров. (сек.)	34	37	40	38	41	44
5.	Бег 2000 метров. (мин. сек.)	9.20	10.00	11.00	10.20	12.00	13.00
6.	Кросс 300 метров. (мин. сек.)	52	56	1.00	58	1.01	1.05
7.	Кросс 500 метров. (мин. сек.)	1.40	1.45	1.50	1.50	1.55	2.05
8.	Кросс 1000 метров. (мин. сек.)	3.57	4.10	4.25	4.39	4.54	5.10
9.	Шестиминутный бег (мин. сек.)	1400	1350	1250	1200	1150	1050
10	Челночный бег 4х9 метров. (сек.)	9,3	9,9	10,5	10,5	11,1	11,7
11	Прыжок в длину с места (см.)	220	205	190	175	165	155
12	Прыжок в длину с разбега (см)	410	380	350	360	320	280
13	Прыжок в высоту с разбега (см.)	125	120	115	110	105	95
14	Тройной прыжок с места (см.)	640	620	600	525	510	480
15	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	130	120	110	140	135	125
16	Метание мяча 150 гр. (м.)	45	40	31	28	23	18
17	Метание гранаты 500 гр.(м.)	30	26	22	18	15	12
18	Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6	18	15	13
19	Отжимания в упоре лежа (раз)	32	28	24	12	9	6
20	Поднимание туловища (раз за Г)	48	44	40	36	32	28
21	Поднимание ног в висе (раз)	8	6	4			
22	Вис на согнутых руках (сек.)	40	35	30	34	30	25
23	Полоса препятствий (мин. сек.)	1.10	1.15	1.25	1.20	1.35	1.50
24	Приседания с гирей 16кг (раз за 30")	32	30	27			
25	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	13	10	7	16	12	10

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 10-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 метров. (сек.)	8,6	9,0	9,4	9,7	10,2	10,7
2.	Бег 100 метров. (сек.)	14,2	14,7	15,2	16,5	17,5	18,0
3.	Бег 200 метров. (сек.)	32	34	36	36	39	42
4.	Бег 3000/2000 метров. (мин. сек.)	13.40	14.40	15.40	10.30	11.30	12.30
5.	Кросс 500 метров. (мин. сек.)	1.35	1.40	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 метров. (мин. сек.)	3.44	3.58	4.15	4.31	4.45	5.00
7.	Шестиминутный бег.(мин. сек.)	1450	1400	1300	1200	1150	1050
8.	Челночный бег 4x9 метров. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см)	230	215	210	180	170	160
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	430	400	370	370	330	300
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120	110	105	100
12.	Тройной прыжок с места (см)	660	640	620	530	515	500
13.	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	135	125	115	145	130	120
14.	Метание гранаты 500 гр.(м.)				19	15	12
15.	Метание гранаты 700 гр.(м.)	32	26	22			
16.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7	16	14	12
17.	Отжимания в упоре лежа (раз)	35	30	25	12	10	8
18.	Поднимание туловища (раз за 1')				40	35	30
19.	Поднимание ног в висе (раз)	10	8	5			
20.	Вис на согнутых руках (сек.)	45	40	35	36	33	28
21.	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (мет. см.)	8.50	7.50	5.30	6.00	5.50	4.50
22.	Сгибание рук в упоре на брусьях	10	7	4			
23.	Полоса препятствий (мин. сек.)	1.05	1.10	1.15	1.15	1.30	1.45
24.	Приседания с гирей 24кг (раз за 30")	28	25	20			
25.	Приседания с гирей 16 кг (раз за 30")				27	25	23
26.	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	10	8	16	13	10
27.	Челночный бег 10 x10м.(сек)	28	30	32			

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11-х КЛАССОВ**

№	НОРМАТИВЫ	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 метров. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100 метров. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 метров. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 метров. ( мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 метров. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 метров. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег. (мин. сек.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4x9 метров. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1')	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 x10 м.(сек)	27	28	30			
16	Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8	16	13	10
17	Подъем переворотом (раз)	4	3	2			
18	Отжимания в упоре лежа (раз)	40	32	25	14	9	6
19	Поднимание туловища (раз за Г)				45	40	35
20	Поднимание ног в висе (раз)	12	10	6			
21	Вис на согнутых руках (сек.)	50	46	40	42	38	32
22	Толкание ядра 5 кг. 3 кг (см.)	900	800	600	650	600	500
23	Отжимания в упоре на брусьях	12	10	7			
24	Полоса препятствий (мин. сек.)	1.00	1.05	1.10	1.15	1.25	1.35
25	Угол в упоре на брусьях (сек.)	8	5	4			
26	Наклон вперед из положения сидя, ноги врозь (см.)	14	11	8	17	13	11