

5 класс
Учебные нормативы
по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
5	Челночный бег 3*10 м, сек	8.5	9.3	9.7	8.9	9.7	10.1	
5	Бег 30 м, секунд	5.0	6.1	6.3	5.1	6.3	6.4	
5	Бег 1000м.мин.	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30	6,00	
5	Бег 500м. мин	2.10	2.30	2.50	2.30	2.50	3.10	
5	Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5	
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени						
5	Прыжки в длину с места	195	160	140	185	150	130	
5	Подтягивание на высокой перекладине	6	4	1	19	10	4	
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3	
5	Наклоны вперед из положения сидя	10+	6	2-	15+	8	4-	
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15	
5	Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00	
5	Бег на лыжах 2 км, мин	14,0	14,3	15,0	14,3	15,0	18,0	
5	Прыжок на скакалке, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34	
5	Метание т.мяча на дальность м.	25	22	19	22	19	16	