

**8 класс**  
**Учебные нормативы**  
**по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 3*10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9	
8	Бег 30 м, секунд	4.7	5.5	5.8	4.9	5.9	6.1	
8	Бег 1000м.мин.	3.50	4.20	4.50	4.20	4.50	5.15	
8	Бег 500м. мин	1.40	1.55	2.10	2.00	2.15	2.30	
8	Бег 60 м, секунд	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8	
8	Бег 2000 м, мин	9.00	9.45	10.30	10.50	12.30	13.20	
8	Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145	
8	Подтягивание на высокой перекладине	9	6	2	17	13	5	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9	
8	Наклоны вперед из положения сидя	11+	7	3-	20+	12	7-	
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25	
8	Бег на лыжах 3 км, мин	16.00	17.00	18.00	19.30	20.30	22.30	
8	Бег на лыжах 5 км, мин	Без учёта времени						
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58	
8	Метание т.мяча на дальность м.	34	31	28	30	27	25	