|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **нормативы 2 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 5.9 | 7.0 | 7.2 | Бег на 30 метров (сек) | 6.6 | 7.2 | 7.4 |
| 9.1 | 10.0 | 10.4 | Челночный бег 3х10 м (сек) | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| 1100 | 1000 | 900 | Шестиминутный бег (м) | 950 | 850 | 650 |
| 50 | 125 | 110 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 |
| 32 | 27 | 18 | Поднимание туловища из положения лёжа | 22 | 18 | 15 |
| 10 | 8 | 6 | Многоскоки 8 прыжков  (м) | 9 | 7 | 5 |
| 55 | 50 | 30 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | 60 | 50 | 40 |
| 4 | 2 | 1 | Метание в цель с 6 м / 5 попыток | 3 | 2 | 1 |
| 14 | 9 | 7 | Подтягивание из виса лёжа (раз) | 11 | 7 | 5 |
| 11 | 9 | 5 | Отжимания от пола (раз) | 9 | 5 | 3 |
| 4 | 2 | 1 | Подтягивания из виса раз |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Нормативы 3 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1100 | 1000 | 900 | Шестиминутный бег (м) | 800 | 700 | 600 |
| 155 | 130 | 125 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 125 | 110 |
| 33 | 30 | 20 | Поднимание туловища из положения лёжа | 25 | 20 | 16 |
| 12 | 10 | 6 | Отжимания от пола (раз) | 9 | 6 | 4 |
| 27 | 22 | 15 | Метание мяча 150 г  (м) | 17 | 14 | 9 |
| 5.00 | 5.10 | 5.25 | Бег на 1000 метров (мин) | 5.30 | 5.50 | 6.10 |
| 6 | 11 | 9 | Подтягивание из виса лёжа  (раз) | 13 | 8 | 6 |
| 65 | 55 | 48 | Прыжки через скакалку  60 сек (раз) | 75 | 70 | 65 |
| 4 | 2 | 1 | Подтягивания из виса |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Нормативы 4 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 5.5 | 6.3 | 6.7 | Бег на 30 метров (сек) | 6.2 | 6.6 | 6.8 |
| 11.0 | 11.5 | 12.0 | Бег на 60 метров (сек) | 11.4 | 11.8 | 12.2 |
| 37 | 40 | 45 | Бег на 200 метров (сек) | 40 | 48 | 54 |
| 1250 | 1150 | 1000 | Шестиминутный бег (м) | 1050 | 900 | 750 |
| 7.00 | 7.30 | 8.00 | Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 165 | 140 | 130 | Прыжок в длину с места  (см) | 155 | 135 | 120 |
| 80 | 70 | 60 | Прыжки через скакалку  60 сек (раз) | 90 | 85 | 70 |
| 30 | 25 | 17 | Метание мяча 150 г (м) | 19 | 15 | 10 |
| 14 | 11 | 7 | Отжимания от пола  (раз) | 10 | 6 | 4 |
| 20 | 18 | 15 | Поднимание туловища 30 сек (раз) | 18 | 15 | 12 |
| 34 | 32 | 22 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 28 | 22 | 18 |
| 2.00 | 2.05 | 2.10 | Бег на 500 метров (мин.сек) | 2.10 | 2.15 | 2.25 |
| 4.25 | 4.40 | 4.55 | Бег на 1000 метров  (мин) | 5.00 | 5.20 | 5.30 |
| 15 | 14 | 13 | Многоскоки 8 прыжков (м) | 14 | 13 | 12 |
| Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени | Бег 2000 метров | Без учёта времени | Без учёта времени | Без учёта времени |
| 44 | 40 | 36 | Приседания  (кол-во раз/мин) | 40 | 36 | 32 |
| 8.6 | 9.5 | 9.9 | Челночный бег 3х10 м (сек) | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 7 | 5 | 3 | Подтягивания из виса |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Нормативы 5 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 5.3 | 5.8 | 6.2 | Бег на 30 метров (сек) | 5.8 | 6.2 | 6.6 |
| 10.6 | 10.8 | 11.0 | Бег на 60 метров (сек) | 11.0 | 11.3 | 11.8 |
| 37 | 42 | 48 | Бег на 200 метров (сек) | 39 | 44 | 49 |
| 8.5 | 9.3 | 9.7 | Челночный бег 3х10 м(сек) | 8.9 | 9.7 | 10 |
| 10.5 | 10.9 | 11.5 | Челночный бег 4х9 м (сек) | 11.0 | 11.4 | 11.8 |
| 4.20 | 4.25 | 4.35 | Бег на 1000 метров(мин) | 4.45 | 4.55 | 5.30 |
| 7.45 | 8.00 | 8.20 | Бег на 1500 метров(мин.сек) | 9.00 | 9.50 | 10.20 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | 27 | 19 | Метание мяча 150 г (м) | 20 | 16 | 12 |
| 21 | 19 | 16 | Поднимание туловища 30 сек (раз) | 19 | 16 | 13 |
| 36 | 33 | 24 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 31 | 23 | 20 |
| 16 | 12 | 8 | Отжимания от пола (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 |
| 48 | 45 | 38 | Приседания  (кол-во раз/мин) | 45 | 42 | 35 |
| 8 | 5 | 3 | Подтягивания из виса |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Нормативы 6 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 5.1 | 5.6 | 5.8 | Бег на 30 метров (сек) | 5.4 | 6.0 | 6.3 |
| 10.2 | 10.6 | 11.0 | Бег на 60 метров (сек) | 10.6 | 11.0 | 11.6 |
| 35 | 40 | 44 | Бег на 200 метров(сек) | 37 | 42 | 48 |
| 4.20 | 4.45 | 5.10 | Бег на 1000 метров (мин) | 4.45 | 5.00 | 5.50 |
| 7.20 | 7.50 | 8.10 | Бег на 1500 метров (мин.сек) | 7.50 | 8.00 | 8.30 |
| 8.3 | 9.0 | 9.3 | Челночный бег 3х10 м (сек) | 8.8 | 9.6 | 9.9 |
| 10.2 | 10.8 | 11.2 | Челночный бег 4х9 м (сек) | 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 |
| 175 | 165 | 145 | Прыжок в длину с места(см) | 165 | 155 | 140 |
| 95 | 85 | 75 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | 125 | 115 | 80 |
| 36 | 29 | 21 | Метание мяча 150 г (м) | 23 | 18 | 15 |
| 20 | 16 | 12 | Отжимания от пола (раз) | 11 | 7 | 5 |
| 37 | 34 | 26 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 32 | 25 | 22 |
| Бег 2000 метров без учёта времени | | | | | | |
| 9 | 6 | 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине |  |  |  |
|  |  |  | Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа | 18 | 15 | 12 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Нормативы 7 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 5.0 | 5.3 | 5.6 | Бег на 30 метров (сек) | 5.2 | 5.9 | 6.1 |
| 9.8 | 10.3 | 10.8 | Бег на 60 метров (сек) | 10.8 | 11.3 | 11.8 |
| 15.1 | 15.6 | 16.2 | Бег на 100 метров (сек) | 17.5 | 18.5 | 19.5 |
| 34 | 37 | 42 | Бег на 200 метров (сек) | 36 | 41 | 46 |
| 4.16 | 4.30 | 4.45 | Бег на 1000 метров (мин) | 4.58 | 5.10 | 5.50 |
| 7.00 | 7.30 | 8.00 | Бег на 1500 метров(мин.сек) | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 9.00 | 9.40 | 10.30 | Бег на 2000 метров (мин.сек) | 10.00 | 11.40 | 13.40 |
| 8.2 | 8.8 | 9.0 | Челночный бег 3х10 м (сек) | 8.6 | 9.4 | 9.7 |
| 9.8 | 10.2 | 10.6 | Челночный бег 4х9 м (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 |
| 180 | 170 | 150 | Прыжок в длину с места (см) | 170 | 160 | 145 |
| 100 | 90 | 80 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | 110 | 100 | 85 |
| 39 | 31 | 23 | Метание мяча 150 г  (м) | 26 | 19 | 16 |
| 42 | 38 | 31 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 38 | 30 | 25 |
| 26 | 22 | 18 | Отжимания от пола (раз) | 12 | 7 | 5 |
|  |  |  | Подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа | 20 | 17 | 13 |
| 8 | 6 | 5 | Подтягивания на высокой перекладине из виса |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Нормативы 8 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 4.8 | 5.1 | 5.4 | Бег на 30 метров (сек) | 5.1 | 5.8 | 6.0 |
| 9.2 | 9.7 | 10.2 | Бег на 60 метров (сек) | 10.2 | 10.7 | 11.2 |
| 14.7 | 15.3 | 15.8 | Бег на 100 метров (сек) | 17.2 | 18.2 | 19.0 |
| 33 | 36 | 41 | Бег на 200 метров сек) | 35 | 40 | 44 |
| 3.57 | 4.10 | 4.25 | Бег на 1000 метров (мин) | 4.39 | 4.54 | 5.15 |
| 8.50 | 9.30 | 10.30 | Бег на 2000 метров (мин.сек) | 09.20 | 10.20 | 12.00 |
| .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 |
| 210 | 200 | 180 | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 170 | 155 |
| 45 | 40 | 35 | Прыжки через скакалку 30 сек (раз) | 60 | 50 | 40 |
| 110 | 100 | 90 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | 120 | 110 | 95 |
| 45 | 40 | 31 | Метание мяча 150 г (м) | 28 | 23 | 18 |
| 45 | 41 | 36 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 40 | 35 | 30 |
| 9 | 8 | 6 | Подтягивания на перекладине из виса на высокой перекладине |  |  |  |
|  |  |  | Подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине | 20 | 18 | 16 |
| 30 | 26 | 20 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 13 | 11 | 9 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Нормативы 9 класс** | **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 |
| 32 | 35 | 39 | Бег на 200 метров(сек) | 34 | 38 | 43 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 210 | 200 | 180 | Прыжок в длину с места (см) | 180 | 170 | 155 |
| 45 | 40 | 35 | Прыжки через скакалку 30 сек (раз) | 60 | 50 | 40 |
| 110 | 100 | 90 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | 120 | 110 | 95 |
| 45 | 40 | 31 | Метание мяча 150 г (м) | 28 | 23 | 18 |
| 40 | 35 | 25 | Вис на согнутых руках (сек) | 26 | 21 | 15 |
| 41 | 37 | 30 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 37 | 31 | 28 |
| 32 | 28 | 24 | Отжимания от пола (раз) | 13 | 8 | 6 |
| 9 | 7 | 4 | Поднимание ног в висе |  |  |  |
| 12 | 10 | 7 | Подтягивание на высокой перекладине |  |  |  |
|  |  |  | Бег 3000 метров без учёта времени |  |  |  |
| 3.44 | 3.58 | 4.15 | Бег на 1000 метров (мин) | 4.31 | 4.45 | 5.00 |
| 8.40 | 9.20 | 10.00 | Бег на 2000 метров (мин.сек) | 10.10 | 11.40 | 12.40 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Нормативы 10 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 4.4 | 4.7 | 5.0 | Бег на 30 метров (сек) | 4.9 | 5.6 | 5.9 |
| 8.6 | 9.0 | 9.4 | Бег на 60 метров (сек) | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 14.2 | 14.7 | 15.2 | Бег на 100 метров (сек) | 16.5 | 17.5 | 18.0 |
| 30 | 33 | 37 | Бег на 200 метров (сек) | 33 | 37 | 40 |
| 8.30 | 9.10 | 9.50 | Бег на 2000 метров (мин.сек) | 10.00 | 11.20 | 12.20 |
| .3 | 8.0 | 8.2 | Челночный бег 3х10 м сек) | 8.2 | 9.0 | 9.3 |
| 9.2 | 9.8 | 10.2 | Челночный бег 4х9 м (сек) | 10.4 | 10.7 | 11.2 |
| 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 |
| 220 | 210 | 190 | Прыжок в длину с места (см) | 185 | 170 | 160 |
| 795 | 600 | 480 | Метание набивного мяча 1 кг (см) | 580 | 470 | 405 |
| 40 | 37 | 30 | Отжимания от пола (раз) | 14 | 9 | 7 |
| 42 | 38 | 32 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 38 | 33 | 29 |
|  |  |  | Бег 3000 метров без учёта времени |  |  |  |
| 13 | 11 | 9 | Подтягивания на высокой перекладине |  |  |  |
|  |  |  | Подтягивания из виса лёжа | 25 | 22 | 19 |
| 150 | 135 | 130 | Прыжки на скакалке 60 секунд | 170 | 160 | 150 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Нормативы 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 |
| 29 | 31 | 33 | Бег на 200 метров (сек) | 36 | 38 | 41 |
| 3.36 | 3.50 | 4.00 | Бег на 1000 метров (мин) | 4.23 | 4.40 | 4.50 |
| 8.20 | 9.00 | 9.30 | Бег на 2000 метров (мин.сек) | 10.00 | 11.00 | 12.00 |
| 7.0 | 7.7 | 8.0 | Челночный бег 3х10 м (сек) | 8.0 | 8.8 | 9.0 |
| 9.1 | 9.7 | 10.0 | Челночный бег 4х9 м  (сек) | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
| 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 |
| 30 | 220 | 200 | Прыжок в длину с места см) | 185 | 170 | 160 |
| 60 | 50 | 40 | Прыжки через скакалку 30 сек (раз) | 70 | 60 | 50 |
| 120 | 110 | 100 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | 130 | 120 | 105 |
| 42 | 38 | 30 | Отжимания от пола (раз) | 15 | 10 | 8 |
| 14 | 12 | 10 | Подтягивание на высокой перекладине |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Нормативы 1 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 6.2 | 6.9 | 7.0 | Бег на 30 метров (сек) | 6.7 | 7.4 | 7.5 |
| 9.9 | 10.5 | 11.0 | Челночный бег 3х10 м (сек) | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| 9 | 7 | 5 | Многоскоки 8 прыжков (м) | 8 | 6 | 4.8 |
| 140 | 115 | 100 | Прыжок в длину с места(см) | 130 | 110 | 90 |
| 20 | 15 | 10 | Метание мяча 150 г (м) | 15 | 10 | 5 |
| 295 | 235 | 195 | Метание набивного мяча 1 кг (см) | 245 | 220 | 200 |
| 3 | 2 | 1 | Метание в цель с 6 м / 5 попыток | 3 | 2 | 1 |
| 40 | 30 | 20 | Прыжки через скакалку60 сек (раз) | 50 | 40 | 30 |
| 16 | 14 | 11 | Поднимание туловища 30 сек (раз) | 14 | 12 | 9 |
| 30 | 25 | 15 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 20 | 15 | 12 |
| 10 | 8 | 5 | Отжимания от пола (раз) | 8 | 5 | 3 |
| +6 | +3 | +1 | Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) | +7 | +5 | +3 |
| 1050 | 950 | 850 | Шестиминутный бег(м) | 750 | 650 | 550 |
|  |  |  | Бег 1000 метров без учёта времени |  |  |  |