**5 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Прыжки в длину с места, см | 185 | 160 | 140 | 175 | 150 | 130 |
| Прыжки в высоту, см | 110 | 105 | 100 | 100 | 95 | 90 |
| Прыжки в длину с разбега, м | 3,30 | 3,00 | 2,70 | 2,80 | 2,60 | 2,40 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, раз | 90 | 85 | 70 | 105 | 95 | 85 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 8,2 | 8,8 | 9,6 | 8,5 | 9,1 | 10,1 |
| Подъем туловища за 30 с, кол-во раз | 22 | 17 | 10 | 20 | 14 | 10 |
| Наклоны вперед, сидя на полу, см | +10 | +6 | +4 | +12 | +9 | +6 |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз |  |  |  | 13 | 10 | 6 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  лёжа | 17 | 12 | 7 | 12 | 8 | 3 |
| Метание мяча (150г), м | 28 | 25 | 22 | 18 | 14 | 10 |
| Бег 30 м, с | 5,2 | 5,5 | 6,0 | 5,5 | 6,0 | 6,5 |
| Бег 60 м, с | 10,0 | 10,6 | 11,2 | 10,4 | 10,8 | 11,4 |
| Бег 1500м, мин | 8,50 | 9,30 | 10,30 | 9,00 | 10,00 | 11,00 |
| Лыжная гонка 1000м, мин | 6,30 | 7,00 | 7,30 | 7,00 | 7,30 | 8,10 |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Прыжки в длину с места, см | 190 | 160 | 140 | 180 | 150 | 130 |
| Прыжки в высоту с разбега, см | 115 | 105 | 95 | 105 | 95 | 85 |
| Прыжки в длину с разбега, см | 340 | 320 | 270 | 300 | 280 | 230 |
| Челночный бег 3х10м, с | 8,0 | 8,5 | 9,0 | 8,7 | 9,4 | 10,0 |
| Челночный бег 4х15 м, с | 16,0 | 17,0 | 18,0 | 17,0 | 18,0 | 19,0 |
| Подъем туловища за 30 с, кол-во раз | 23 | 18 | 11 | 21 | 16 | 11 |
| Наклоны вперед, сидя на полу, см | +8 | +5 | +2 | +12 | +9 | +6 |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз |  |  |  | 15 | 11 | 7 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 5 | 4 | 2 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 20 | 15 | 10 | 15 | 10 | 5 |
| Метание мяча (150г) с разбега, м | 33 | 27 | 20 | 23 | 17 | 14 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, раз | 105 | 95 | 80 | 120 | 105 | 95 |
| Бег 30 м, с | 5,1 | 5,3 | 5,8 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 60 м, с | 9,8 | 10,4 | 11,1 | 10,3 | 10,6 | 11,2 |
| Шестиминутный бег,м |  |  |  |  |  |  |
| Бег 1000 м, мин | 4.40 | 5,20 | 6,00 | 5,10 | 5,40 | 6,20 |
| Бег 1500м, мин | 7,30 | 7,50 | 8,20 | 8,00 | 8,30 | 9,00 |
| Лыжная гонка на 1000м, мин | 6,00 | 6,30 | 7,00 | 6,15 | 6,45 | 7,30 |
| Лыжная гонка на 2000м, мин | 14,30 | 15,0 | 15,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Прыжки в длину с места, см | 195 | 170 | 150 | 185 | 160 | 140 |
| Прыжки в высоту с разбега, см | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 90 |
| Прыжки в длину с разбега, см | 360 | 340 | 290 | 330 | 300 | 240 |
| Прыжки через скакалку за 1мин, раз | 110 | 105 | 90 | 125 | 115 | 105 |
| Челночный бег 4х15 м, с | 15,4 | 16,4 | 17,4 | 16,4 | 17,4 | 19,5 |
| Подъем туловища за 30 с, кол-во раз | 24 | 19 | 12 | 24 | 14 | 10 |
| Наклоны вперед, сидя на полу, см | +10 | +6 | +3 | +15 | +10 | +7 |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз |  |  |  | 19 | 15 | 11 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | 5 | 4 |  |  |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | 23 | 18 | 13 | 18 | 12 | 8 |
| Метание мяча (150г) на дальность, м | 38 | 32 | 25 | 26 | 20 | 15 |
| Бег 30 м, с | 4,8 | 5,6 | 5,9 | 5,3 | 5,6 | 6,0 |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| Бег 1500м, мин | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Лыжная гонка на 1000м, мин | 6,00 | 6,30 | 7,30 | 6,30 | 7,00 | 8,00 |
| Лыжная гонка на 2000м, мин | 13,00 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| Бег 2000м,мин | 12.30 | 13.30 | 14.30 | 13.30 | 14.30 | 15.30 |
|  |  |  |  |  |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Прыжки в длину с места, см | 200 | 190 | 175 | 190 | 175 | 160 |
| Прыжки в высоту, см | 125 | 115 | 105 | 115 | 105 | 95 |
| Прыжки в длину с разбега, см | 380 | 360 | 310 | 340 | 310 | 260 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, раз | 125 | 115 | 100 | 135 | 125 | 110 |
| Челночный бег 3х20 м, с | 14,6 | 15,6 | 16,6 | 15,5 | 16,5 | 17,5 |
| Подъем туловища за 30 с, кол-во раз | 25 | 20 | 13 | 25 | 16 | 12 |
| Наклоны вперед, сидя на полу, см | +8 | +4 | +2 | +13 | +8 | +5 |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз |  |  |  | 15 | 10 | 6 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 9 | 7 | 5 |  |  |  |
| Метание мяча (150г) на дальность, м | 40 | 35 | 28 | 27 | 22 | 18 |
| Бег 30м с высокого старта, с | 4,9 | 5,1 | 5,5 | 5,1 | 5,4 | 5,8 |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 9,0 | 9,7 | 10,5 | 9,7 | 10,2 | 10,7 |
| Бег 2000м, мин | 10,00 | 10,40 | 11,40 | 11,00 | 12,40 | 13,50 |
| Лыжная гонка на 1000м, мин | 5,30 | 6,00 | 7,00 | 6,00 | 6,30 | 7,30 |
| Лыжная гонка на 2000м, мин | 12,00 | 12,30 | 13,30 | 13,00 | 13,30 | 14,30 |
| Лыжная гонка на 3000м, мин | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тесты | Мальчики | | | Девочки | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Прыжки в длину с места, см | 215 | 190 | 175 | 195 | 165 | 155 |
| Прыжки в высоту с разбега, см | 130 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| Прыжки в длину с разбега, см | 430 | 380 | 330 | 370 | 330 | 290 |
| Прыжки через скакалку за 1 мин, раз | 135 | 125 | 110 | 140 | 130 | 115 |
| Челночный бег 3х20 м, с | 14,0 | 15,0 | 16,0 | 14,5 | 15,5 | 17,0 |
| Подъем туловища за 30 с, кол-во раз | 28 | 22 | 16 | 26 | 19 | 14 |
| Наклоны вперед, сидя на полу, см | +9 | +5 | +2 | +12 | +7 | +4 |
| Подтягивание из виса лежа, кол-во раз |  |  |  | 20 | 15 | 10 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 10 | 7 | 3 |  |  |  |
| Метание мяча (150г) с разбега, м | 45 | 35 | 30 | 28 | 23 | 18 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 4,8 | 5,0 | 5,3 | 5,1 | 5,3 | 5,7 |
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,4 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 10,0 | 10,5 |
| Бег 2000м, мин | 9,20 | 10,00 | 11,00 | 10,20 | 12,00 | 13,00 |
| Лыжная гонка на 1000м, мин | 5,00 | 5,30 | 6,30 | 5,30 | 6,00 | 7,00 |
| Лыжная гонка на 2000м, мин | 11,30 | 12,00 | 13,00 | 12,30 | 13,00 | 14,00 |
| Лыжная гонка на 3000м, мин | 17,30 | 18,00 | 19,00 | 19,30 | 20,00 | 21,30 |
| Сгибание рук в упоре лежа, кол-раз | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |