|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| нормативы | | классы | | | | | | | | |
| 2 | | | 3 | | | 4 | | |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Прыжок в длину с места, см | м | 160 | 145 | 110 | 165 | 150 | 130 | 170 | 160 | 140 |
| д | 145 | 130 | 100 | 150 | 135 | 115 | 150 | 140 | 120 |
| Прыжок в высоту, см | м | 80 | 70 | 65 | 85 | 75 | 70 | 95 | 85 | 80 |
| д | 75 | 65 | 60 | 80 | 70 | 65 | 90 | 80 | 75 |
| Прыжки через скакалку, кол-во раз | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Челночный бег 3х10м,с | м | 9,6 | 10,4 | 11,0 | 9,0 | 9,8 | 10,2 | 8,6 | 9,4 | 9,9 |
| д | 10,0 | 10,7 | 11,5 | 9,4 | 10,3 | 10,8 | 9,1 | 9,9 | 10,4 |
| Бег 30м, с | м | 5,8 | 6,6 | 7,2 | 5,4 | 6,2 | 6,8 | 5,2 | 6,0 | 6,6 |
| д | 6,0 | 6,6 | 7,3 | 5,8 | 6,5 | 7,0 | 5,5 | 6,4 | 6,8 |
| Бег 1000м | м,д | Без учёта времени | | | | | | | | |
| Подъём туловища за 30с, кол-во раз | м | 20 | 13 | 8 | 21 | 14 | 9 | 23 | 16 | 12 |
| д | 15 | 10 | 7 | 17 | 11 | 8 | 18 | 12 | 9 |
| Наклон вперёд, сидя на полу, см | м | +10 | +6 | +2 | +11 | +6 | +1 | +12 | +7 | +2 |
| д | +13 | +7 | +2 | +14 | +7 | +2 | +15 | +8 | +3 |
| Подтягивания, кол-во раз | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| д |  |  |  | 9 | 7 | 2 | 10 | 6 | 4 |
| Отжимания, кол-во раз | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| Метание мяча (150г),м | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| Лыжная гонка 1000м, мин | м | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 8,00 | 8,30 | 9,00 | 7,00 | 7,30 | 8,00 |
| д | 9,00 | 9,30 | 10,00 | 8,30 | 9,00 | 9,30 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Приседания, кол-во раз | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |