

Нормативы по физической культуре за 5 класс

Упражнениями в 5 классе с нормативами	Мальчики / оценка				Девочки / оценка		
	5	4	3		5	4	3
Бег 30 м (сек.)	5.5	5.9	6.5		5.9	6.4	7.0
Бег на 6 минут (метры)	1200	1150	1050		1050	1000	900
Подтягивание на перекладине (раз)	5	4	3				
Отжимания в упоре лежа (раз)					7	6	3

Нормативы по физической культуре за 6 класс

Упражнениями в 6 классе с нормативами	Мальчики / оценка				Девочки / оценка		
	5	4	3		5	4	3
Бег 60 м (сек.)	10.4	10.9	11.4		10.8	11.3	11.8
Бег на 6 минут (метры)	1250	1200	1100		1050	1000	900
Подтягивание на перекладине (раз)	7	5	4				
Отжимания в упоре лежа (раз)					8	6	4

Нормативы по физической культуре за 7 класс

Упражнениями в 7 классе с нормативами	Мальчики / оценка				Девочки / оценка		
	5	4	3		5	4	3
Бег 60 м (сек.)	9,8	10,3	10,8		10,8	11,3	11,8
Бег на 6 минут (метры)	1300	1250	1150		1100	1050	950
Подтягивание на перекладине (раз)	8	7	5				
Отжимания в упоре лежа (раз)					10	8	6

Нормативы по физической культуре за 8 класс

Упражнениями в 8 классе с нормативами	Мальчики / оценка				Девочки / оценка		
	5	4	3		5	4	3
Бег 60 м (сек.)	9,2	9,7	10,2		10,2	10,7	11,2
Бег на 6 минут (метры)	1350	1300	1200		1150	1100	1000
Подтягивание на перекладине (раз)	9	7	5				
Отжимания в упоре лежа (раз)					12	10	8

Нормативы по физической культуре за 9 класс

Упражнениями в 9 классе с нормативами	Мальчики / оценка				Девочки / оценка		
	5	4	3		5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,5	15,0	15,5		16,8	17,8	18,2
Бег на 6 минут (метры)	1400	1350	1250		1200	1150	1050
Подтягивание на перекладине (раз)	11	9	6				
Отжимания в упоре лежа (раз)					12	9	6

Нормативы по физической культуре за 10 класс

Упражнениями в 10 классе с нормативами	Мальчики / оценка				Девочки / оценка		
	5	4	3		5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,2	14,7	15,2		16,5	17,5	18,0
Бег на 6 минут (метры)	1450	1400	1300		1200	1150	1050
Подтягивание на перекладине (раз)	13	10	7				
Отжимания в упоре лежа (раз)					12	10	8

Нормативы по физической культуре за 11 класс

Упражнениями в 11 классе с нормативами	Мальчики / оценка				Девочки / оценка		
	5	4	3		5	4	3
Бег 100 м (сек.)	14,0	14,5	15,0		16,0	17,0	17,5
Бег на 6 минут (метры)	1500	1450	1350		1250	1200	1100
Подтягивание на перекладине (раз)	14	11	8				
Отжимания в упоре лежа (раз)					14	9	6