|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 1 класс (7-8 лет)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег на 30 м (сек) | 6,10 | 6,90 | 7,50 | 6,60 | 7,00 | 7,60 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,90 | 10,80 | 11,20 | 10,20 | 11,30 | 11,70 |
| Бег 1000 метров (мин, сек) | Без учета времени | | | | | |
| 6-минутный бег (метр) | Без учета времени | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 8 | 6 | 4 | 7 | 5 | 3 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 145 | 115 | 100 | 135 | 110 | 85 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | — | — | — |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | — | — | — | 12 | 6 | 2 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 9 | 4 | 1 | 12 | 7 | 2 |
| Бег на лыжах на 1 км (мин, сек) | Без учета времени | | | | | |
| Приседания (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 30 | 23 | 30 | 25 | 20 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 40 | 30 | 15 | 50 | 30 | 20 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 26 | 20 | 18 | 18 | 15 | 13 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 2 класс (8-9 лет)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег на 30 м (сек) | 6,00 | 6,60 | 7,10 | 6,30 | 6,90 | 7,40 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,70 | 10,40 | 11,00 | 10,00 | 10,90 | 11,40 |
| Бег 1000 метров (мин, сек) | Без учета времени | | | | | |
| 6-минутный бег (метр) | Без учета времени | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | 8 | 6 | 4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 130 | 115 | 140 | 125 | 110 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 2 | 1 | — | — | — |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 15 | 9 | 6 | 10 | 6 | 4 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 7 | 3 | 1 | 9 | 5 | 3 |
| Бег на лыжах на 1 км (мин, сек) | Без учета времени | | | | | |
| Приседания (кол-во раз за 1 мин) | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 28 | 26 | 24 | 23 | 21 | 19 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 3 класс (9-10 лет)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег на 30 м (сек) | 5,70 | 6,20 | 6,80 | 5,80 | 6,30 | 7,00 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 9,50 | 10,00 | 10,70 | 9,70 | 10,50 | 11,00 |
| Бег 1000 метров (мин, сек) | Без учета времени | | | | | |
| 6-минутный бег (метр) | Без учета времени | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 13 | 10 | 7 | 10 | 7 | 5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 140 | 125 | 150 | 130 | 120 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | — | — | — |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 18 | 11 | 8 | 11 | 8 | 6 |
| Метание мяча 150 г с разбега (метр) | 18 | 15 | 12 | 15 | 12 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 8 | 4 | 2 | 11 | 5 | 3 |
| Бег на лыжах на 1 км (мин, сек) | Без учета времени | | | | | |
| Приседания (кол-во раз за 1 мин) | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 30 | 28 | 26 | 25 | 23 | 21 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 4 класс (10-11 лет)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег на 30 м (сек) | 5,40 | 6,00 | 6,60 | 5,50 | 6,20 | 6,80 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,60 | 9,50 | 9,90 | 9,10 | 10,00 | 10,40 |
| Бег 1000 метров (мин, сек) | 5,50 | 6,10 | 6,50 | 6,10 | 6,30 | 6,50 |
| 6-минутный бег (метр) | Без учета времени | | | | | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 16 | 14 | 12 | 13 | 8 | 6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 165 | 155 | 145 | 155 | 145 | 135 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 | — | — | — |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 20 | 12 | 9 | 13 | 9 | 7 |
| Метание мяча 150 г с разбега (метр) | 21 | 18 | 15 | 18 | 15 | 12 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 9 | 5 | 3 | 12 | 6 | 4 |
| Бег на лыжах на 1 км (мин, сек) | 7,00 | 7,30 | 8,00 | 7,30 | 8,00 | 8,30 |
| Приседания (кол-во раз за 1 мин) | 44 | 42 | 40 | 42 | 40 | 38 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 33 | 30 | 28 | 28 | 25 | 23 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 5 класс (11-12 лет)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег на 30 м (сек) | 5,70 | 6,00 | 6,80 | 5,90 | 6,40 | 7,10 |
| Бег на 60 м (сек) | 10,00 | 10,60 | 11,20 | 10,40 | 10,80 | 11,40 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,90 | 9,90 | 9,50 | 9,40 | 10,20 | 11,00 |
| Бег 1500 метров (мин, сек) | 7,55 | 8,20 | 8,45 | 8,25 | 8,50 | 9,15 |
| Бег 2000 метров (мин, сек) | 9,30 | 10,20 | 11,10 | 10,45 | 11,40 | 12,25 |
| 6-минутный бег (метр) | 1100 | 1000 | 900 | 1000 | 900 | 800 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 22 | 19 | 15 | 11 | 6 | 4 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 170 | 150 | 140 | 160 | 140 | 130 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | — | — | — |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | — | — | — | 15 | 11 | 9 |
| Метание мяча 150 г с разбега (метр) | 25 | 22 | 19 | 22 | 19 | 16 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 10 | 7 | 5 | 12 | 9 | 8 |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, сек) | 14,00 | 14,30 | 15,00 | 14,30 | 15,00 | 18,00 |
| Бег на лыжах на 3 км (мин, сек) | 19,00 | 20,00 | 22,00 | Без учета времени | | |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 115 | 100 | 85 | 125 | 110 | 95 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 33 | 30 | 27 | 29 | 25 | 22 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 6 класс (12-13 лет)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег на 30 м (сек) | 5,50 | 5,80 | 6,60 | 5,70 | 6,20 | 6,90 |
| Бег на 60 м (сек) | 9,80 | 10,40 | 11,10 | 10,30 | 10,60 | 11,20 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,70 | 9,50 | 10,10 | 9,20 | 10,00 | 10,60 |
| Бег 1500 метров (мин, сек) | 7,30 | 7,50 | 8,10 | 8,00 | 8,20 | 8,40 |
| Бег 2000 метров (мин, сек) | 9,20 | 10,10 | 11,00 | 10,35 | 11,25 | 12,25 |
| 6-минутный бег (метр) | 1150 | 1050 | 950 | 1050 | 950 | 850 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 24 | 21 | 17 | 12 | 7 | 5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 180 | 170 | 160 | 170 | 150 | 140 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 6 | 4 | 3 | — | — | — |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | — | — | — | 17 | 14 | 9 |
| Метание мяча 150 г с разбега (метр) | 28 | 25 | 23 | 25 | 23 | 20 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 11 | 8 | 6 | 13 | 10 | 9 |
| Бег на лыжах на 2 км (мин, сек) | 13,30 | 14,00 | 14,30 | 14,00 | 14,30 | 15,00 |
| Бег на лыжах на 3 км (мин, сек) | 19,00 | 20,00 | 22,00 | Без учета времени | | |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 120 | 105 | 90 | 130 | 115 | 100 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 35 | 32 | 29 | 30 | 27 | 24 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 7 класс (13-14 лет)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег на 30 м (сек) | 5,30 | 5,60 | 6,30 | 5,50 | 6,00 | 6,70 |
| Бег на 60 м (сек) | 9,40 | 10,20 | 11,00 | 9,80 | 10,40 | 11,00 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,50 | 9,10 | 9,80 | 9,00 | 9,60 | 10,30 |
| Бег 2000 метров (мин, сек) | 9,10 | 10,00 | 10,50 | 10,25 | 11,15 | 12,05 |
| Бег 3000 метров (мин, сек) | Без учета времени | | | | | |
| 6-минутный бег (метр) | 1200 | 1100 | 1000 | 1100 | 1000 | 900 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 25 | 23 | 19 | 13 | 7 | 5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 190 | 180 | 165 | 175 | 160 | 145 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | 5 | 4 | — | — | — |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | — | — | — | 15 | 10 | 8 |
| Метание мяча 150 г с разбега (метр) | 30 | 28 | 26 | 28 | 26 | 24 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 13 | 9 | 7 | 15 | 11 | 10 |
| Бег на лыжах на 3 км (мин, сек) | 18,00 | 19,00 | 20,00 | 20,00 | 25,00 | 28,00 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, сек) | Без учета времени | | | | | |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 125 | 110 | 95 | 135 | 120 | 105 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 36 | 34 | 30 | 31 | 29 | 25 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 8 класс (14-15 лет)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег на 30 м (сек) | 5,10 | 5,40 | 6,00 | 5,30 | 5,80 | 6,50 |
| Бег на 60 м (сек) | 8,80 | 9,70 | 10,50 | 9,70 | 10,20 | 10,70 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,30 | 8,80 | 9,60 | 8,70 | 9,30 | 10,00 |
| Бег 2000 метров (мин, сек) | 8,50 | 9,50 | 10,40 | 10,15 | 11,00 | 11,55 |
| Бег 3000 метров (мин, сек) | Без учета времени | | | | | |
| 6-минутный бег (метр) | 1250 | 1150 | 1050 | 1150 | 1050 | 950 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 29 | 25 | 21 | 14 | 8 | 6 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 205 | 185 | 155 | 190 | 165 | 140 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 8 | 6 | 5 | — | — | — |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | — | — | — | 14 | 9 | 4 |
| Метание мяча 150 г с разбега (метр) | 34 | 31 | 28 | 30 | 27 | 25 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 15 | 9 | 7 | 17 | 12 | 10 |
| Бег на лыжах на 3 км (мин, сек) | 16,00 | 17,00 | 18,00 | 19,30 | 20,30 | 22,30 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, сек) | Без учета времени | | | | | |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 125 | 115 | 95 | 135 | 125 | 105 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 38 | 36 | 33 | 33 | 30 | 27 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения, 9 класс (15-16 лет)** | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| **«5»** | **«4»** | **«3»** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| Бег на 30 м (сек) | 4,90 | 5,20 | 5,70 | 5,20 | 5,60 | 6,30 |
| Бег на 60 м (сек) | 8,40 | 9,20 | 10,00 | 9,40 | 10,00 | 10,50 |
| Челночный бег 3х10 м (сек) | 8,10 | 8,60 | 9,40 | 8,60 | 9,20 | 9,90 |
| Бег 2000 метров (мин, сек) | 8,30 | 9,20 | 10,30 | 10,00 | 11,20 | 12,30 |
| Бег 3000 метров (мин, сек) | Без учета времени | | | | | |
| 6-минутный бег (метр) | 1300 | 1200 | 1100 | 1200 | 1100 | 1000 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 31 | 28 | 23 | 14 | 9 | 7 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 210 | 195 | 165 | 190 | 170 | 150 |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 10 | 8 | 6 | — | — | — |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | — | — | — | 13 | 8 | 6 |
| Метание мяча 150 г с разбега (метр) | 40 | 35 | 32 | 35 | 32 | 30 |
| Наклон вперед из положения сидя (см) | 16 | 10 | 8 | 18 | 12 | 11 |
| Бег на лыжах на 3 км (мин, сек) | 15,30 | 16,00 | 17,00 | 19,00 | 20,00 | 21,30 |
| Бег на лыжах на 5 км (мин, сек) | Без учета времени | | | | | |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз за 1 мин) | 130 | 120 | 100 | 140 | 130 | 110 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 40 | 38 | 36 | 35 | 33 | 30 |

<https://docs.google.com/document/d/17uo5UNAjJ6SUaHBDXWFYrxtO1p6npSET/edit?usp=sharing&ouid=100837946230777976298&rtpof=true&sd=true>