

Контрольные нормативы
для аттестации учащихся 7, 8, 11 классов
(2-е полугодие)

Виды нормативов	Юноши 11 кл			Девушки 11 кл		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание из виса на высокой (девушки на низкой) перекладине	13	11	7	11	9	6
Бег 60 м	8,3	8,9	9,4	9,7	10,1	11,3
Метания мяча	47	37	27	32	27	22
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке	10	7	4	15	10	7
Бег 1000м	3,30	3,50	5,00	4,00	4,20	5,20
	Юноши 8 кл			Девушки 8 кл		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание из виса на высокой (девушки на низкой) перекладине	8	5	3	7	5	3
Бег 60 м	8,8	9,4	9,9	10,2	10,6	11,9
Метания мяча	40	30	20	25	20	15
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке	10	7	4	15	10	7
Бег 1000м	4,00	4,20	5,20	4,30	4,50	5,50
	Юноши 7 кл			Девушки 7 кл		
	5	4	3	5	4	3
Подтягивание из виса на высокой (девушки на низкой) перекладине	7	5	3	6	4	3
Бег 60 м	9,0	9,6	10,0	10,4	10,8	12,1
Метания мяча	38	28	18	23	18	14
Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке	10	7	4	15	10	7
Бег 1000м	4,10	4,30	5,30	4,40	5,00	6,00

