

Таблица уровня физической подготовки учащихся

	отлично	хорошо	удовлетворительно	
1 класс	Бег 30м, сек.	5.6 и менее	5.7-5.9	6.3-6.2
	Челночный бег 3x10м	9.3 и менее	9.4-9.6	9.7-10.1
	Сгибание и разгибание рук в упоре	18 и более	16	14
	Подтягивание в висе	8 и более	7-6	5-4
	Поднимание туловища за 1 мин.	44 и более	43-40	39-36
2 класс	Бег 30м, сек.	5.5 и менее	5.6-5.7	5.8-6.0
	Челночный бег 3x10м	9.0 и менее	9.1-9.3	9.4-9.8
	Сгибание и разгибание рук в упоре	21 и более	19	16
	Подтягивание в висе	8 и более	7-6	5-4
	Поднимание туловища за 1 мин.	46 и более	45-43	42-40
3 класс	Бег 30м, сек.	5.5	6.0	7.0
	Подтягивание на перекладине высокой	4	2	1
	Челночный бег 4x9м (сек)	11.2	11.4	11.6
	Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	34	30	24
	Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	10	8	6
4 класс	Бег 30м, сек.			
	Подтягивание на перекладине высокой	5	3	2
	Челночный бег 4x9м (сек)	11.0	11.2	11.4
	Поднимание туловища за 1 мин. из положения лежа (раз)	36	32	26
	Сгибание и разгибание рук в упоре (раз)	11	9	7
5 класс	Бег 30м	5.0	6.1-5.5	6.3
	Челночный бег 6x10м	21	22	23
	Прыжок в длину с места	170	160	140
	Бег 60м	10	10.05	11.0
	Бег 1000м	4.20	4.35	5.10
	Подтягивание	6	4-5	2
	Отжимание в положении упора лежа	22	15	8
	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	36	32	28
	Прыжок в длину с разбега	340	300	260
	Лыжи (дистанция 2 км)	6.3	7.0	7.3

Таблица уровня физической подготовки учащихся

	отлично	хорошо	удовлетворительно	
6 класс	Бег 30м	4.9	5.6	6.0
	Челночный бег 6x10	18	19	20
	Челночный бег 10x10	29	30	31
	Прыжок в длину с места	180	170	160
	Бег 60м	9.8	10.3	10.8
	Бег 1500м	8.0	8.3	9.0
	Подтягивание	7	5	3
	Отжимание в положении упора лежа	26	19	12
	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	40	36	32
	Прыжок в длину с разбега	360	330	270
	Лыжи (дистанция 2 км)	14.0	14.3	15.0
7 класс	Челночный бег 6x10	17.5	18.5	19.5
	Челночный бег 10x10	29	30	31
	Прыжок в длину с места	190	180	160
	Бег 60м	9.3	9.8	10.3
	Бег 1500м	7.0	7.3	8.0
	Подтягивание	8	6	4
	Отжимание в положении упора лежа	28	21	14
	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	44	40	36
	Прыжок в длину с разбега	380	350	290
	Лыжи (дистанция 2 км)	13.0	14.0	14.3
	Челночный бег 10x10	28	29	30
8 класс	Прыжок в длину с места	200	190	180
	Бег 60м	8.8	9.3	9.8
	Бег 100м	14.4	14.9	15.9
	Бег 2000м	10.0	10.4	11.4
	Подтягивание	10	8	6
	Отжимание в положении упора лежа	30	23	16
	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	48	44	40
	Прыжок в длину с разбега	410	370	310
	Лыжи (дистанция 3 км)	18.0	19.0	20.0
	Поднимание ног к перекладине	12	10	8
	Челночный бег 10x10	27	28	29
9 класс	Прыжок в длину с места	210	200	190
	Бег 60м	8.5	9.0	9.5
	Бег 400м	1.3	1.4	1.5
	Бег 3000м	12.3	13.0	14.0
	Подтягивание	12	10	8
	Отжимание в положении упора лежа	35	30	25
	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	50	45	35
	Прыжок в длину с разбега	430	380	330
	Лыжи (дистанция 5 км)	26.0	28.0	32.0

Таблица уровня физической подготовки учащихся

	отлично	хорошо	удовлетворительно	
10 класс	Поднимание ног к перекладине	13	11	9
	Челночный бег 10x10	26	27	28
	Прыжок в длину с места	220	210	200
	Бег 100м, с	14.0	14.3	15.2
	Бег 400м, мин.	1.20	1.30	1.40
	Бег 3000м, мин.	12.00	12.30	13.30
	Подтягивание	13	11	9
	Отжимание в положении упора лежа	40	35	30
	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	52	47	37
	Прыжок в длину с разбега	440	400	340
	Лыжи (дистанция 5 км), мин.	25.00	26.00	30.00
11 класс	Поднимание ног к перекладине	14	12	10
	Челночный бег 10x10	25	26	27
	Прыжок в длину с места	230	220	210
	Бег 100м, с	13.8	14.2	15.1
	Бег 400м, мин.	1.15	1.20	1.30
	Бег 3000м, мин.	11.30	12.00	13.00
	Подтягивание	14	12	10
	Отжимание в положении упора лежа	45	40	38
	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	52	47	40
	Прыжок в длину с разбега	480	440	400
	Лыжи (дистанция 5 км), мин.	24.00	25.00	28.00