

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Возрастная группа 15 лет

№	Испытания	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание: из виса на высокой перекладине (юноши), количество раз	12	8	6			
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз				15	10	8
2.	Бег 1000 м, мин.сек	3.50	4.10	4.40	4.20	4.40	5.10
3.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, см	215	190	170	180	160	150

Возрастная группа 16-17 лет

№	Испытания	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание: из виса на высокой перекладине (юноши), количество раз	14	11	9			
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз				16	11	9
2.	Бег 1000 м, мин.сек	3.40	4.00	4.20	4.10	4.30	5.00
3.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, см	230	210	195	185	170	160

Возрастная группа 18-24 лет

№	Испытания	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание: из виса на высокой перекладине (юноши), количество раз	15	12	10			
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз				17	12	10
2.	Бег 1000 м, мин.сек	3.20	3.45	4.40	4.10	4.20	4.50
3.	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами, см	240	225	210	195	180	170