

МОУ «Калитинская СОШ» - физическая культура

8 класс

Контрольные упражнения	<b>ПОКАЗАТЕЛИ</b>					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	4.8	5.1	5.4	5.1	5.6	6.0
Бег 60 метров	9.0	9.7	10.5	9.7	10.4	10.8
Бег 100 метров	14.7	15.1	15.7	16.7	17.2	18.0
Бег 1000 метров	3.50	4.15	4.25	4.20	4.30	5.00
Бег 1500 метров	6.50	7.20	7.40	7.50	8.10	8.20
Бег 2000 метров	9.30	10.20	11.20	10.30	11.20	12.20
Бег 3000 метров	Без учета времени					
Ч/б 4*9	9.8	10.4	10.8	10.4	10.8	11.2
Ч/б 3*10	8.0	8.5	9.0	8.8	9.4	9.9
Прыжок в длину с места	200	180	165	175	165	155
Прыжок в длину с разбега	400	370	300	340	310	270
Прыжок в высоту с разбега	125	120	105	115	105	90
Прыжки на скакалке 30 сек.	56	54	52	64	62	60
Бросок набивного мяча 1 кг.	5.50	3.50-5.49	2.50-3.49	5.00	3.00-4.99	2.00-2.99
Метание мяча 150 гр.	42	35	30	27	21	17
Метание гранаты	Техника метания					
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	9	7	5	18	11	9
Вис на высокой перекладине	37	33	28	33	28	24
Сгибание, разгибание рук в упоре	24	22	16	15	13	10
Лазание по канату с помощью ног	4	3	2	Техника выполнения с помощью ног		
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	42	38	40	35	30
Наклон туловища из положения сидя	9	6	4	13	10	6
Наклон туловища из положения стоя	Ладони	Пальцы		Ладони	Пальцы	
Бег на лыжах 1 км.	5.30	6.00	6.40	6.00	6.40	7.10
Бег на лыжах 2 км.	11.20	11.40	12.10	13.00	13.45	14.30
Бег на лыжах 3 км.	16.30	17.30	18.30	19.30	21.30	22.30
Бег на лыжах 5 км.	Без учета времени					