

МОУ «Калитинская СОШ» - физическая культура

9 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 метров	4.6	4.9	5.3	5.0	5.5	5.9
Бег 60 метров	8.5	9.2	10.0	9.4	10.4	10.8
Бег 100 метров	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Бег 1000 метров	3.45	4.00	4.20	4.20	4.30	4.50
Бег 1500 метров	6.30	7.00	7.20	7.30	8.00	8.20
Бег 2000 метров	8.20	9.20	10.40	9.20	11.20	12.30
Бег 3000 метров	12.40	13.30	14.30	Без учета времени		
Ч/б 4*9	9.9	10.2	10.5	10.4	10.8	11.0
Ч/б 3*10	7.8	8.1	8.5	8.7	9.2	9.7
Прыжок в длину с места	220	200	180	180	170	150
Прыжок в длину с разбега	430	380	330	350	320	290
Прыжок в высоту с разбега	130	125	110	120	110	90
Прыжки на скакалке 30 сек.	60	58	55	70	68	66
Бросок набивного мяча 1 кг.	6.00	3,50-5.99	2.50 - 3,49	5.00	3.00 – 4.99	2.00 – 2.99
Метание мяча 150 гр.	47	38	33	28	22	18
Метание гранаты	30	26	22	18	14	10
Подтягивание (юноши – высокая, девушки – низкая перекладина)	10	8	7	19	13	11
Вис на высокой перекладине	43	38	34	37	33	28
Сгибание, разгибание рук в упоре	25	23	18	15	12	10
Лазание по канату без помощи ног	5	4	3	Техника выполнения с помощью ног		
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	35	42	37	30
Наклон туловища из положения сидя	11	9	6	18	14	11
Наклон туловища из положения стоя	Ладони	Пальцы		Ладони	Пальцы	
Бег на лыжах 1 км.	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00
Бег на лыжах 2 км.	10.20	10.40	11.10	12.00	12.45	13.30
Бег на лыжах 3 км.	16.30	16.30	17.30	19.00	20.00	22.30
Бег на лыжах 5 км.	29.00	30.00	32.00	Без учета времени		