

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.  
8-9 класс.

№	Наименование	Юноши			Девушки		
		«оценка»			«оценка»		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 60м (сек.)	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
2	Бег 200м (с.мин.)	9,20	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
3	Прыжок в длину (см.)	430	380	330	370	330	290
4	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	8	7	-	-	-
5	Поднимание туловища из положения лёжа (раз)	-	-	-	20	15	10
6	Бег 30м (сек.)	5,1	5,3	5,5	5,3	5,6	5,8
7	Бег 100м (сек.)	14,8	15,5	16,5	16,9	17,8	18,2
8	Бег 200м (сек.)	31,4	31,9	32,6	35,9	36,7	37,2
9	Бег 400м (с/мин.)	1,12	1,17	1,20	1,30	1,35	1,40
10	Бег 500м (мин.)	-	-	-	2,01	2,08	2,12
11	Бег 800м (мин.)	2,45	2,55	3,10	3,20	3,35	3,50
12	Бег 1000м (мин.)	4,00	4,15	4,20	4,50	5,05	5,15
13	Бег 1500м (мин.)	6,30	7,10	7,50	7,45	7,50	8,20