

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

10-11 класс

№	Наименование	Юноши			Девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 100м. (сек.)	14,2	14,5	15,0	16,0	16,5	17,0
2	Прыжок в длину, (см.)	460	420	370	380	340	310
3	Метание гранаты 700гр. (раз)	38	32	26	-	-	-
4	Метание гранаты 500гр. (раз)	-	-	-	23	18	12
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	12	10	8	-	-	-
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за голову (раз)	-	-	-	25	20	15
7	Бег, 30м. (сек.)	4,8	5,0	5,2	5,2	5,4	5,6
8	Бег, 60м. (сек.)	8,0	8,8	9,6	9,1	9,7	10,0
9	Бег, 1000м. (мин.)	3,35	3,45	4,00	4,40	4,55	5,05
10	Подъем с переворотом (раз)	4	3	2	-	-	-
11	Удержание ног в положении угла (сек.)	8	5	4	-	-	-