

Нормативы по физической культуре для 1 класса в таблице

Мальчики			Упражнение 1 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
6.2	6.9	7.0	<u>Бег на 30 метров (сек)</u>	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	<u>Челночный бег 3х10 м (сек)</u>	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			<u>Бег на 1000 метров</u>	Без учета времени		
1000	900	800	<u>Шестиминутный бег (м)</u>	700	600	500
Без учета времени			Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени		
9	7	5	<u>Многоскоки 8 прыжков (м)</u>	8	6	4.8
140	115	100	<u>Прыжок в длину с места (см)</u>	130	110	90
20	15	10	<u>Метание мяча 150 г (м)</u>	15	10	5
295	235	195	<u>Метание набивного мяча 1 кг (см)</u>	245	220	200
3	2	1	<u>Метание в цель с 6 м / 5 попыток</u>	3	2	1

40	30	20	<u>Прыжки через скакалку 60 сек (раз)</u>	50	40	30
16	14	11	<u>Поднимание туловища 30 сек (раз)</u>	14	12	9
30	25	15	<u>Поднимание туловища 60 сек (раз)</u>	20	15	12
4	2	1	<u>Подтягивание из виса (раз)</u>			
12	7	5	<u>Подтягивание из виса лёжа (раз)</u>	10	5	3
10	8	5	<u>Отжимания от пола (раз)</u>	8	5	3
+6	+3	+1	<u>Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)</u>	+7	+5	+3