

Та блица нормативов по физкультуре в 3-м классе

Мальчики			Упражнение 3 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.7	6.6	6.8	Бег на 30 метров (сек)	6.3	6.8	7.0
8.8	9.9	10.2	Челночный бег 3х10 м (сек)	9.3	10.3	10.8
12.0	12.2	12.4	Челночный бег 4х9 м (сек)	11.8	12.4	13.0
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
Без учета времени			Бег на 1500 метров (мин.сек)	Без учета времени		
1100	1000	900	Шестиминутный бег (м)	800	700	600
7.30	8.00	8.30	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00
12	9	7	Многоскоки 8 прыжков (м)	11	8	6
155	130	120	Прыжок в длину с места (см)	145	125	110
80	70	60	Прыжок в высоту (см)	70	60	45

70	60	40	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	75	65	50
42	38	34	Приседания (кол-во раз/мин)	38	34	30
27	22	15	Метание мяча 150 г (м)	17	14	9
18	15	12	Метание теннисного мяча (м)	15	12	10
360	270	220	Метание набивного мяча 1 кг (см)	345	265	215
19	17	13	Поднимание туловища 30 сек (раз)	17	14	11
33	30	20	Поднимание туловища 60 сек (раз)	25	20	16
+8	+5	+3	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+9	+7	+4
5	3	1	Подтягивание из виса (раз)			
16	11	9	Подтягивание из виса лёжа (раз)	13	8	6
20	12	3	Вис на согнутых руках (сек)	14	8	2
12	10	6	Отжимания от пола (раз)	9	6	4