

Контрольные испытания

10 класс

№ п.п	В и д	мальчики			девочки		
		уровень					
		высокий	Средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Бег 30 м., сек	4.8	5.4	5.9	5.1	5.5	6.0
2.	Бег 60 м., сек	8.8	9.2	9.8	9.7	10.1	10.5
3.	Челночный бег 3*9, сек	7.7	8.0	8.6	8.3	8.8	9.5
4.	6-ти минутный бег, м	1400	1200	1100	1200	1050	900
5.	Бег 1000 м, мин	3.30	3.50	4.20	4.30	4.50	5.20
6.	Прыжок в длину с места, см	210	190	175	180	170	150
7.	Подтягивание, раз	10	8	4	16	13	6
8.	Наклон, см	14	7	3	18	10	5
9.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	37	26	18	15	10	5
10.	Вис на согнутых руках, сек	40	28	20	35	24	18
11.	Поднимание -1 мин туловища, раз - 30 сек	52	47	40	45	40	34
		29	24	19	25	20	17
12.	Бросок набивного мяча 1 кг, см	700	650	550	550	450	400
13.	Метание гранаты, м - 500 гр. - 700 гр.	-	-	-	22	18	14
		35	30	25	-	-	-
14.	Выполнение 5 прыжков	10	13	16	14	17	20
15.	Лыжи 2 км, мин	11.30	12.00	12.30	13.00	13.30	14.00
16.	Лыжи 3 км, мин	15.00	15.30	16.00	19.00	19.30	20.00
17.	Кросс 2000 м, мин	8.50	9.30	10.10	10.20	10.20	11.30