**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 3\*10м** | секунд | 9,9 | 10,8 | 11,2 | 10,2 | 11,3 | 11,7 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 6,1 | 6,9 | 7,1 | 6,6 | 7,4 | 7,6 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **Прыжок в длину с места** | см | 140 | 115 | 100 | 130 | 110 | 90 |
| **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине** | кол-во раз | 12 | 6 | 4 | 10 | 5 | 3 |