|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | | 9 класс | | | | | |
|  | Мальчики | | | | девочки | | |
| 5 | | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Бег 30 м | | 4,6 | 5,0 | 5,6 | 5,0 | 5,3 | 5,6 |
| Челночный бег 3х10 м | | 7,6 | 8,0 | 8,2 | 8,0 | 8,2 | 8,4 |
| Бег 60 м | | 8,8 | 9,2 | 10,0 | 9,4 | 9,6 | 9,8 |
| Бег 1000 м | | 3.45 | 4.15 | 5.40 | 4.30 | 5.00 | 6.00 |
| Бег 2000м | | 8.20 | 9.00 | 10.00 | 9.30 | 10.00 | 11.00 |
| Прыжок в длину с места | | 220 | 190 | 175 | 190 | 175 | 165 |
| Тройной прыжок с места | | 650 | 600 | 550 | 550 | 500 | 470 |
| Прыжок в высоту | | 135 | 120 | 110 | 115 | 110 | 100 |
| Метание т/м 150 г | | 45 | 36 | 30 | 28 | 24 | 20 |
| Прыжки через скакалку за 1 м. | | 130 | 110 | 100 | 140 | 120 | 115 |
| Прыжки через скакалку с двойным вращением за 1 мин. | | 25 | 18 | 12 | 25 | 18 | 12 |
| Пресс за 30 с | | 30 | 25 | 22 | 26 | 24 | 20 |
| Подтягивания (м) | | 12 | 9 | 7 | - | - | - |
| Вис на согнутых руках | | 45 | 40 | 30 | 25 | 20 | 15 |
| Отжимания | | 35 | 25 | 15 | 16 | 12 | 9 |
| Лыжи 1 км | | 5.15 | 5.45 | 6.20 | 5.40 | 6.20 | 6.50 |
| Лыжи 3 км | | 15.00 | 16.00 | 17.00 | 16.30 | 17.30 | 18.30 |