Оценка упражнений по физической культуре.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | 7 класс | | | | | | | | | |
| Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
| 5 | 4 | | | 3 | 5 | | 4 | | 3 |
| Бег 30 м | 5,0 | | 5,4 | | 5,9 | 5,2 | | | 5,5 | 6,0 |
| Челночный бег 3х10 м | 7,8 | | 8,2 | | 8,4 | 8,2 | | | 8,4 | 8,8 |
| Бег 60 м | 9.4 | | 10,0 | | 10,7 | 9,8 | | | 10,4 | 11,1 |
| Бег 1000 м | 4.20 | | 5.00 | | 6.15 | 5.00 | | | 5.30 | 7.00 |
| Бег 1500м | 7.00 | | 7.30 | | 7.50 | 7.30 | | | 8.00 | 8.30 |
| Прыжок в длину с места | 195 | | 175 | | 160 | 180 | | | 165 | 145 |
| Тройной прыжок с места | 600 | | 570 | | 530 | 500 | | | 470 | 450 |
| Прыжок в высоту | 125 | | 110 | | 100 | 115 | | | 105 | 90 |
| Метание т/м 150 г | 39 | | 32 | | 25 | 26 | | | 22 | 17 |
| Прыжки через скакалку за 1 м. | 115 | | 95 | | 90 | 120 | | | 110 | 105 |
| Прыжки через скакалку с двойным вращением за 1 мин. | 18 | | 15 | | 10 | 18 | | | 15 | 10 |
| Пресс за 30 с | 26 | | 23 | | 20 | 24 | | | 20 | 16 |
| Подтягивания (м) | 10 | | 7 | | 5 | - | | | - | - |
| Вис на согнутых руках | 35 | | 30 | | 20 | 20 | | | 15 | 10 |
| Отжимания | 25 | | 20 | | 15 | 16 | | | 10 | 8 |
| Лыжи 1 км | 6.00 | | 6.30 | | 6.50 | 6.20 | | | 6.40 | 7.20 |
| Лыжи 2 км | 13.30 | | 14.00 | | 15.00 | 14.30 | | | 15.30 | 16.30 |
| Контрольные упражнения | 8 класс | | | | | | | | | |
|  | Мальчики | | | | | Девочки | | | | |
| 5 | | 4 | 3 | | 5 | 4 | | | 3 |
| Бег 30 м | 4,8 | | 5,3 | 5,7 | | 5,1 | 5,4 | | | 5,8 |
| Челночный бег 3х10 м | 7,7 | | 8,1 | 8,3 | | 8,1 | 8,3 | | | 8,6 |
| Бег 60 м | 9,2 | | 9,6 | 10,5 | | 9,5 | 10,2 | | | 9,9 |
| Бег 1000 м | 4.00 | | 4.45 | 6.00 | | 4.45 | 5.20 | | | 6.30 |
| Бег 1500м | 6.45 | | 7.15 | 1.30 | | 7.15 | 7.45 | | | 8.00 |
| Прыжок в длину с места | 200 | | 180 | 170 | | 185 | 170 | | | 160 |
| Тройной прыжок с места | 620 | | 580 | 530 | | 530 | 500 | | | 450 |
| Прыжок в высоту | 130 | | 115 | 105 | | 115 | 105 | | | 95 |
| Метание т/м 150 г | 42 | | 35 | 28 | | 27 | 23 | | | 18 |
| Прыжки через скакалку за 1 м. | 120 | | 105 | 95 | | 125 | 115 | | | 110 |
| Прыжки через скакалку с двойным вращением за 1 мин. | 20 | | 15 | 10 | | 22 | 18 | | | 12 |
| Пресс за 30 с | 28 | | 24 | 21 | | 25 | 22 | | | 19 |
| Подтягивания (м) | 11 | | 8 | 6 | | - | - | | | - |
| Вис на согнутых руках | 40 | | 35 | 25 | | 22 | 16 | | | 12 |
| Отжимания | 30 | | 22 | 17 | | 16 | 12 | | | 9 |
| Лыжи 1 км | 5.30 | | 6.00 | 6.30 | | 6.00 | 6.30 | | | 7.00 |
| Лыжи 3 км | 16.00 | | 17.00 | 18.00 | | 17.00 | 18.00 | | | 19.00 |