Уровень физической подготовленности.

(IVкласс)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Уровень. | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз. | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лёжа согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м, с | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000 м, мин. с. | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с. | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Плавание 50 м | Без учёта времени любым способом | | | | | |