

Виды испытаний по ступеням нормативов

I ступень

1-2-й классы (6-8 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег: 3 раза×10 м (с)	9,5	9,1	10,1	9,7
2.	Бег 30 м (с)	6,0	5,4	6,2	5,6
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	145	165	140	155
5.	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (попаданий, раз)	3	4	3	4
6.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами (раз)	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
7.	Лыжные гонки, свободный ход 1 км (мин)	Без учета времени	8,30	Без учета времени	9,00
8.	Плавание без учета времени, вольный стиль (м)	10	15	10	15

3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мальчики		Девочки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	8	8	8	8
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	5	6	5	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

II ступень
3-4-й классы (9-10 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег: 3 раза × 10 м (с)	9,0	8,6	9,5	9,1
2.	Бег 60 м (с)	10,6	10,0	11,0	10,4
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	145	185	145	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	22	27	15	17
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз)	15	20	10	15
9.	Лыжные гонки 1 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	- без учета времени	7,00 -	- без учета времени	7,30 -
10.	Плавание без учета времени, вольный стиль (м)	25	50	25	50

3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Видов	Мальчики		Девочки	
		Диплом (хорошо)	Диплом отличника	Диплом (хорошо)	Диплом отличника
Количество испытаний		10	10	10	10

в возрастной группе				
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	7	8	6	7

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

III ступень
5-7-й классы (11-13 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег: 3 раза × 10 м (с)	8,6	8,3	9,0	8,7
2.	Бег 60 м (с)	10,0	9,4	10,4	9,8
3.	Бег 1500 м (мин) или бег 2000 м	7,30 без учета времени	7,00 -	8,00 без учета времени	7,30 -
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	190	155	170
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	8	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	29	36	19	24
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	22	26	20	22
9.	Лыжные гонки 2 км (мин) или лыжные гонки 3 км (свободный ход)	14,00 без учета времени	13,00 -	15,30 без учета времени	15,00 -
10.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1, 10 выстрелов, с упора (очков)	55	65	52	62

11	Плавание, вольный стиль 50 м (мин.)	без учета времени	0,56	без учета времени	1,05
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков	в соответствии с возрастными требованиями			

3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мальчики		Девочки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	12	12	11	11
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	7	8	6	7

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, лыжные гонки.

IV ступень
8-9-й классы (14-15 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/ п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег: 3 раза × 10 м (с)	8,0	7,7	8,8	8,5
2.	Бег 60 м (с)	9,2	8,8	10,2	9,7
3.	Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м	10,00	9,20	12,00	10,30
		без учета времени	-	без учета времени	-
4.	Прыжок в длину с места (см)	200	220	170	180
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	8	10	-	-
6.	Метание мяча 150 грамм (м)	40	45	23	28
7.	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	26	28	22	24
9.	Лыжные гонки 3 км (мин) лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	20,00	18,00	-	-
		-	-	15,00	14,30
10	Плавание, вольный стиль 50 м (мин)	Без учета времени	0,50	Без учета времени	1,00
11	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-1, 10 выстрелов, с упора	55	65	52	62

	(очков)				
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			

3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мальчики		Девочки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	12	12	11	11
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	7	8	6	7

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, метание мяча, лыжные гонки.

V ступень

10-11 классы, учреждения начального и среднего профессионального образования (16-17 лет)

1. Знания и умения оцениваются в соответствии с государственным образовательным стандартом по физической культуре.

2. Виды испытаний и нормы

№ п/п	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег: 3 раза × 10 м (с)	7,5	7,2	8,7	8,4
2.	Бег 100 м (с)	15,0	14,2	18,0	17,2
3.	Бег 2000 м (мин) или бег 3000 м	-	-	11,30 без учета времени	10,00 -
4.	Бег 3000 м (мин) или бег 5000 м	13,50 без учета времени	13,00 -	- -	- -
5.	Прыжок в длину с места (см)	220	240	180	190
6.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	12	-	-
7.	Метание гранаты: 700 г (м) 500 г (м)	30 -	35 -	- 18	- 22
8.	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз за 30 с)	28	30	24	26
10.	Лыжные гонки 3 км (мин) лыжные гонки 2 км (мин)	18,00 -	17,00 -	- 14,30	- 14,00
11.	Плавание 50 м (мин)	Без учета времени	0,46	Без учета времени	1,00
12.	Стрельба из пневматической винтовки – упражнение ВП-2,	45	55	42	52

	10 выстрелов, стоя (очки)				
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями			

3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Юноши		Девушки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	12	12	11	11
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	8	9	7	8

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, метание гранаты, лыжные гонки.