**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы; испытания. |  | 2 класс |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,4 | 7.0 | 7,1 |
| д | 5.6 | 7.2 | 7,3 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| д | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 165 | 125 | 110 |
| д | 155 | 125 | 100 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см) | м | 80 | 75 | 70 |
| д | 70 | 65 | 60 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 |
|  | «5» | «4» | 2класс |
| №п/п | Нормативы; испытания. | «3» |  |  |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,4 | 7.0 | 7,1 |  |  |
| д | 5.6 | 7.2 | 7,3 |  |  |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | м | + | + | + |  |  |
| д | + | + | + |  |  |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 9.1 | 10.0 | 10.4 |  |  |
| д | 9.7 | 10.7 | 11.2 |  |  |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 165 | 125 | 110 |  |  |
| д | 155 | 125 | 100 |  |  |
| 5 | Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см) | м | 80 | 75 | 70 |  |  |
| д | 70 | 65 | 60 |  |  |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 |  |  |
| д | 80 | 70 | 60 |  |  |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 10 | 8 | 6 |  |  |
| д | 8 | 6 | 4 |  |  |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 2 | 1 |  |  |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 |  |  |
| д | 12 | 10 | 8 |  |  |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 23 | 21 | 19 |  |  |
| д | 28 | 26 | 24 |  |  |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 |  |  |
| д | 38 | 36 | 34 |  |  |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков в м. | м | 12 | 10 | 8 |  |  |
| д | 12 | 10 | 8 |  |  |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 2 | 3 | 1 |  |  |
| д | 4 | 2 | 1 |  |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы; испытания. |   | 3 класс |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,1 | 6,7 | 6,8 |
| д | 5,3 | 6,9 | 7,0 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 8.8 | 9.9 | 10.2 |
| д | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 175 | 130 | 120 |
| д | 160 | 135 | 110 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см) | м | 85 | 80 | 75 |
| д | 75 | 70 | 65 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 80 | 70 | 60 |
| д | 90 | 80 | 70 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 13 | 10 | 7 |
| д | 10 | 7 | 5 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 18 | 15 | 12 |
| д | 15 | 12 | 10 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 25 | 23 | 21 |
| д | 30 | 28 | 26 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 42 | 40 | 38 |
| д | 40 | 38 | 36 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков в м. | м | 13 | 11 | 9 |
| д | 13 | 11 | 9 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 6 | 4 | 2 |
| д | 5 | 3 | 1 |

+ — без учёта

**4 клаcс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Нормативы; испытания. |   | 4 класс |
| «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,0 | 6,5 | 6,6 |
| д | 5,2 | 6,5 | 6,6 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | м | 5.50 | 6.10 | 6.50 |
| д | 6.10 | 6.30 | 650 |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 8.6 | 9.5 | 9.9 |
| д | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 185 | 140 | 130 |
| д | 170 | 140 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см) | м | 90 | 85 | 80 |
| д | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 90 | 80 | 70 |
| д | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Бег 60 м. (сек.). | м | 16 | 14 | 12 |
| д | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 5 | 3 | 1 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 21 | 18 | 15 |
| д | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 28 | 25 | 23 |
| д | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 44 | 42 | 40 |
| д | 42 | 40 | 38 |
| 12 | Многоскоки- 8 прыжков в м. | м | 15 | 14 | 13 |
| д | 14 | 13 | 12 |
| 13 | Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). | м | 7 | 5 | 3 |
| д | 6 | 4 | 2 |