

Учебные нормативы 8 класс

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 60 м (сек)	8.8	9.7	10.5
2	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	10.00	10.40	11.40
3	Прыжок в длину с разбега (см)	410	370	310
4	Метание малого мяча 150 г	42	37	28
5	Бег 800 (м)	Без учета времени		
6	Кросс 3000 м (мин.,сек.)	16.30	17.30	18.30
7	Метание набивного мяча (см)	565	435	395
8	Наклон вперед сидя (см)	10	9	6
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	110	105	100
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.2	10.5	10.7
11	Поднимание туловища	48	43	35
12	Подтягивание в висе (раз)	9	6	4
13	Прыжок в длину с места	190	170	150

ДЕВОЧКИ				
1	Бег 60 м (сек)	9.7	10.2	10.7
2	Бег 2000 м (мин.,сек.)	11.00	12.40	13.50
3	Прыжок в длину с разбега (см)	360	310	260
4	Метание малого мяча 150г	27	21	17
5	Бег 800(м)	Без учета времени		
6	Кросс 2000 м (мин.,сек.)	12.30	13.30	14.30
7	Метание набивного мяча (см)	480	390	340
8	Наклон вперед сидя (см)	16	12.0	80
9	Прыжки через скакалку 1 мин.	125	80	50
10	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	10.6	10.8	11.3
11	Поднимание туловища	33	25	20
12	Подтягивание в висе лёжа	15	9	6
13	Прыжок в длину с места	180	160	140