Нормативы по физкультуре для школьников в таблице, 1-11 классы

1 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчики | Упражнение [1 класс](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-1-klass-fizkultura) | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 6.2 | 6.9 | 7.0 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6.7 | 7.4 | 7.5 |
| 9.9 | 10.5 | 11.0 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| Без учета времени | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) | Без учета времени |
| 1000 | 900 | 800 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 700 | 600 | 500 |
| Без учета времени | Ходьба на лыжах 1 км | Без учета времени |
| 9 | 7 | 5 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 8 | 6 | 4.8 |
| 140 | 115 | 100 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 130 | 110 | 90 |
| 20 | 15 | 10 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 15 | 10 | 5 |
| 295 | 235 | 195 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 245 | 220 | 200 |
| 3 | 2 | 1 | [Метание в цель](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-malogo-myacha-v-cel-gto) с 6 м / 5 попыток | 3 | 2 | 1 |
| 40 | 30 | 20 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 50 | 40 | 30 |
| 16 | 14 | 11 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 14 | 12 | 9 |
| 30 | 25 | 15 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 20 | 15 | 12 |
| 4 | 2 | 1 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  |
| 12 | 7 | 5 | [Подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 10 | 5 | 3 |
| 10 | 8 | 5 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 8 | 5 | 3 |
| +6 | +3 | +1 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +7 | +5 | +3 |

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчики | Упражнение [2 класс](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-2-klass-po-fizkulture) | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.9 | 7.0 | 7.2 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6.6 | 7.2 | 7.4 |
| 9.1 | 10.0 | 10.4 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| 12.0 | 12.8 | 13.2 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 12.4 | 12.8 | 13.2 |
| Без учета времени | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) | Без учета времени |
| 1050 | 950 | 850 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 750 | 650 | 550 |
| 8.30 | 9.30 | 10.30 | Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек | 9.00 | 10.00 | 11.30 |
| 10 | 8 | 6 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 9 | 7 | 5 |
| 150 | 125 | 110 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 140 | 115 | 100 |
| 60 | 50 | 40 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 50 | 40 | 35 |
| 60 | 50 | 30 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 65 | 55 | 40 |
| 40 | 36 | 32 | [Приседания](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-normativy) (кол-во раз/мин) | 36 | 32 | 28 |
| 23 | 18 | 13 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 16 | 12 | 7 |
| 15 | 12 | 10 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 12 | 10 | 8 |
| 310 | 245 | 215 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 280 | 215 | 175 |
| 4 | 2 | 1 | [Метание в цель](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-malogo-myacha-v-cel-gto) с 6 м / 5 попыток | 3 | 2 | 1 |
| 4 | 2 | 1 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  |
| 14 | 9 | 7 | [Подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 11 | 7 | 5 |
| 18 | 10 | 2 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 12 | 6 | 2 |
| 11 | 9 | 5 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 9 | 5 | 3 |
| 18 | 15 | 12 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 16 | 13 | 10 |
| 32 | 27 | 18 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 22 | 18 | 15 |
| +7 | +4 | +2 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +8 | +6 | +4 |

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчики | Упражнение [3 класс](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-3-klass-po-fizkulture) | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.7 | 6.6 | 6.8 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6.3 | 6.8 | 7.0 |
| 8.8 | 9.9 | 10.2 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 12.0 | 12.2 | 12.4 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 11.8 | 12.4 | 13.0 |
| Без учета времени | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) | Без учета времени |
| Без учета времени | [Бег на 1500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-1500-metrov) (мин.сек) | Без учета времени |
| 1100 | 1000 | 900 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 800 | 700 | 600 |
| 7.30 | 8.00 | 8.30 | Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| 12 | 9 | 7 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 11 | 8 | 6 |
| 155 | 130 | 120 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 145 | 125 | 110 |
| 80 | 70 | 60 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 70 | 60 | 45 |
| 70 | 60 | 40 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 75 | 65 | 50 |
| 42 | 38 | 34 | [Приседания](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-normativy) (кол-во раз/мин) | 38 | 34 | 30 |
| 27 | 22 | 15 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 17 | 14 | 9 |
| 18 | 15 | 12 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 15 | 12 | 10 |
| 360 | 270 | 220 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 345 | 265 | 215 |
| 19 | 17 | 13 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 17 | 14 | 11 |
| 33 | 30 | 20 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 25 | 20 | 16 |
| +8 | +5 | +3 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +9 | +7 | +4 |
| 5 | 3 | 1 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  |
| 16 | 11 | 9 | [Подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 13 | 8 | 6 |
| 20 | 12 | 3 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 14 | 8 | 2 |
| 12 | 10 | 6 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 9 | 6 | 4 |

4 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчики | Упражнение [4 класс](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-4-klassa-po-fizkulture) | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.5 | 6.3 | 6.7 | [Бег на 30метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6.2 | 6.6 | 6.8 |
| 11.0 | 11.5 | 12.0 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 11.4 | 11.8 | 12.2 |
| 40 | 46 | 50 | [Бег на 200 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-200-metrov) (сек) | 44 | 48 | 54 |
| 8.6 | 9.5 | 9.9 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 11.2 | 11.4 | 11.6 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 11.5 | 11.8 | 12.2 |
| 5.10 | 5.50 | 6.20 | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) (мин) | 6.00 | 6.30 | 6.50 |
| Без учета времени | [Бег на 2000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-2000-metrov-2-km) | Без учета времени |
| 1150 | 1050 | 950 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 850 | 750 | 650 |
| 7.00 | 7.30 | 8.00 | Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 165 | 140 | 130 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 155 | 135 | 120 |
| 290 | 260 | 220 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 260 | 220 | 180 |
| 100 | 90 | 80 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 90 | 70 | 60 |
| 14 | 10 | 8 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 13 | 9 | 7 |
| 80 | 70 | 60 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 90 | 85 | 70 |
| 44 | 40 | 36 | [Приседания](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-normativy) (кол-во раз/мин) | 40 | 36 | 32 |
| 6 | 4 | 2 | [Приседание на одной ноге](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-na-odnoj-noge-pistolet) (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 14 | 11 | 7 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 10 | 6 | 4 |
| 5 | 3 | 2 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  |
| 17 | 13 | 11 | [Подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 13 | 9 | 7 |
| 23 | 14 | 5 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 16 | 10 | 3 |
| 30 | 25 | 17 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 19 | 15 | 10 |
| 21 | 18 | 15 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 18 | 15 | 12 |
| 380 | 310 | 270 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 350 | 275 | 230 |
| +9 | +6 | +4 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +10 | +8 | +5 |
| 20 | 18 | 15 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 18 | 15 | 12 |
| 34 | 32 | 22 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 28 | 22 | 18 |

5 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчики | Упражнение [5 класс](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-5-klass-fizkultura) | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.3 | 5.8 | 6.2 | [Бег на30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 5.8 | 6.2 | 6.6 |
| 10.8 | 11.3 | 11.8 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 11.0 | 11.5 | 12.0 |
| 38 | 41 | 44 | [Бег на 200 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-200-metrov) (сек) | 42 | 45 | 48 |
| 1.05 | 1.10 | 1.15 | [Бег на 300 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-300-metrov) (мин.сек) | 1.10 | 1.15 | 1.20 |
| 1.35 | 1.41 | 1.50 | [Бег на 400 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-400-metrov) (мин.сек) | 1.40 | 1.53 | 2.20 |
| 2.00 | 2.05 | 2.10 | [Бег на 500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/beg-500-metrov) (мин.сек) | 2.10 | 2.15 | 2.25 |
| 4.15 | 4.30 | 5.20 | [Бег на 800 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativa-bega-800-metrov) (мин.сек) | 4.20 | 5.10 | 5.20 |
| 8.5 | 9.3 | 9.7 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 8.9 | 9.7 | 10 |
| 10.5 | 10.9 | 11.5 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 11.0 | 11.4 | 11.8 |
| 4.40 | 4.55 | 5.10 | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) (мин) | 5.25 | 5.40 | 6.00 |
| 8.40 | 9.20 | 9.50 | [Бег на 1500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-1500-metrov) (мин.сек) | 9.00 | 9.50 | 10.20 |
| Без учета времени | [Бег на 2000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-2000-metrov-2-km) | Без учета времени |
| 1200 | 1100 | 1000 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 900 | 800 | 700 |
| 15 | 14 | 13 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 14 | 13 | 12 |
| 30 | 29 | 26 | [Многоскоки 8 на правой и 8 на левой](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 24 | 22 | 20 |
| 170 | 160 | 140 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 160 | 150 | 130 |
| 300 | 270 | 250 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 270 | 240 | 210 |
| 105 | 100 | 90 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 100 | 80 | 70 |
| 550 | 520 | 490 | [Тройной прыжок](https://runetmir.com/sportnorm/trojnoj-pryzhok-s-razbega-texnika-i-normativy) (см) | 500 | 460 | 420 |
| 30 | 25 | 20 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 15 сек (раз) | 35 | 30 | 25 |
| 90 | 80 | 70 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 110 | 100 | 75 |
| На технику | Опорный прыжок через козла | На технику |
| 46 | 42 | 38 | [Приседания](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-normativy) (кол-во раз/мин) | 42 | 38 | 34 |
| 7 | 5 | 3 | [Приседание на одной ноге](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-na-odnoj-noge-pistolet) (раз) | 5 | 3 | 2 |
| 33 | 27 | 19 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 20 | 16 | 12 |
| 25 | 22 | 19 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 22 | 19 | 16 |
| 400 | 330 | 290 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 380 | 290 | 240 |
| 7 | 5 | 3 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  |
| 19 | 15 | 13 | [Подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 15 | 10 | 8 |
| 25 | 15 | 6 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 18 | 12 | 5 |
| 21 | 19 | 16 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 19 | 16 | 13 |
| 36 | 33 | 24 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 31 | 23 | 20 |
| +10 | +8 | +6 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +12 | +8 | +5 |
| 16 | 12 | 8 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-5-klass-fizkultura) (раз) | 11 | 6 | 5 |
| 6.30 | 7.00 | 7.40 | Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек) | 7.00 | 7.30 | 8.10 |
| 14.30 | 15.00 | 15.30 | Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек) | 14.50 | 15.50 | 18.00 |
| 50 | 25 | 12 | Плавание без учета времени, м | 50 | 25 | 12 |

6 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчики | Упражнение [6 класс](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-6-klass-fizkultura) | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.1 | 5.6 | 5.8 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 5.4 | 6.0 | 6.3 |
| 10.4 | 10.9 | 11.4 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 10.8 | 11.3 | 11.8 |
| 37 | 40 | 43 | [Бег на 200 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-200-metrov) (сек) | 41 | 44 | 47 |
| 1.00 | 1.03 | 1.07 | [Бег на 300 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-300-metrov) (мин.сек) | 1.05 | 1.08 | 1.12 |
| 1.20 | 1.30 | 1.50 | [Бег на 400 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-400-metrov) (мин.сек) | 1.37 | 1.47 | 2.00 |
| 1.55 | 2.00 | 2.05 | [Бег на 500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/beg-500-metrov) (мин.сек) | 2.05 | 2.10 | 2.20 |
| 3.30 | 3.40 | 4.20 | [Бег на 800 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativa-bega-800-metrov) (мин.сек) | 3.40 | 4.10 | 5.20 |
| 4.28 | 4.40 | 4.52 | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) (мин) | 5.11 | 5.25 | 5.50 |
| 7.30 | 7.50 | 8.10 | [Бег на 1500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-1500-metrov) (мин.сек) | 8.00 | 8.20 | 8.40 |
| Без учета времени | [Бег на 2000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-2000-metrov-2-km) | Без учета времени |
| 1250 | 1150 | 1050 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 950 | 850 | 750 |
| 8.3 | 9.0 | 9.3 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 8.8 | 9.6 | 9.9 |
| 10.2 | 10.8 | 11.2 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 10.8 | 11.2 | 11.6 |
| 6.00 | 6.30 | 7.00 | Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек) | 6.15 | 6.45 | 7.30 |
| 14.00 | 14.30 | 15.00 | Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек) | 14.30 | 15.00 | 15.30 |
| 16 | 15 | 14 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 14 | 14 | 13 |
| 32 | 30 | 28 | [Многоскоки 8 на правой и 8 на левой](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 26 | 24 | 22 |
| 175 | 165 | 145 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 165 | 155 | 140 |
| 330 | 300 | 270 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 300 | 270 | 240 |
| 110 | 105 | 95 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 100 | 90 | 80 |
| 560 | 530 | 500 | [Тройной прыжок](https://runetmir.com/sportnorm/trojnoj-pryzhok-s-razbega-texnika-i-normativy) (см) | 510 | 490 | 450 |
| На технику | Опорный прыжок через козла | На технику |
| 95 | 85 | 75 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 125 | 115 | 80 |
| 36 | 29 | 21 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 23 | 18 | 15 |
| 28 | 25 | 23 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 25 | 23 | 20 |
| 430 | 350 | 305 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 400 | 320 | 250 |
| 8 | 6 | 4 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  |
| 27 | 20 | 10 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 20 | 14 | 5 |
| 20 | 16 | 12 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 11 | 7 | 5 |
| 37 | 34 | 26 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 32 | 25 | 22 |

7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчики | Упражнение [7 класс](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-7-klass-fizkultura) | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 5.0 | 5.3 | 5.6 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 5.2 | 5.9 | 6.1 |
| 9.8 | 10.3 | 10.8 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 10.8 | 11.3 | 11.8 |
| 15.1 | 15.6 | 16.2 | Бег на 100 метров (сек) | 17.5 | 18.5 | 19.5 |
| 36 | 39 | 42 | [Бег на 200 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-200-metrov) (сек) | 40 | 43 | 46 |
| 58 | 1.01 | 1.05 | [Бег на 300 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-300-metrov) (мин.сек) | 1.03 | 1.06 | 1.10 |
| 1.18 | 1.27 | 1.48 | [Бег на 400 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-400-metrov) (мин.сек) | 1.30 | 1.40 | 2.00 |
| 1.50 | 1.55 | 2.00 | [Бег на 500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/beg-500-metrov) (мин.сек) | 2.00 | 2.05 | 2.15 |
| 3.10 | 3.30 | 4.10 | [Бег на 800 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativa-bega-800-metrov) (мин.сек) | 3.30 | 4.10 | 5.20 |
| 4.16 | 4.30 | 4.45 | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) (мин) | 4.58 | 5.10 | 5.50 |
| 7.00 | 7.30 | 8.00 | [Бег на 1500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-1500-metrov) (мин.сек) | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 9.40 | 10.40 | 11.30 | [Бег на 2000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-2000-metrov-2-km) (мин.сек) | 11.20 | 12.40 | 13.50 |
| 1300 | 1200 | 1100 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 1000 | 900 | 800 |
| 8.2 | 8.8 | 9.0 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 8.6 | 9.4 | 9.7 |
| 9.8 | 10.2 | 10.6 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 10.7 | 11.0 | 11.5 |
| 5.45 | 6.15 | 6.45 | Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек) | 6.15 | 6.45 | 7.30 |
| 13.00 | 14.00 | 14.30 | Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек) | 14.00 | 14.30 | 15.00 |
| 17 | 16 | 15 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 15 | 14 | 13.5 |
| 34 | 33 | 32 | [Многоскоки 8 на правой и 8 на левой](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 28 | 26 | 24 |
| 180 | 170 | 150 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 170 | 160 | 145 |
| 360 | 330 | 300 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 330 | 300 | 270 |
| 115 | 110 | 100 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 105 | 100 | 85 |
| 580 | 550 | 520 | [Тройной прыжок](https://runetmir.com/sportnorm/trojnoj-pryzhok-s-razbega-texnika-i-normativy) (см) | 515 | 500 | 470 |
| 100 | 90 | 80 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 110 | 100 | 85 |
| На технику | Опорный прыжок через козла | На технику |
| 39 | 31 | 23 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 26 | 19 | 16 |
| 30 | 28 | 26 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 28 | 26 | 24 |
| 465 | 415 | 390 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 430 | 350 | 300 |
| 9 | 7 | 5 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  |
| 30 | 25 | 15 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 22 | 16 | 6 |
| 26 | 22 | 18 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 12 | 7 | 5 |
| 4.0 | 2.0 | 1.0 | [Угол в упоре на брусьях (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-ugolok-v-upore-na-brusyax) |  |
| 38 | 35 | 28 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 34 | 28 | 25 |

8 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчики | Упражнение [8 класс](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-dlya-8-klassa-po-fizkulture) | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4.8 | 5.1 | 5.4 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 5.1 | 5.8 | 6.0 |
| 9.2 | 9.7 | 10.2 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 10.2 | 10.7 | 11.2 |
| 14.7 | 15.3 | 15.8 | Бег на 100 метров (сек) | 17.2 | 18.2 | 19.0 |
| 35 | 38 | 41 | [Бег на 200 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-200-metrov) (сек) | 39 | 42 | 45 |
| 55 | 58 | 1.02 | [Бег на 300 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-300-metrov) (мин.сек) | 1.00 | 1.04 | 1.07 |
| 1.15 | 1.21 | 1.40 | [Бег на 400 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-400-metrov) (мин.сек) | 1.29 | 1.39 | 1.50 |
| 1.45 | 1.50 | 1.55 | [Бег на 500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/beg-500-metrov) (мин.сек) | 1.55 | 2.00 | 2.10 |
| 3.00 | 3.20 | 4.00 | [Бег на 800 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativa-bega-800-metrov) (мин.сек) | 3.30 | 4.00 | 5.10 |
| 4.03 | 4.15 | 4.30 | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) (мин) | 4.48 | 5.00 | 5.20 |
| 9.30 | 10.20 | 11.20 | [Бег на 2000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-2000-metrov-2-km) (мин.сек) | 11.00 | 12.30 | 13.20 |
| 1350 | 1250 | 1150 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 1050 | 950 | 850 |
| 8.0 | 8.6 | 8.8 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 8.5 | 9.3 | 9.6 |
| 9.6 | 10.0 | 10.4 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 10.6 | 10.9 | 11.4 |
| 5.30 | 6.00 | 7.00 | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | 6.00 | 6.30 | 7.30 |
| 12.00 | 12.30 | 13.30 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | 13.00 | 13.30 | 14.30 |
| 18.00 | 19.00 | 20.00 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 20.00 | 21.30 | 23.00 |
| 18 | 17 | 16 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 15.5 | 15 | 14.5 |
| 36 | 35 | 34 | [Многоскоки 8 на правой и 8 на левой](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 30 | 28 | 26 |
| 190 | 180 | 165 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 175 | 165 | 150 |
| 380 | 350 | 320 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 350 | 310 | 260 |
| 120 | 115 | 110 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 105 | 100 | 90 |
| 620 | 610 | 590 | [Тройной прыжок](https://runetmir.com/sportnorm/trojnoj-pryzhok-s-razbega-texnika-i-normativy) (см) | 520 | 505 | 475 |
| 105 | 95 | 85 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 115 | 105 | 90 |
| На технику | Опорный прыжок через козла | На технику |
| 42 | 37 | 28 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 27 | 21 | 17 |
| 34 | 31 | 28 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 30 | 27 | 25 |
| 565 | 435 | 395 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 480 | 390 | 340 |
| 10 | 8 | 5 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  |
| 35 | 30 | 20 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 24 | 19 | 11 |
| 30 | 26 | 22 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 12 | 8 | 6 |
| 6.0 | 4.0 | 2.0 | [Угол в упоре на брусьях (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-ugolok-v-upore-na-brusyax) |  |
| 39 | 36 | 29 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 36 | 30 | 27 |

9 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчики | Упражнение [9 класс](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-dlya-9-klassa-po-fizkulture) | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4.6 | 5.0 | 5.3 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 5.0 | 5.7 | 5.9 |
| 8.8 | 9.4 | 10.0 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 9.8 | 10.3 | 10.8 |
| 14.5 | 15.0 | 15.5 | Бег на 100 метров (сек) | 16.8 | 17.8 | 18.2 |
| 34 | 37 | 40 | [Бег на 200 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-200-metrov) (сек) | 38 | 41 | 44 |
| 52 | 56 | 1.00 | [Бег на 300 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-300-metrov) (мин.сек) | 58 | 1.01 | 1.05 |
| 1.12 | 1.16 | 1.30 | [Бег на 400 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-400-metrov) (мин.сек) | 1.28 | 1.38 | 1.45 |
| 1.40 | 1.45 | 1.50 | [Бег на 500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/beg-500-metrov) (мин.сек) | 1.50 | 1.55 | 2.05 |
| 2.55 | 3.10 | 3.50 | [Бег на 800 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativa-bega-800-metrov) (мин.сек) | 3.30 | 4.00 | 5.10 |
| 3.57 | 4.10 | 4.25 | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) (мин) | 4.39 | 4.54 | 5.15 |
| 9.20 | 10.00 | 11.00 | [Бег на 2000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-2000-metrov-2-km) (мин.сек) | 10.20 | 12.00 | 13.00 |
| 1400 | 1300 | 1200 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 1100 | 1000 | 900 |
| 7.9 | 8.5 | 8.7 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 8.4 | 9.2 | 9.5 |
| 9.3 | 9.9 | 10.3 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 10.5 | 10.8 | 11.3 |
| 5.00 | 5.30 | 6.30 | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | 5.30 | 6.00 | 7.00 |
| 11.30 | 12.00 | 13.00 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | 12.30 | 13.00 | 14.00 |
| 17.30 | 18.00 | 19.00 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 19.30 | 20.00 | 21.30 |
| 19 | 18 | 17 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 16 | 15.5 | 15 |
| 37 | 36 | 34.5 | [Многоскоки 8 на правой и 8 на левой](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 32 | 29 | 27 |
| 210 | 200 | 180 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 180 | 170 | 155 |
| 410 | 380 | 350 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 360 | 320 | 280 |
| 125 | 120 | 115 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 110 | 105 | 95 |
| 640 | 620 | 600 | [Тройной прыжок](https://runetmir.com/sportnorm/trojnoj-pryzhok-s-razbega-texnika-i-normativy) (см) | 525 | 510 | 480 |
| 45 | 40 | 35 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 30 сек (раз) | 60 | 50 | 40 |
| 110 | 100 | 90 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 120 | 110 | 95 |
| На технику | Опорный прыжок через козла | На технику |
| 45 | 40 | 31 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 28 | 23 | 18 |
| 40 | 35 | 32 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 35 | 32 | 30 |
| 695 | 530 | 430 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 545 | 445 | 385 |
| 11 | 9 | 6 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  |
| 8 | 6 | 4 | Поднимание ног в висе (раз) |  |
| 40 | 35 | 25 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 26 | 21 | 15 |
| 32 | 28 | 24 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 13 | 8 | 6 |
| 10 | 8 | 5 | [Отжимания на брусьях](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-na-brusyax) (раз) |  |
| 6.0 | 4.0 | 3.0 | [Угол в упоре на брусьях (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-ugolok-v-upore-na-brusyax) |  |
| 41 | 37 | 30 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 37 | 31 | 28 |

10 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчики | Упражнение [10 класс](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-10-klass-fizkultura) | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4.5 | 4.9 | 5.2 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 5.0 | 5.6 | 5.9 |
| 8.6 | 9.0 | 9.4 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| 14.2 | 14.7 | 15.2 | Бег на 100 метров (сек) | 16.5 | 17.5 | 18.0 |
| 32 | 34 | 36 | [Бег на 200 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-200-metrov) (сек) | 36 | 39 | 42 |
| 50 | 55 | 57 | [Бег на 300 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-300-metrov) (мин.сек) | 57 | 1.00 | 1.04 |
| 1.35 | 1.40 | 1.45 | [Бег на 500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/beg-500-metrov) (мин.сек) | 1.45 | 1.50 | 2.00 |
| 3.44 | 3.58 | 4.15 | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) (мин) | 4.31 | 4.45 | 5.00 |
| 8.40 | 9.20 | 10.00 | [Бег на 2000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-2000-metrov-2-km) (мин.сек) | 10.10 | 11.40 | 12.40 |
| 13.40 | 14.40 | 15.40 | [Бег на 3000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-beg-3km) (мин.сек) |  |
| 1450 | 1350 | 1250 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 1150 | 1050 | 950 |
| 7.3 | 8.0 | 8.2 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 8.2 | 9.0 | 9.3 |
| 9.2 | 9.8 | 10.2 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 10.4 | 10.7 | 11.2 |
| 20 | 19 | 17.5 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 16.5 | 16 | 15.5 |
| 37.5 | 36.5 | 35 | [Многоскоки 8 на правой и 8 на левой](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 33 | 30 | 28 |
|  | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | 5.30 | 6.00 | 7.00 |
| 10.00 | 11.00 | 12.30 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | 12.00 | 12.30 | 13.30 |
| 15.30 | 16.30 | 18.00 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 19.00 | 20.00 | 21.00 |
| 27.00 | 29.00 | 31.00 | Бег на лыжах 5 км (мин, сек) |  |
| 220 | 210 | 190 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 185 | 170 | 160 |
| 430 | 400 | 370 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 370 | 330 | 300 |
| 130 | 125 | 120 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см)) | 110 | 105 | 95 |
| 660 | 640 | 620 | [Тройной прыжок](https://runetmir.com/sportnorm/trojnoj-pryzhok-s-razbega-texnika-i-normativy) (см) | 530 | 515 | 490 |
| 50 | 45 | 35 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 30 сек (раз) | 65 | 55 | 45 |
| 115 | 105 | 95 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 125 | 115 | 100 |
| 32 | 26 | 22 | [Метание гранаты](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metanie-granat) м-700 гр / д-500гр | 19 | 15 | 12 |
| 795 | 600 | 480 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 580 | 470 | 405 |
| 8.50 | 7.50 | 5.30 | [Толкания ядра](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-tolkaniya-yadra) М-5кг / Д -3кг (м) | 6.00 | 5.50 | 4.50 |
| 12 | 10 | 7 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  |
| 3 | 2 | 1 | Подъем с переворотом |  |
| 10 | 8 | 5 | Поднимание ног в висе (раз) |  |
| 45 | 40 | 30 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 30 | 25 | 17 |
| 35 | 30 | 25 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 14 | 9 | 7 |
| 11 | 9 | 6 | [Отжимания на брусьях](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-na-brusyax) (раз) |  |
| 7.0 | 4.0 | 3.0 | [Угол в упоре на брусьях (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-ugolok-v-upore-na-brusyax) |  |
| 42 | 38 | 32 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 38 | 33 | 29 |

11 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мальчики | Упражнение [11 класс](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-11-klass) | Девочки |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 4.4 | 4.8 | 5.1 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 5.0 | 5.5 | 5.8 |
| 8.4 | 8.8 | 9.2 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 9.7 | 10.0 | 10.5 |
| 14.0 | 14.5 | 15.0 | Бег на 100 метров (сек) | 16.0 | 17.0 | 17.5 |
| 30 | 32 | 35 | [Бег на 200 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-200-metrov) (сек) | 36 | 38 | 41 |
| 49 | 53 | 56 | [Бег на 300 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-300-metrov) (мин.сек) | 56 | 59 | 1.03 |
| 1.30 | 1.35 | 1.45 | [Бег на 500 метров](https://runetmir.com/sportnorm/beg-500-metrov) (мин.сек) | 1.45 | 1.50 | 2.00 |
| 3.36 | 3.50 | 4.00 | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) (мин) | 4.23 | 4.40 | 4.50 |
| 8.30 | 9.10 | 9.50 | [Бег на 2000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-2000-metrov-2-km) (мин.сек) | 10.00 | 11.20 | 12.20 |
| 13.00 | 14.00 | 15.20 | [Бег на 3000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-beg-3km) (мин.сек) |  |
| 1500 | 1400 | 1300 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 1200 | 1100 | 1000 |
| 7.0 | 7.7 | 8.0 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 8.0 | 8.8 | 9.0 |
| 9.1 | 9.7 | 10.0 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 10.3 | 10.6 | 11.2 |
|  | Бег на лыжах 1 км (мин, сек) | 5.30 | 6.00 | 7.00 |
| 10.00 | 11.00 | 12.30 | Бег на лыжах 2 км (мин, сек) | 11.00 | 12.00 | 13.00 |
| 15.00 | 16.00 | 17.00 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 18.30 | 19.00 | 20.00 |
| 25.00 | 27.00 | 39.00 | Бег на лыжах 5 км (мин, сек) | Без времени |
| 20.5 | 19.5 | 18 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 17 | 16.5 | 16 |
| 38 | 37 | 36 | [Многоскоки 8 на правой и 8 на левой](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 34 | 30 | 28 |
| 230 | 220 | 200 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 185 | 170 | 160 |
| 440 | 410 | 380 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 380 | 350 | 320 |
| 135 | 130 | 120 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 115 | 110 | 100 |
| 680 | 650 | 630 | [Тройной прыжок](https://runetmir.com/sportnorm/trojnoj-pryzhok-s-razbega-texnika-i-normativy) (см) | 540 | 520 | 500 |
| 60 | 50 | 40 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 30 сек (раз) | 70 | 60 | 50 |
| 120 | 110 | 100 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 130 | 120 | 105 |
| 38 | 32 | 26 | [Метание гранаты](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metanie-granat) м-700 гр / д-500гр | 22 | 19 | 16 |
| 810 | 630 | 520 | [Метание набивного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) М-2 кг / Д-1кг (см) | 600 | 500 | 450 |
| 9.00 | 8.00 | 6.00 | [Толкания ядра](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-tolkaniya-yadra) М-5кг / Д -3кг (м) | 6.50 | 6.00 | 5.00 |
| 14 | 11 | 8 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  |
| 4 | 3 | 2 | Подъем с переворотом |  |
| 12 | 10 | 6 | Поднимание ног в висе (раз) |  |
| 50 | 45 | 40 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 35 | 28 | 20 |
| 40 | 32 | 25 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 15 | 10 | 8 |
| 12 | 10 | 7 | [Отжимания на брусьях](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-na-brusyax) (раз) |  |
| 8.0 | 5.0 | 4.0 | [Угол в упоре на брусьях (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-ugolok-v-upore-na-brusyax) |  |
| 45 | 40 | 35 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 40 | 35 | 30 |

Благодаря умеренным нагрузкам повышаются защитные силы организма, а это оказывает противостояние респираторным заболеваниям. Физкультура развивает волю. Она учит преодолевать разные трудности и добиваться поставленных целей. Это очень важные качества для подростков, и это просто необходимо пассивным по натуре людям.