

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контрольные испытания

5 класс

№ п.п	В и д	мальчики			девочки		
		уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Бег 30 м., сек	5.2	5.8	6.4	5.5	5.9	6.5
2.	Бег 60 м., сек	10.1	10.6	11.1	10.5	11.0	11.5
3.	Челночный бег 3*9, сек	8.5	8.9	9.6	8.9	9.3	9.9
4.	6-ти минутный бег, м	1300	1200	950	1100	900	700
5.	Бег 1000 м, мин	4.30	4.50	5.00	5.10	5.30	5.50
6.	Прыжок в длину с места, см	160	145	130	155	140	125
7.	Подтягивание, раз	5	3	2	14	11	6
8.	Наклон, см	8	5	2	12	6	2
9.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол- во раз	23	18	11	12	8	6
10.	Вис на согнутых руках, сек	26	20	15	23	17	13
11.	Поднимание -1 мин туловища, раз - 30 сек	48	40	35	36	32	30
		25	21	17	20	17	14
12.	Скакалка, - 1 мин раз - 30 сек	70	60	50	80	70	60
		35	30	25	45	38	33
13.	Бросок набивного мяча 1 кг, см	400	320	270	350	330	300
15.	Метание мяча 150 г, м	30	27	20	20	18	15