

10 – БАЛЛЬНЫЕ ШКАЛЫ ОЦЕНКИ УЧЕБНЫХ НОРМАТИВОВ ПО ОСВОЕНИЮ УМЕНИЙ, НАВЫКОВ,
РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ

III - IV КУРС ОБЩЕЕ БАЗОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (ЮНОШИ)

II - IV КУРС ОБЩЕЕ СРЕДНЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (ЮНОШИ)

Контрольные упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 60 м (с)	9,1 и более	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2
Бег 100 м (с)	15,4 и более	15,3	15,2	15,1	14,8	14,5	14,2	14,0	13,7	13,5
Бег 3000 м (мин, с)	17,11 и более	17,10	16,40	16,15	15,50	15,20	14,40	14,00	13,20	12,40
Ходьба 3000 м (мин, с)	27,16 и более	26,39	26,08	25,48	25,05	24,30	24,15	23,50	23,10	22,40
Кросс 2000 м (мин, с)	10,21 и более	10,20	10,10	9,55	9,38	9,20	9,03	8,45	8,28	8,10
Кросс 3000 м (мин, с)	17,11 и более	17,10	16,50	16,30	16,10	15,45	15,25	15,00	14,40	14,20
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	30,51 и более	30,50	30,20	29,50	29,20	28,50	28,00	27,10	26,20	25,30
Плавание 50 м (мин, с)	1,21 и менее	1,20	1,15	1,10	1,05	1,00	55,0	50,0	45,0	43,0
Прыжок в длину с разбега (см)	384 и менее	385	392	400	406	412	428	445	462	480
Прыжок в высоту с разбега (см)	105 и менее	110	115	-	120	125	-	130	135	140
Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	525 и менее	535	555	580	615	652	670	690	720	750
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	40 и менее	55	70	90	100	110	120	130	135	140
Приседание на одной ноге (на каждой), стоя на гимнастической скамейке с опорой на одну руку о стенку (раз)	2 и менее	4	6	8	10	12	14	16	18	20
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения «сед, ноги врозь» (см)	505 и менее	525	550	580	620	660	680	700	730	765
Метание мяча 150 г с разбега (м)	30 и менее	31	35	38	40	43	47	50	55	58
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	28 и менее	29	31	33	35	37	39	41	43	45

Подъем переворотом (раз)	-	1	-	2	-	-	-	3	-	4	5
Подъем силой (раз)	-	1	-	2	-	-	-	3	-	4	5
В висте поднимание прямых ног до касания перекладины (раз)	2 и менее	3	4	5	6	7	8	9	10	12	
Удержание ног в положении «угла» в упоре на брусьях (с)	2 и менее	3	4	5	6	7	8	9	10	12	
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	5 и менее	7	8	9	10	11	12	13	14	16	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	20 и менее	23	26	28	30	32	34	36	38	40	
<u>Волейбол</u> : приём и передачи мяча двумя руками сверху у стены (раз)	6 и менее	8	12	14	16	18	20	22	24	25	
<u>Волейбол</u> : приём и передачи мяча двумя руками снизу у стены (раз)	4 и менее	6	8	10	12	14	16	18	19	20	
<u>Волейбол</u> : приём и передачи мяча двумя руками сверху через сетку в парах (раз)	8 и менее	10	12	14	16	18	20	26	28	30	
<u>Волейбол</u> : приём и передачи мяча двумя руками снизу через сетку в парах (раз)	4 и менее	6	8	10	12	14	16	18	19	20	
<u>Волейбол</u> : подачи в указанную зону (количество правильных подач из 13)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<u>Баскетбол</u> : Бросок в кольцо с 7-ми точек (по 3 броска с каждой точки)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<u>Баскетбол</u> : штрафной бросок (из 15 бросков)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
<u>Баскетбол</u> : бросок в кольцо после ведения мяча с обводкой стоек, (из 10 бросков)	1	2	-	3	-	4	-	5	-	6	

