

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

I - II КУРС ОБЩЕЕ БАЗОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (ДЕВУШКИ)

Контрольные упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 60 м (с)	10,4 и более	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5
Бег 100 м (с)	17,3 и более	17,2	17,0	16,8	16,6	16,3	16,1	15,8	15,5	15,2
Бег 2000 м (мин, с)	12,30 и более	12,10	11,50	11,30	11,10	10,50	10,25	10,05	9,55	9,40
Ходьба 2000 м (мин, с)	20,00 и более	19,20	19,10	18,50	18,25	18,00	17,40	17,05	16,35	16,00
Кросс 1000 м (мин, с)	6.01 и более	6.00	5.45	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50	4.40	4.30
Кросс 2000 м (мин, с)	13.41 и более	13.40	13.20	13.00	12.40	12.20	11.54	11.28	11.00	10.32
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	20.21 и более	20.20	20.00	19.40	19.20	19.00	18.30	18.00	17.30	17.00
Плавание 50 м (мин, с)	1.36 и более	1.35	1.30	1.25	1.20	1.15	1.10	1.05	1.00	55,0
Прыжок в длину с разбега (см)	299 и менее	300	310	320	330	340	360	370	380	400
Прыжок в высоту с разбега (см)	80 и менее	85	–	90	95	–	100	105	110	115
Тройной прыжок с места толчком двумя ногами (см)	405 и менее	425	450	470	480	490	500	510	540	570
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	55 и менее	75	90	100	115	125	135	145	150	155
Приседание на одной ноге (на каждой), стоя на гимнастической скамейке с опорой на одну руку о стенку (раз)	2 и менее	3	4	5	6	7	9	11	12	13
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения «сед, ноги врозь» (см)	300 и менее	320	380	410	440	475	510	550	600	625
Метание мяча 140 г с разбега (м)	19 и менее	20	22	24	26	28	30	32	34	36
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа (раз)	2 и менее	3	4	5	7	9	11	14	16	18

Подтягивание на низкой перекладине (раз)	5 и менее	6	7	8	10	12	14	16	17	18
Поднимание прямых ног до угла 90° в висе на гимнастической стенке (раз)	2 и менее	-	-	4	5	6	7	8	9	10
<u>Волейбол</u> : приём и передачи мяча двумя руками сверху у стены (раз)	5 и менее	7	8	10	12	14	16	18	19	20
<u>Волейбол</u> : приём и передачи мяча двумя руками снизу у стены (раз)	3 и менее	5	6	7	8	10	11	12	14	15
<u>Волейбол</u> : приём и передачи мяча двумя руками сверху через сетку в парах (раз)	6 и менее	8	12	14	16	18	20	22	24	25
<u>Волейбол</u> : приём и передачи мяча двумя руками снизу через сетку в парах (раз)	3 и менее	5	6	7	8	10	11	12	14	15
<u>Волейбол</u> : подачи в указанную зону (количество правильных подач из 15)	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 18 бросков)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<u>Баскетбол</u> : бросок в кольцо после ведение мяча с обводкой стоек, (из 10 бросков)	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5