

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

I - II КУРС ОБЩЕЕ БАЗОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (ЮНОШИ)

Контрольные упражнения	Баллы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Бег 60 м (с)	9,2 и более	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3
Бег 100 м (с)	15,5 и более	15,4	15,3	15,2	14,9	14,6	14,3	14,1	13,8	13,6
Бег 3000 м (мин, с)	17,21 и более	17,20	16,50	16,25	16,00	15,30	14,50	14,10	13,30	12,50
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)	10,31 и более	10,30	10,20	10,05	9,48	9,30	9,13	8,55	8,38	8,20
Кросс 3000 м (мин, с)	17,21 и более	17,20	17,00	16,40	16,20	15,55	15,35	15,10	14,50	14,30
Бег на лыжах 5 км (мин, с)	31,11 и более	31,10	30,40	30,10	29,40	29,10	28,20	27,30	26,40	25,50
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)	520 и менее	555	590	615	635	665	685	715	740	750
Прыжки через короткую скакалку за 1 мин (раз)	40 и менее	55	70	90	100	105	115	125	130	135
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	13	14	16	18
Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками из исходного положения «сед, ноги врозь» (см)	500 и менее	520	540	570	610	640	670	690	720	750
Метание мяча 150 г с разбега (м)	27 и менее	28	31	34	37	40	41	43	45	47
Метание гранаты 700 г с разбега (м)	25 и менее	26	28	30	32	34	36	38	40	42

Подъем переворотом (раз)	-	1	2	-	-	-	3	-	-	4	5
Подъем силой (раз)	-	1	2	-	-	-	3	-	-	4	5
В вися поднимание прямых ног до касания перекладины (раз)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Удержание ног в положении «угла» в упоре на брусьях (с)	2 и менее	3	-	4	-	5	6	-	7	8	
Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	5 и менее	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	16 и менее	18	22	24	26	28	30	32	34	35	
<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 ведения мяча с обводкой стоек, (из 10 бросков)	-	1	-	2	-	3	-	4	-	5	