

# НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ В 7, 8, 9, 10 И 11 ШКОЛУ-ИНТЕРНАТ НА 2024 -2025 ГОД

## Бег 30 м. сек.

юноши						девушки					
	12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 и старше		12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 и старше
5	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3	5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
4	4,8-4,9	4,7-4,8	4,6-4,7	4,5-4,6	4,4-4,5	4	5,0-5,1	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8	4,6-4,7
3	5,0-5,1	4,9-5,0	4,8-4,9	4,7-4,8	4,6-4,7	3	5,2-5,3	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0	4,8-4,9
2	5,2-5,3	5,1-5,2	5,0-5,1	4,9-5,0	4,8-4,9	2	5,4-5,5	5,3-5,4	5,2-5,3	5,1-5,2	5,0-5,1
1	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	1	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2

## Непрерывный бег 5 минут., м.

юноши						девушки					
	12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 и старше		12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 и старше
5	1376	1426	1476	1526	1576	5	1356	1401	1451	1501	1571
4	1301-1375	1351-1425	1401-1475	1451-1525	1476-1575	4	1256-1355	1301-1400	1351-1450	1401-1500	1446-1550
3	1251-1300	1276-1350	3126-1400	1351-1450	1376-1475	3	1156-1255	1201-1300	1251-1350	1301-1400	1341-1445
2	1191-1250	1201-1275	1225-1325	1251-1350	1276-1375	2	1056-1155	1101-1200	1151-1250	1201-1300	1236-1340
1	1190	1200	1225	1250	1275	1	1055	1100	1150	1200	1235

## Прыжок с места в длину, см.

юноши						девушки					
	12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 и старше		12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 и старше
5	238	251	256	261	266	5	223	231	236	240	250
4	219-237	235-250	240-255	245-260	250-265	4	211-222	216-230	226-235	231-239	237-349
3	200-218	219-234	224-239	229-244	234-249	3	199-210	206-215	211-225	216-230	222-236
2	181-199	203-218	208-223	213-228	218-233	2	187-198	191-205	196-210	201-215	205-221
1	180	202	207	212	217	1	186	190	195	200	204

## Подтягивание, количество раз

юноши						девушки					
	12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 и старше		12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 и старше
5	17	17	17	18	18	5	9	10	10	10	10
4	13-16	13-16	13-16	14-17	14-17	4	7-8	8-9	8-9	8-9	8-9
3	9-12	9-12	9-12	10-13	10-13	3	5-6	6-7	6-7	6-7	6-7
2	5-8	5-8	5-8	6-9	6-9	2	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5
1	4	4	4	5	5	1	2	3	3	3	3

## бросок мяча 2 кг.

юноши						девушки					
	12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 и старше		12-13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 и старше
5	480	575	650	775	850	5	480	510	540	570	600
4	445-479	540-574	615-649	740-774	815-489	4	445-479	475-509	505-539	535-569	565-599
3	410-444	505-539	575-614	700-739	775-814	3	410-444	440-474	470-504	500-534	530-564
2	375-409	470-504	545-574	650-699	725-769	2	375-409	405-439	435-469	465-499	500-529
1	374	469	544	649	724	1	374	404	434	464	499