

Нормативы по физической культуре для 1 класса

Упражнения	Мальчики				Девочки		
	5	4	3		5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0		6,6	7,4	7,5
“Челночный бег” 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2		10,2	11,3	11,7
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени				без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100		130	110	90
Метание набивного мяча (см)	295	235	195		245	220	200
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10		15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1		3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15		50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18		18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1				
Подтягивание в висе лёжа (раз)					12	8	2
Наклон вперёд сидя (см)	9	3	1		12,5	6	2

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 68310291949308261174446458885988728622825444161

Владелец Кызласова Елена Геннадьевна

Действителен с 20.02.2026 по 20.02.2027