

Нормативы по физкультуре для школьников в таблице, 1-11 классы
1 класс

Мальчики			Упражнение 1 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
6.2	6.9	7.0	Бег на 30 метров (сек)	6.7	7.4	7.5
9.9	10.5	11.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	10.2	11.3	11.7
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
1000	900	800	Шестиминутный бег (м)	700	600	500
Без учета времени			Ходьба на лыжах 1 км	Без учета времени		
9	7	5	Многоскоки 8 прыжков (м)	8	6	4.8
140	115	100	Прыжок в длину с места (см)	130	110	90
20	15	10	Метание мяча 150 г (м)	15	10	5
295	235	195	Метание набивного мяча 1 кг (см)	245	220	200
3	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
40	30	20	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	50	40	30
16	14	11	Поднимание туловища 30 сек (раз)	14	12	9
30	25	15	Поднимание туловища 60 сек (раз)	20	15	12
4	2	1	Подтягивание из вися (раз)			

12	7	5	Подтягивание из виса лёжа (раз)	10	5	3
10	8	5	Отжимания от пола (раз)	8	5	3
+6	+3	+1	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+7	+5	+3

2 класс

Мальчики			Упражнение 2 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.9	7.0	7.2	Бег на 30 метров (сек)	6.6	7.2	7.4
9.1	10.0	10.4	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.7	10.7	11.2
12.0	12.8	13.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	12.4	12.8	13.2
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
1050	950	850	Шестиминутный бег (м)	750	650	550
8.30	9.30	10.30	Ходьба на лыжах 1 км, мин, сек	9.00	10.00	11.30
10	8	6	Многоскоки 8 прыжков (м)	9	7	5
150	125	110	Прыжок в длину с места (см)	140	115	100
60	50	40	Прыжок в высоту (см)	50	40	35
60	50	30	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	65	55	40

40	36	32	Приседания (кол-во раз/мин)	36	32	28
23	18	13	Метание мяча 150 г (м)	16	12	7
15	12	10	Метание теннисного мяча (м)	12	10	8
310	245	215	Метание набивного мяча 1 кг (см)	280	215	175
4	2	1	Метание в цель с 6 м / 5 попыток	3	2	1
4	2	1	Подтягивание из виса (раз)			
14	9	7	Подтягивание из виса лёжа (раз)	11	7	5
18	10	2	Вис на согнутых руках (сек)	12	6	2
11	9	5	Отжимания от пола (раз)	9	5	3
18	15	12	Поднимание туловища 30 сек (раз)	16	13	10
32	27	18	Поднимание туловища 60 сек (раз)	22	18	15
+7	+4	+2	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+8	+6	+4

3 класс

Мальчики	Упражнение 3 класс	Девочки
----------	--------------------	---------

5	4	3		5	4	3
5.7	6.6	6.8	Бег на 30 метров (сек)	6.3	6.8	7.0
8.8	9.9	10.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.3	10.3	10.8
12.0	12.2	12.4	Челночный бег 4x9 м (сек)	11.8	12.4	13.0
Без учета времени			Бег на 1000 метров	Без учета времени		
Без учета времени			Бег на 1500 метров (мин.сек)	Без учета времени		
1100	1000	900	Шестиминутный бег (м)	800	700	600
7.30	8.00	8.30	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	8.00	8.30	9.00
12	9	7	Многоскоки 8 прыжков (м)	11	8	6
155	130	120	Прыжок в длину с места (см)	145	125	110
80	70	60	Прыжок в высоту (см)	70	60	45
70	60	40	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	75	65	50
42	38	34	Приседания (кол-во раз/мин)	38	34	30
27	22	15	Метание мяча 150 г (м)	17	14	9
18	15	12	Метание теннисного мяча (м)	15	12	10
360	270	220	Метание набивного мяча 1 кг (см)	345	265	215
19	17	13	Поднимание туловища 30 сек (раз)	17	14	11

33	30	20	Поднимание туловища 60 сек (раз)	25	20	16
+8	+5	+3	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+9	+7	+4
5	3	1	Подтягивание из виса (раз)			
16	11	9	Подтягивание из виса лёжа (раз)	13	8	6
20	12	3	Вис на согнутых руках (сек)	14	8	2
12	10	6	Отжимания от пола (раз)	9	6	4

4 класс

Мальчики			Упражнение 4 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.5	6.3	6.7	Бег на 30 метров (сек)	6.2	6.6	6.8
11.0	11.5	12.0	Бег на 60 метров (сек)	11.4	11.8	12.2
40	46	50	Бег на 200 метров (сек)	44	48	54
8.6	9.5	9.9	Челночный бег 3x10 м (сек)	9.1	10.0	10.4

11.2	11.4	11.6	Челночный бег 4x9 м (сек)	11.5	11.8	12.2
5.10	5.50	6.20	Бег на 1000 метров (мин)	6.00	6.30	6.50
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1150	1050	950	Шестиминутный бег (м)	850	750	650
7.00	7.30	8.00	Бег на лыжах 1 км, мин, сек	7.30	8.00	8.30
165	140	130	Прыжок в длину с места (см)	155	135	120
290	260	220	Прыжок в длину с разбега (см)	260	220	180
100	90	80	Прыжок в высоту (см)	90	70	60
14	10	8	Многоскоки 8 прыжков (м)	13	9	7
80	70	60	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	90	85	70
44	40	36	Приседания (кол-во раз/мин)	40	36	32
6	4	2	Приседание на одной ноге (раз)	4	2	1
14	11	7	Отжимания от пола (раз)	10	6	4
5	3	2	Подтягивание из виса (раз)			
17	13	11	Подтягивание из виса лёжа (раз)	13	9	7
23	14	5	Вис на согнутых руках (сек)	16	10	3
30	25	17	Метание мяча 150 г (м)	19	15	10

21	18	15	Метание теннисного мяча (м)	18	15	12
380	310	270	Метание набивного мяча 1 кг (см)	350	275	230
+9	+6	+4	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+10	+8	+5
20	18	15	Поднимание туловища 30 сек (раз)	18	15	12
34	32	22	Поднимание туловища 60 сек (раз)	28	22	18

5 класс

Мальчики			Упражнение 5 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.3	5.8	6.2	Бег на 30 метров (сек)	5.8	6.2	6.6
10.8	11.3	11.8	Бег на 60 метров (сек)	11.0	11.5	12.0

38	41	44	Бег на 200 метров (сек)	42	45	48
1.05	1.10	1.15	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.10	1.15	1.20
1.35	1.41	1.50	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.40	1.53	2.20
2.00	2.05	2.10	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.10	2.15	2.25
4.15	4.30	5.20	Бег на 800 метров (мин.сек)	4.20	5.10	5.20
8.5	9.3	9.7	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.9	9.7	10
10.5	10.9	11.5	Челночный бег 4x9 м (сек)	11.0	11.4	11.8
4.40	4.55	5.10	Бег на 1000 метров (мин)	5.25	5.40	6.00
8.40	9.20	9.50	Бег на 1500 метров (мин.сек)	9.00	9.50	10.20
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1200	1100	1000	Шестиминутный бег (м)	900	800	700
15	14	13	Многоскоки 8 прыжков (м)	14	13	12
30	29	26	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	24	22	20
170	160	140	Прыжок в длину с места (см)	160	150	130
300	270	250	Прыжок в длину с разбега (см)	270	240	210
105	100	90	Прыжок в высоту (см)	100	80	70
550	520	490	Тройной прыжок (см)	500	460	420

30	25	20	Прыжки через скакалку 15 сек (раз)	35	30	25
90	80	70	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	75
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
46	42	38	Приседания (кол-во раз/мин)	42	38	34
7	5	3	Приседание на одной ноге (раз)	5	3	2
33	27	19	Метание мяча 150 г (м)	20	16	12
25	22	19	Метание теннисного мяча (м)	22	19	16
400	330	290	Метание набивного мяча 1 кг (см)	380	290	240
7	5	3	Подтягивание из вися (раз)			
19	15	13	Подтягивание из вися лёжа (раз)	15	10	8
25	15	6	Вис на согнутых руках (сек)	18	12	5
21	19	16	Поднимание туловища 30 сек (раз)	19	16	13
36	33	24	Поднимание туловища 60 сек (раз)	31	23	20
+10	+8	+6	Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см)	+12	+8	+5
16	12	8	Отжимания от пола (раз)	11	6	5
6.30	7.00	7.40	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	7.00	7.30	8.10
14.30	15.00	15.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.50	15.50	18.00

50	25	12	Плавание без учета времени, м	50	25	12
----	----	----	-------------------------------	----	----	----

6 класс

Мальчики			Упражнение 6 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.1	5.6	5.8	Бег на 30 метров (сек)	5.4	6.0	6.3
10.4	10.9	11.4	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8
37	40	43	Бег на 200 метров (сек)	41	44	47
1.00	1.03	1.07	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.05	1.08	1.12
1.20	1.30	1.50	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.37	1.47	2.00
1.55	2.00	2.05	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.05	2.10	2.20
3.30	3.40	4.20	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.40	4.10	5.20
4.28	4.40	4.52	Бег на 1000 метров (мин)	5.11	5.25	5.50
7.30	7.50	8.10	Бег на 1500 метров (мин.сек)	8.00	8.20	8.40
Без учета времени			Бег на 2000 метров	Без учета времени		
1250	1150	1050	Шестиминутный бег (м)	950	850	750

8.3	9.0	9.3	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.8	9.6	9.9
10.2	10.8	11.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.8	11.2	11.6
6.00	6.30	7.00	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
14.00	14.30	15.00	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.30	15.00	15.30
16	15	14	Многоскоки 8 прыжков (м)	14	14	13
32	30	28	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	26	24	22
175	165	145	Прыжок в длину с места (см)	165	155	140
330	300	270	Прыжок в длину с разбега (см)	300	270	240
110	105	95	Прыжок в высоту (см)	100	90	80
560	530	500	Тройной прыжок (см)	510	490	450
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
95	85	75	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	80
36	29	21	Метание мяча 150 г (м)	23	18	15
28	25	23	Метание теннисного мяча (м)	25	23	20
430	350	305	Метание набивного мяча 1 кг (см)	400	320	250
8	6	4	Подтягивание из виса (раз)			
27	20	10	Вис на согнутых руках (сек)	20	14	5

20	16	12	Отжимания от пола (раз)	11	7	5
37	34	26	Поднимание туловища 60 сек (раз)	32	25	22

7 класс

Мальчики			Упражнение 7 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
5.0	5.3	5.6	Бег на 30 метров (сек)	5.2	5.9	6.1
9.8	10.3	10.8	Бег на 60 метров (сек)	10.8	11.3	11.8
15.1	15.6	16.2	Бег на 100 метров (сек)	17.5	18.5	19.5
36	39	42	Бег на 200 метров (сек)	40	43	46
58	1.01	1.05	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.03	1.06	1.10
1.18	1.27	1.48	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.30	1.40	2.00
1.50	1.55	2.00	Бег на 500 метров (мин.сек)	2.00	2.05	2.15
3.10	3.30	4.10	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.10	5.20
4.16	4.30	4.45	Бег на 1000 метров (мин)	4.58	5.10	5.50
7.00	7.30	8.00	Бег на 1500 метров (мин.сек)	7.30	8.00	8.30

9.40	10.40	11.30	Бег на 2000 метров (мин.сек)	11.20	12.40	13.50
1300	1200	1100	Шестиминутный бег (м)	1000	900	800
8.2	8.8	9.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.6	9.4	9.7
9.8	10.2	10.6	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.7	11.0	11.5
5.45	6.15	6.45	Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	6.15	6.45	7.30
13.00	14.00	14.30	Ходьба на лыжах 2 км (мин, сек)	14.00	14.30	15.00
17	16	15	Многоскоки 8 прыжков (м)	15	14	13.5
34	33	32	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	28	26	24
180	170	150	Прыжок в длину с места (см)	170	160	145
360	330	300	Прыжок в длину с разбега (см)	330	300	270
115	110	100	Прыжок в высоту (см)	105	100	85
580	550	520	Тройной прыжок (см)	515	500	470
100	90	80	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	110	100	85
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
39	31	23	Метание мяча 150 г (м)	26	19	16
30	28	26	Метание теннисного мяча (м)	28	26	24
465	415	390	Метание набивного мяча 1 кг (см)	430	350	300

9	7	5	Подтягивание из виса (раз)			
30	25	15	Вис на согнутых руках (сек)	22	16	6
26	22	18	Отжимания от пола (раз)	12	7	5
4.0	2.0	1.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
38	35	28	Поднимание туловища 60 сек (раз)	34	28	25

8 класс

Мальчики			Упражнение 8 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.8	5.1	5.4	Бег на 30 метров (сек)	5.1	5.8	6.0
9.2	9.7	10.2	Бег на 60 метров (сек)	10.2	10.7	11.2
14.7	15.3	15.8	Бег на 100 метров (сек)	17.2	18.2	19.0
35	38	41	Бег на 200 метров (сек)	39	42	45
55	58	1.02	Бег на 300 метров (мин.сек)	1.00	1.04	1.07
1.15	1.21	1.40	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.29	1.39	1.50
1.45	1.50	1.55	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.55	2.00	2.10
3.00	3.20	4.00	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.00	5.10
4.03	4.15	4.30	Бег на 1000 метров (мин)	4.48	5.00	5.20

9.30	10.20	11.20	Бег на 2000 метров (мин.сек)	11.00	12.30	13.20
1350	1250	1150	Шестиминутный бег (м)	1050	950	850
8.0	8.6	8.8	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.5	9.3	9.6
9.6	10.0	10.4	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.6	10.9	11.4
5.30	6.00	7.00	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	6.00	6.30	7.30
12.00	12.30	13.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	13.00	13.30	14.30
18.00	19.00	20.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	20.00	21.30	23.00
18	17	16	Многоскоки 8 прыжков (м)	15.5	15	14.5
36	35	34	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	30	28	26
190	180	165	Прыжок в длину с места (см)	175	165	150
380	350	320	Прыжок в длину с разбега (см)	350	310	260
120	115	110	Прыжок в высоту (см)	105	100	90
620	610	590	Тройной прыжок (см)	520	505	475
105	95	85	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	115	105	90
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		
42	37	28	Метание мяча 150 г (м)	27	21	17
34	31	28	Метание теннисного мяча (м)	30	27	25

565	435	395	Метание набивного мяча 1 кг (см)	480	390	340
10	8	5	Подтягивание из виса (раз)			
35	30	20	Вис на согнутых руках (сек)	24	19	11
30	26	22	Отжимания от пола (раз)	12	8	6
6.0	4.0	2.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
39	36	29	Поднимание туловища 60 сек (раз)	36	30	27

9 класс

Мальчики			Упражнение 9 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.6	5.0	5.3	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.7	5.9
8.8	9.4	10.0	Бег на 60 метров (сек)	9.8	10.3	10.8
14.5	15.0	15.5	Бег на 100 метров (сек)	16.8	17.8	18.2
34	37	40	Бег на 200 метров (сек)	38	41	44
52	56	1.00	Бег на 300 метров (мин.сек)	58	1.01	1.05
1.12	1.16	1.30	Бег на 400 метров (мин.сек)	1.28	1.38	1.45
1.40	1.45	1.50	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.50	1.55	2.05
2.55	3.10	3.50	Бег на 800 метров (мин.сек)	3.30	4.00	5.10

3.57	4.10	4.25	Бег на 1000 метров (мин)	4.39	4.54	5.15
9.20	10.00	11.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.20	12.00	13.00
1400	1300	1200	Шестиминутный бег (м)	1100	1000	900
7.9	8.5	8.7	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.4	9.2	9.5
9.3	9.9	10.3	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.5	10.8	11.3
5.00	5.30	6.30	Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
11.30	12.00	13.00	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.30	13.00	14.00
17.30	18.00	19.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.30	20.00	21.30
19	18	17	Многоскоки 8 прыжков (м)	16	15.5	15
37	36	34.5	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	32	29	27
210	200	180	Прыжок в длину с места (см)	180	170	155
410	380	350	Прыжок в длину с разбега (см)	360	320	280
125	120	115	Прыжок в высоту (см)	110	105	95
640	620	600	Тройной прыжок (см)	525	510	480
45	40	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	60	50	40
110	100	90	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	120	110	95
На технику			Опорный прыжок через козла	На технику		

45	40	31	Метание мяча 150 г (м)	28	23	18
40	35	32	Метание теннисного мяча (м)	35	32	30
695	530	430	Метание набивного мяча 1 кг (см)	545	445	385
11	9	6	Подтягивание из виса (раз)			
8	6	4	Поднимание ног в висе (раз)			
40	35	25	Вис на согнутых руках (сек)	26	21	15
32	28	24	Отжимания от пола (раз)	13	8	6
10	8	5	Отжимания на брусьях (раз)			
6.0	4.0	3.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
41	37	30	Поднимание туловища 60 сек (раз)	37	31	28

10 класс

Мальчики			Упражнение 10 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3

4.5	4.9	5.2	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.6	5.9
8.6	9.0	9.4	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.2	10.7
14.2	14.7	15.2	Бег на 100 метров (сек)	16.5	17.5	18.0
32	34	36	Бег на 200 метров (сек)	36	39	42
50	55	57	Бег на 300 метров (мин.сек)	57	1.00	1.04
1.35	1.40	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.44	3.58	4.15	Бег на 1000 метров (мин)	4.31	4.45	5.00
8.40	9.20	10.00	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.10	11.40	12.40
13.40	14.40	15.40	Бег на 3000 метров (мин.сек)			
1450	1350	1250	Шестиминутный бег (м)	1150	1050	950
7.3	8.0	8.2	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.2	9.0	9.3
9.2	9.8	10.2	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.4	10.7	11.2
20	19	17.5	Многоскоки 8 прыжков (м)	16.5	16	15.5
37.5	36.5	35	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	33	30	28
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	12.00	12.30	13.30
15.30	16.30	18.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	19.00	20.00	21.00

27.00	29.00	31.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)			
220	210	190	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
430	400	370	Прыжок в длину с разбега (см)	370	330	300
130	125	120	Прыжок в высоту (см))	110	105	95
660	640	620	Тройной прыжок (см)	530	515	490
50	45	35	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	65	55	45
115	105	95	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	125	115	100
32	26	22	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	19	15	12
795	600	480	Метание набивного мяча 1 кг (см)	580	470	405
8.50	7.50	5.30	Толкания ядра М-5кг / Д -3кг (м)	6.00	5.50	4.50
12	10	7	Подтягивание из виса (раз)			
3	2	1	Подъем с переворотом			
10	8	5	Поднимание ног в висе (раз)			
45	40	30	Вис на согнутых руках (сек)	30	25	17
35	30	25	Отжимания от пола (раз)	14	9	7
11	9	6	Отжимания на брусьях (раз)			
7.0	4.0	3.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			

42	38	32	Поднимание туловища 60 сек (раз)	38	33	29
----	----	----	----------------------------------	----	----	----

11 класс

Мальчики			Упражнение 11 класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
4.4	4.8	5.1	Бег на 30 метров (сек)	5.0	5.5	5.8
8.4	8.8	9.2	Бег на 60 метров (сек)	9.7	10.0	10.5
14.0	14.5	15.0	Бег на 100 метров (сек)	16.0	17.0	17.5
30	32	35	Бег на 200 метров (сек)	36	38	41
49	53	56	Бег на 300 метров (мин.сек)	56	59	1.03
1.30	1.35	1.45	Бег на 500 метров (мин.сек)	1.45	1.50	2.00
3.36	3.50	4.00	Бег на 1000 метров (мин)	4.23	4.40	4.50
8.30	9.10	9.50	Бег на 2000 метров (мин.сек)	10.00	11.20	12.20
13.00	14.00	15.20	Бег на 3000 метров (мин.сек)			

1500	1400	1300	Шестиминутный бег (м)	1200	1100	1000
7.0	7.7	8.0	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.0	8.8	9.0
9.1	9.7	10.0	Челночный бег 4x9 м (сек)	10.3	10.6	11.2
			Бег на лыжах 1 км (мин, сек)	5.30	6.00	7.00
10.00	11.00	12.30	Бег на лыжах 2 км (мин, сек)	11.00	12.00	13.00
15.00	16.00	17.00	Бег на лыжах 3 км (мин, сек)	18.30	19.00	20.00
25.00	27.00	39.00	Бег на лыжах 5 км (мин, сек)	Без времени		
20.5	19.5	18	Многоскоки 8 прыжков (м)	17	16.5	16
38	37	36	Многоскоки 8 на правой и 8 на левой (м)	34	30	28
230	220	200	Прыжок в длину с места (см)	185	170	160
440	410	380	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	320
135	130	120	Прыжок в высоту (см)	115	110	100
680	650	630	Тройной прыжок (см)	540	520	500
60	50	40	Прыжки через скакалку 30 сек (раз)	70	60	50
120	110	100	Прыжки через скакалку 60 сек (раз)	130	120	105
38	32	26	Метание гранаты м-700 гр / д-500гр	22	19	16
810	630	520	Метание набивного мяча М-2 кг / Д-1кг (см)	600	500	450

9.00	8.00	6.00	Толкания ядра М-5кг / Д -3кг (м)	6.50	6.00	5.00
14	11	8	Подтягивание из виса (раз)			
4	3	2	Подъем с переворотом			
12	10	6	Поднимание ног в висе (раз)			
50	45	40	Вис на согнутых руках (сек)	35	28	20
40	32	25	Отжимания от пола (раз)	15	10	8
12	10	7	Отжимания на брусьях (раз)			
8.0	5.0	4.0	Угол в упоре на брусьях (сек)			
45	40	35	Поднимание туловища 60 сек (раз)	40	35	30

Благодаря умеренным нагрузкам повышаются защитные силы организма, а это оказывает противостояние респираторным заболеваниям. Физкультура развивает волю. Она учит преодолевать разные трудности и добиваться поставленных целей. Это очень важные качества для подростков, и это просто необходимо пассивным по натуре людям.