

Контрольные испытания

7 класс

№ п.п	В и д	мальчики			девочки		
		уровень					
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Бег 30 м., сек	5.1	5.7	6.3	5.4	5.8	6.4
2.	Бег 60 м., сек	9.8	10.3	10.8	10.0	10.5	11.0
3.	Челночный бег 3*9, сек	8.3	8.6	9.3	8.8	9.1	9.8
4.	6-ти минутный бег, м	1320	1200	1000	1180	960	750
5.	Бег 1000 м, мин	4.10	4.30	4.50	4.50	5.10	5.40
6.	Прыжок в длину с места, см	170	150	130	160	145	130
7.	Подтягивание, раз	7	4	2	15	10	6
8.	Наклон, см	9	5	2	14	7	2
9.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз	25	19	11	13	9	6
10.	Вис на согнутых руках, сек	30	22	17	27	20	15
11.	Поднимание -1 мин туловища, раз - 30 сек	49	41	36	38	34	30
		26	22	18	21	18	15
12.	Скакалка, - 1 мин раз - 30 сек	80	70	60	90	80	70
		40	35	30	45	40	35
13.	Бросок набивного мяча 1 кг, см	450	350	300	400	350	300
15.	Метание мяча 150 г, м	32	28	21	22	18	15