**Контрольные испытания**

**5 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 | 5.2 | 5.8 | 6.4 | 5.5 | 5.9 | 6.5 |
| 2. | Бег 60 м., сек | 10.1 | 10.6 | 11.1 | 10.5 | 11.0 | 11.5 |
| 3. | Челночный бег 3\*9, сек | 8.5 | 8.9 | 9.6 | 8.9 | 9.3 | 9.9 |
| 4. | 6-ти минутный бег, м | 1300 | 1200 | 950 | 1100 | 900 | 700 |
| 5. | Бег 1000 м, мин | 4.30 | 4.50 | 5.00 | 5.10 |  5.30 | 5.50 |
| 6. | Прыжок в длину с места, см | 160 | 145 | 130 | 155 | 140 | 125 |
| 7. | Подтягивание, раз | 5 | 3 | 2 | 14 | 11 | 6 |
| 8. | Наклон, см | 8 | 5 | 2 | 12 | 6 | 2 |
| 9. | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, кол-во раз | 23 | 18 | 11 | 12 | 8 | 6 |
| 10. | Вис на согнутых руках, сек | 26 | 20 | 15 | 23 | 17 | 13 |
| 11. | Поднимание -1 мин туловища, раз - 30 сек | 48 | 40 | 35 | 36 | 32 | 30 |
| 25 | 21 | 17 | 20 | 17 | 14 |
| 12. | Скакалка, - 1 мин раз - 30 сек | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 |
| 35 | 30 | 25 | 45 | 38 | 33 |
| 13. | Бросок набивного мяча 1 кг, см | 400 | 320 | 270 | 350 | 330 | 300 |
| 15. | Метание мяча 150 г, м | 30 | 27 | 20 | 20 | 18 | 15 |