**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 |