

Содержание контрольных упражнений и тестов по определению уровня физической подготовленности учащихся 10-11-х классов

Тесты контрольных упражнений	Мальчики			Девочки		
	Оценка -5	Оценка -4	Оценка - 3	Оценка -5	Оценка- 4	Оценка- 3
Школьные тесты						
Броски набивного мяча 3кг (см)	780	740	700	660	610	560
Тройной прыжок с места (см)	-	-	-	-	-	-
Бег (мин)	3,60	4,26	5,18	4,32	5,12	6,23
Прыжки через скакалку за 1 мин	1230	110	95	145	120	110
Бег 60м (сек)	9,1	9,7	10,3	10,2	10,8	11,3
Бег 200м(сек)	31,0	33,0	35,0	37,0	39,0	41,0
Бег 300м (сек)	48,5	53,0	56,0	-	-	-
Бег 500м (сек)	1.40	1.50	2.10			