

**Учебные нормативы 2 класс**

Мальчики				
№	Упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.1	9.7	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+4	+3
7	Бег 30 м (сек)	5.4	6.5	7.1
8	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13
9	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1
10	Бег 500(м)	Без учета времени		
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		
Девочки				

1	Прыжок в длину с места (см)	135	125	100
2	Метание набивного мяча (см)	280	215	175
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.7	10.4	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	23	17	13
6	Наклон вперёд сидя (см)	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.6	6.7	7.3
8	Метание малого мяча 150г (м)	17	12	7
9	Подтягивание в висе лёжа (раз)	10	5	3
10	Бег 500(м)	Без учета времени		
11	Многоскоки (8 прыжков) (м)	8.8	6.8	4.8
12	Метание в цель с 6 м	3	2	1
13	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени		