Итоговая сдача нормативов по физической культуре, 4 класс

**Нормативы физической культуры 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики** | | | **Упражнение 4 класс** | **Девочки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 5.5 | 6.3 | 6.7 | [Бег на 30 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-30-metrov) | 6.2 | 6.6 | 6.8 |
| 11.0 | 11.5 | 12.0 | [Бег на 60 метров (сек)](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-60-m) | 11.4 | 11.8 | 12.2 |
| 40 | 46 | 50 | [Бег на 200 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-200-metrov) (сек) | 44 | 48 | 54 |
| 8.6 | 9.5 | 9.9 | [Челночный бег 3х10 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| 11.2 | 11.4 | 11.6 | [Челночный бег 4х9 м](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-chelnochnogo-bega) (сек) | 11.5 | 11.8 | 12.2 |
| 5.10 | 5.50 | 6.20 | [Бег на 1000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-na-1000-metrov-1-km) (мин) | 6.00 | 6.30 | 6.50 |
| Без учета времени | | | [Бег на 2000 метров](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-bega-2000-metrov-2-km) | Без учета времени | | |
| 1150 | 1050 | 950 | [Шестиминутный бег](https://runetmir.com/sportnorm/beg-6-minut-normativy) (м) | 850 | 750 | 650 |
| 7.00 | 7.30 | 8.00 | Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| 165 | 140 | 130 | [Прыжок в длину с места](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-mesta) (см) | 155 | 135 | 120 |
| 290 | 260 | 220 | [Прыжок в длину с разбега](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-v-dlinu-s-razbega-normativy) (см) | 260 | 220 | 180 |
| 100 | 90 | 80 | [Прыжок в высоту](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhok-v-vysotu-s-razbega-sposobom-pereshagivanie) (см) | 90 | 70 | 60 |
| 14 | 10 | 8 | [Многоскоки 8 прыжков](https://runetmir.com/sportnorm/mnogoskoki-normativy-i-texnika-vypolneniya) (м) | 13 | 9 | 7 |
| 80 | 70 | 60 | [Прыжки через скакалку](https://runetmir.com/sportnorm/pryzhki-na-skakalke-normativy) 60 сек (раз) | 90 | 85 | 70 |
| 44 | 40 | 36 | [Приседания](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-normativy) (кол-во раз/мин) | 40 | 36 | 32 |
| 6 | 4 | 2 | [Приседание на одной ноге](https://runetmir.com/sportnorm/prisedaniya-na-odnoj-noge-pistolet) (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 14 | 11 | 7 | [Отжимания от пола](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-po-otzhimaniyu-ot-pola) (раз) | 10 | 6 | 4 |
| 5 | 3 | 2 | [Подтягивание из виса](https://runetmir.com/sportnorm/normativ-podtyagivanie) (раз) |  | | |
| 17 | 13 | 11 | [Подтягивание из виса лёжа](https://runetmir.com/sportnorm/podtyagivanie-iz-visa-na-nizkoj-perekladine) (раз) | 13 | 9 | 7 |
| 23 | 14 | 5 | [Вис на согнутых руках](https://runetmir.com/sportnorm/vis-na-sognutyx-rukax) (сек) | 16 | 10 | 3 |
| 30 | 25 | 17 | [Метание мяча 150 г](https://runetmir.com/sportnorm/metanie-myacha-vesom-150-g) (м) | 19 | 15 | 10 |
| 21 | 18 | 15 | [Метание теннисного мяча](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-metaniya-tennisnogo-myacha) (м) | 18 | 15 | 12 |
| 380 | 310 | 270 | [Метание набивного мяча 1 кг](https://runetmir.com/sportnorm/brosok-nabivnogo-myacha-normativy) (см) | 350 | 275 | 230 |
| +9 | +6 | +4 | [Наклон вперёд сидя, ноги вместе](https://runetmir.com/sportnorm/naklony-vpered) (см) | +10 | +8 | +5 |
| 20 | 18 | 15 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 30 сек (раз) | 18 | 15 | 12 |
| 34 | 32 | 22 | [Поднимание туловища](https://runetmir.com/sportnorm/normativy-pressa) 60 сек (раз) | 28 | 22 | 18 |