

Контрольные нормативы – 7 класс.

№	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	20	15	10	9	7	5
2.	Прыжки на скакалке (кол./мин.)	105	95	80	125	115	100
3.	Челночный бег 3x10м. (с.)	8,1	8,4	9,3	8,4	8,9	9,7
4.	Прыжки в длину с места (см.)	180	170	160	165	155	140
5.	Пресс 30с. (кол.)	24	18	12	22	17	12