

Контрольные нормативы – 8 класс

№	Наименование норматива	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Отжимание в упоре лёжа (кол.)	25	20	15	10	7	5
2.	Прыжки на скакалке (кол./мин.)	115	105	90	130	120	105
3.	Челночный бег 3x10м. (с.)	7.8	8.3	8.9	8.0	8.6	9.5
4.	Прыжки в длину с места (см.)	190	180	165	175	160	150
5.	Пресс 30с. (кол.)	25	20	15	24	19	14
6.	Подтягивание М-вис (кол.) Д-низ. Вис (кол.)	9	7	5	17	13	9