



КОЛЛЕГИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от «26» 09.2012 г. № 381
г. Кемерово

О внесении изменений в постановление Коллегии Администрации Кемеровской области от 01.10.2010 № 433 «О реализации рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества»

Виды испытаний по ступеням нормативов
I ступень
2-3-й классы (7-9 лет)

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег: 3 раза×10 м (с)	9,5	9,1	10,1	9,7
2.	Бег 30 м (с)	6,0	5,4	6,2	5,6
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	135	145	120	135
5.	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (попаданий, раз)	3	4	3	4
6.	Наклон вперед из положения «сидя» (см)	3	6	7	9
7.	Лыжные гонки, свободный ход 1 км (мин)	без учета времени	8,30	без учета времени	9,00
8.	Плавание без учета времени, вольный стиль (м)	10	15	10	15

3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мальчики		Девочки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
Количество видов испытаний в возрастной группе	8	8	8	8
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	5	6	5	6

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.

II ступень 4-5-й классы (10-11 лет)

№ п/п	Виды испытаний	Мальчики		Девочки	
		диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1.	Челночный бег: 3 раза × 10 м (с)	9,0	8,6	9,5	9,1
2.	Бег 60 м (с)	10,6	10,0	11,0	10,4
3.	Бег 1000 м	Без учета времени			
4.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	140	150
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	4	-	-
6.	Метание мяча 150 г (м)	22	27	15	17
7.	Наклон вперед из положения «сидя» (см)	4	7	8	11
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (раз)	15	20	10	15
9.	Лыжные гонки 1 км (мин) или лыжные гонки 2 км (мин) (свободный ход)	-	7,00	-	7,30
		без учета времени	-	без учета времени	-
10.	Плавание без учета времени, вольный стиль (м)	25	50	25	50

3. Количество испытаний, обязательных к сдаче

	Мальчики		Девочки	
	диплом (хорошо)	диплом отличника	диплом (хорошо)	диплом отличника
1	2	3	4	5
Количество видов испытаний в возрастной группе	10	10	9	9
1	2	3	4	5
Необходимо выполнить норматив для получения диплома, значка	7	8	6	7

Обязательным является выполнение следующих испытаний: бег на короткую и длинную дистанции, прыжок в длину, метание мяча.