

**Контрольные нормативы по физической подготовке  
для обучающихся 10-11 лет**

Упражнение	10 лет		11 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 м. (сек)	5,1-5,3	5,3-5,5	4,9-5,0	5,1-5,3
Челночный бег 5 х 6 м	11,5 - 11,8	12,1 - 12,3	11,0 - 11,3	11,9 - 12,2
Бег 92 м "ёлочка" с изменением направления	25,2 - 25,9	31,1 - 31,5	24,5 - 25,0	28,6 - 29,6
Прыжок в длину с места	175-185	165-175	185-195	175-185
Бросок набивного мяча стоя (метров)	13 - 15	11,0 - 13,4	15 - 17	12,5 - 14,4