**Промежуточная аттестация по физической культуре**

7 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1 | Бег на 60 м, сек. | 9.4 | 10.2 | 10.9 | 9.9 | 10.5 | 11.0 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, сек | 8.2 | 8.8 | 9.3 | 8.7 | 9.3 | 10.0 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 170 | 150 | 170 | 160 | 145 |
| 4 | Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 27 | 24 | 20 | 25 | 22 | 18 |
| 5 | Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | 11 | 7 | 4 | 16 | 13 | 9 |
| 6 | Кросс 2 км, мин, с | 9.30 | 10.15 | 11.15 | 11.00 | 12.40 | 13.40 |