**Промежуточная аттестация по физической культуре**

10 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные  упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1 | Бег на 100 м, сек. | 14.4 | 14.8 | 15.5 | 16.5 | 17.2 | 18.2 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, сек | 7.3 | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 9.3 | 9.7 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см. | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| 4 | Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз | 30 | 27 | 23 | 28 | 25 | 21 |
| 5 | Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| 6 | Кросс 2 км девушки,3 км юноши мин, с | 12.40 | 13.30 | 14.30 | 10.20 | 11.15 | 12.10 |