

**Итоговые контрольные тесты по физической культуре (практика)
за курс 1-4 класса**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Воз- рост, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Челночный бег 3*10 м, с	7	10,4	10,0–9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		8	10,2	9,9 – 9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		9	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
		10						
2	Прыжки в длину с места, см	7	110	125-145	165	100	125-140	155
		8	120	130-150	175	110	135-150	160
		9	130	140-160	185	120	140-155	170
		10						
3	Наклон вперёд из положения стоя, см	7	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	12,5
		8	1	3 – 5	7,5	2	6 – 9	13
		9	2	4 – 6	8,5	3	7 – 10	14
		10						
4	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол- во раз (мальчики), на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки).	7	1	2 – 3	4	3	6 – 8	14
		8	1	3 – 4	5	3	7 – 11	16
		9	1	3 – 4	5	4	8 – 13	18
		10						