



## ПРИРОДОМАТЕМАТИЧЕСКА ГИМНАЗИЯ "СВЕТИ КЛИМЕНТ ОХРИДСКИ"

гр.Силистра, ул. „Москва“ 21  
общ. Силистра, обл. Силистра  
пощенски код: 7500

тел.:086/882645  
e-mail: [inbox@pmg-silistra.com](mailto:inbox@pmg-silistra.com)  
[www.pmg-silistra.com](http://www.pmg-silistra.com)

Физическо възпитание и спорт – 10. клас, ООП  
Нормативни изисквания за физическа дееспособност  
- общообразователна подготовка  
за 10. клас - 16 годишни момичета

Оценка	Бягане 30м.(сек)		Скок дължина от място (см)		Хвърляне плътна топка 1 кг. (см)		Бягане 200м. (сек)		Т-тест (сек)	
	от	до	от	до	от	до	от	до	от	до
Слаб 2		7.28		112		299		61.27		22.27
Среден 3	7.27	6.59	113	138	300	419	61.26	54.95	22.26	19.95
Добър 4	6.58	5.37	139	182	420	629	54.94	43.9	19.94	15.9
Мн.добър 5	5.36	4.85	183	201	630	719	43.89	39.16	15.89	14.16
Отличен 6	4.84		202		720		39.15		14.15	

Съставил: Грета Маринова – ст.учител