

**Пояснительная записка
к проведению промежуточной аттестации
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 5-х классов**

Цель работы: выявить уровень усвоения основных предметных компетенций обучающихся по физической культуре за учебный год.

Форма проведения: Тестирование по ОФП .

Структура работы:

Практическая часть включает в себя выполнение тестовых упражнений по общей физической подготовке, отражающих уровень развития физических качеств.

1. **Скоростно-силовые способности** Учащиеся выполняют прыжок в длину с места, измерение проводится в сантиметрах
2. **Гибкость** Учащиеся выполняют наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь, измерение проводится в сантиметрах.
3. **Силовые способности** Учащиеся выполняют упражнение вставание в сед из положения лежа на спине за 30 сек, подсчитывается количество касаний локтями любой части бедра.
4. **Выносливость** Учащиеся выполняют бег на 1000м, измерение проводится в минутах и секундах.

Методика выполнения тестовых упражнений

Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более четкой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине
с согнутыми ногами за 30 секунд.**

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвертый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачетный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	ОЦЕНКА					
			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	160	150	120	170	160	130
2	Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол-во раз за 30 сек.	16	13	9	22	15	11
3	Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, см.	10	6	4	5	3	1
4	Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	5,20	6,20	7,20	4,45	5,30	6,45

**Пояснительная записка
к проведению промежуточной аттестации
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 6-х классов**

Цель работы: выявить уровень усвоения основных предметных компетенций обучающихся по физической культуре за учебный год.

Форма проведения: Тестирование по ОФП

Структура работы:

Практическая часть включает в себя выполнение тестовых упражнений по общей физической подготовке, отражающих уровень развития физических качеств.

1. **Скоростно-силовые способности** Учащиеся выполняют прыжок в длину с места, измерение проводится в сантиметрах
2. **Гибкость** Учащиеся выполняют наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь, измерение проводится в сантиметрах.
3. **Силовые способности** Учащиеся выполняют упражнение вставание в сед из положения лежа на спине за 30 секунд, подсчитывается количество касаний локтями любой части бедра.
4. **Выносливость** Учащиеся выполняют бег на 1000м, измерение проводится в минутах и секундах.

Методика выполнения тестовых упражнений

Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более четкой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине
с согнутыми ногами за 30 секунд.**

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 30 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	ОЦЕНКА					
			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	165	155	130	175	165	140
2	Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол-во раз за 30 сек.	17	14	10	23	17	12
3	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь, см.	10	7	4	6	3	1
4	Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	5,10	6,15	7,10	4,30	5,15	6,35

**Пояснительная записка
к проведению промежуточной аттестации
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 7-х классов**

Цель работы: выявить уровень усвоения основных предметных компетенций обучающихся по физической культуре за учебный год.

Форма проведения: Тестирование по ОФП.

Структура работы:

Практическая часть включает в себя выполнение тестовых упражнений по общей физической подготовке, отражающих уровень развития физических качеств.

1. **Скоростно-силовые способности** Учащиеся выполняют прыжок в длину с места, измерение проводится в сантиметрах
2. **Гибкость** Учащиеся выполняют наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь, измерение проводится в сантиметрах.
3. **Силовые способности** Учащиеся выполняют упражнение вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту, подсчитывается количество касаний локтями любой части бедра.
4. **Выносливость** Учащиеся выполняют бег на 1000м, измерение проводится в минутах и секундах.

Методика выполнения тестовых упражнений

Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более четкой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине
с согнутыми ногами за 60 секунд.**

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 60 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	ОЦЕНКА					
			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	170	160	135	180	170	155
2	Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол-во раз за 60 сек.	40	35	30	44	40	31
3	Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, см.	12	8	5	7	5	1
4	Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	5,00	6,00	7,00	4,20	5,10	6,20

**Пояснительная записка
к проведению промежуточной аттестации
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 8-х классов**

Цель работы: выявить уровень усвоения основных предметных компетенций обучающихся по физической культуре за учебный год.

Форма проведения: Тестирование по ОФП.

Структура работы:

Практическая часть включает в себя выполнение тестовых упражнений по общей физической подготовке, отражающих уровень развития физических качеств.

1. **Скоростно-силовые способности** Учащиеся выполняют прыжок в длину с места, измерение проводится в сантиметрах
2. **Гибкость** Учащиеся выполняют наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь, измерение проводится в сантиметрах.
3. **Силовые способности** Учащиеся выполняют упражнение вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту, подсчитывается количество касаний локтями любой части бедра.
4. **Выносливость** Учащиеся выполняют бег на 1000м, измерение проводится в минутах и секундах.

Методика выполнения тестовых упражнений

Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более четкой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине
с согнутыми ногами за 60 секунд.**

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 60 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 x 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	ОЦЕНКА					
			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	170	160	140	190	180	160
2	Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол-во раз за 60 сек.	41	36	30	46	40	33
3	Гибкость	Наклон туловища вперед из положения сед ноги врозь, см.	13	10	6	9	6	1
4	Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	4,50	5,45	7,00	4,05	4,50	6,15

**Пояснительная записка
к проведению промежуточной аттестации
по предмету «Физическая культура»
для учащихся 9-х классов**

Цель работы: выявить уровень усвоения основных предметных компетенций обучающихся по физической культуре за учебный год.

Форма проведения: Тестирование по ОФП.

Структура работы:

Практическая часть включает в себя выполнение тестовых упражнений по общей физической подготовке, отражающих уровень развития физических качеств.

1. **Скоростно-силовые способности** Учащиеся выполняют прыжок в длину с места, измерение проводится в сантиметрах
2. **Гибкость** Учащиеся выполняют наклон вперед из положения сидя на полу, ноги врозь, измерение проводится в сантиметрах.
3. **Силовые способности** Учащиеся выполняют упражнение вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту, подсчитывается количество касаний локтями любой части бедра.
4. **Выносливость** Учащиеся выполняют бег на 1000м, измерение проводится в минутах и секундах.

Методика выполнения тестовых упражнений

Прыжок в длину с места толчком двух ног

Оборудование: ровная поверхность с нескользким покрытием, измерительная сантиметровая лента.

Описание теста. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Пятки на кроссовках мажутся мелом для более четкой фиксации результата. Испытуемый принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног и махом рук выполняется прыжок вперед.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами поочередно.

Результат. Оценивается длина прыжка в сантиметрах от ограничительной линии до отметки пяткой, ближайшей к стартовой линии.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине
с согнутыми ногами за 60 секунд.**

Оборудование: Гимнастический мат, секундомер

Описание теста. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- пальцы разомкнуты из «замка»;
- смещение таза.

Результат. Фиксируется правильно выполненное количество подниманий туловища за 60 сек, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

Бег 1000 м

Оборудование: Секундомер, стадион или ровная дорожка по кругу.

Описание теста. Бег проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Старт групповой. Во время преодоления дистанции допускается переход на шаг. О прекращении выполнения упражнения участник обязан предупредить судью.

Результат. Фиксируется время преодоления дистанции с точностью до секунды.

Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь

Оборудование: Доска или щит (примерный размер 50 х 150 см) с упорами для ног расположенных на расстоянии 20 см и разметкой от «- 10 см» до «+40 см»

Описание теста. Испытуемый садится так, чтобы расстояние между стопами было 20-30 см. Ноги фиксируются в коленных суставах. Большие пальцы в замок, остальные вместе, ладони вниз. Выполняется три медленных предварительных наклона по команде судьи, четвёртый наклон (по команде судьи) выполняется с задержкой не менее 2-х секунд, как зачётный с обязательным касанием кончиками пальцев доски.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- сгибание ног в коленях;
- удержание результата пальцами одной руки;
- отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Результат. Фиксируется результат с точностью до сантиметра.

Тестовые упражнения – оценочный материал, предназначенный для определения динамики индивидуального развития основных физических качеств

№ п/п	Физические качества	Контрольное упражнение (тест)	ОЦЕНКА					
			ДЕВОЧКИ			МАЛЬЧИКИ		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места толчком двух ног, см	180	170	150	205	190	170
2	Силовые	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, (кол-во раз за 60 сек.	43	38	31	49	41	35
3	Гибкость	Наклон туловища вперёд из положения сед ноги врозь, см.	14	10	7	10	7	2
4	Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	4,40	5,20	6,55	3,45	4,30	6,10