

Phần ba

PHỤ LỤC

I - TIÊU CHUẨN RÈN LUYỆN THÂN THỂ

(Áp dụng cho HS tiểu học theo công văn 445/GDTC ngày 17 - 1 - 1998 của Bộ GD&ĐT)

NAM

Loại	Nội dung kiểm tra	Tuổi/Thành tích				
		7	8	9	10	11
Đạt	1. Chạy nhanh 30m (s)	7,4	7,0	6,7	6,3	6,0
	2. Bật xa (cm)	110	120	130	140	150
	3. Chạy 200m (7 - 8 tuổi), 300m (9 - 11 tuổi) (s)	65	62	85	83	80
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)*	1	1	1	1	1
Khá	1. Chạy nhanh 30m (s)	6,9	6,6	6,4	6,0	5,7
	2. Bật xa (cm)	125	135	145	155	165
	3. Chạy 200m (7 - 8 tuổi), 300m (9 - 11 tuổi) (s)	60	65	70	70	66
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	2	2	2	2	2
Giỏi	1. Chạy nhanh 30m (s)	6,4	6,2	6,0	5,7	5,3
	2. Bật xa (cm)	135	145	155	165	175
	3. Chạy 200m (7 - 8 tuổi), 300m (9 - 11 tuổi) (s)	50	45	62	60	58
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	3	3	3	3	3

NỮ						
Đạt	1. Chạy nhanh 30m (s)	7,8	7,5	7,2	6,9	6,6
	2. Bật xa (cm)	105	115	125	135	145
	3. Chạy 200m (7 - 8 tuổi), 300m (9 - 11 tuổi) (s)	68	65	88	86	84
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)*	1	1	1	1	1
Khá	1. Chạy nhanh 30m (s)	7,0	6,8	6,5	6,2	6,0
	2. Bật xa (cm)	125	130	140	145	150
	3. Chạy 200m (7 - 8 tuổi), 300m (9 - 11 tuổi) (s)	60	62	75	72	70
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	2	2	2	2	2
Giỏi	1. Chạy nhanh 30m (s)	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6
	2. Bật xa (cm)	135	140	150	155	165
	3. Chạy 200m (7 - 8 tuổi), 300m (9 - 11 tuổi) (s)	55	50	70	67	64
	4. Ném bóng trúng đích (số lần trúng)	3	3	3	3	3

(*) Đích là một vành rổ nằm ngang đường kính 30cm, cao cách mặt đất 150cm có túi lưới đón bóng. Đứng cách đích 5m (tính từ điểm dọi của vành rổ gần nhất đến vị trí đứng ném). Ném lần lượt 5 quả (bóng) vào đích. Tính số lần bóng trúng đích (vào vòng tròn).