

НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для поступающих в кадетский 5 класс

№	Виды испытаний	Единица измерений	нормативы/отметки					
			девочки			мальчики		
			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30м	секунд	5,2	6,0	6,6	5,1	6,0	6,5
2	Бег на 1000 м	минуты и секунды	5,30	6,00	6,30	5,10	5,40	6,20
3	Прыжок в длину с места	см	150	140	110	165	135	120
4	Подтягивание в висе лежа (девочки)	количество раз	15	12-14	9-11	-	-	-
	Подтягивание на перекладине (мальчики)	количество раз	-	-	-	5	3-4	1-2