

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГОУ ТО «ПКШ»

Корольков С.М.

« _____ » _____ 2023г.

Нормативы сдачи экзамена по физической культуре для поступающих в Первомайскую кадетскую школу

Экспресс-тесты	Класс	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
Подтягивание. Из виса на высокой перекладине. (кол-во раз)	5	6	4	2
	6	7	5	3
	7	8	6	4
	8	9	7	5
	9	10	8	6
	10	11	9	7
Челночный бег 3 по 10 м. (время,сек.)	5	8,6	9,1	9,6
	6	8,4	8,9	9,4
	7	8,2	8,7	9,2
	8	7,9	8,5	9,0
	9	7,7	8,3	8,9
	10	7,4	8,0	8,6
	11	7,2	7,9	8,4
Прыжок в длину с места (см.)	5	180	160	150
	6	185	165	155
	7	190	175	160
	8	200	185	165
	9	215	190	170
	10	225	200	180
	11	235	210	185
Челночный бег 10 по 10 м. (время,сек.)	9	27,0	28,0	31,0
	10	26,5	27,5	30,0
	11	26,0	27,0	29,0

Руководитель физического воспитания

В.А.Фирюлин