Нормативы по физической культуре при поступлении в кадетский класс БМАОУ СОШ № 45 (в 7 класс)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование испытания | Нормативы | | | |
| Мальчики | | Девочки | |
| 1 | Силовое упражнение проводится на выбор по желанию кандидата. | Подтягивание из виса на высокой  перекладине  (количество раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  (кол-во раз) |  | |
| 3 – 8 | 12 – 29 | \_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ |
| 2 | Челночный бег  3х10 м (с) | 9,2 – 7,7 | | 9,6 – 8 | |
| 4 | Поднимание туловища из  положения лёжа на спине  (кол-во раз за 1 мин) | \_\_\_ | | 27 – 41 | |