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 высокойперекладине(количество раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(кол-во раз) |  |
| 3 – 8 | 12 – 29 | \_\_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_\_\_ |
| 2 | Челночный бег3х10 м (с) | 9,2 – 7,7 | 9,6 – 8 |
| 4 | Поднимание туловища изположения лёжа на спине(кол-во раз за 1 мин) | \_\_\_ | 27 – 41 |