

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГБПОУ ТПСК
 им. В.М. Максимчука
 А.М. Манаенков
 « 31 » днваря 2018 г.

**Нормативы по физической подготовке абитуриента при поступлении в
 кадетскую школу-интернат 2МсКК (МЧС) ГБПОУ ТПСК
 им. В.М. Максимчука**

В 5 класс

Упражнения	мальчики	девочки
	Бег 30 метров	6,5 с и менее
Бег 1000 метров	5 мин 30 с и менее	6 мин 30 с и менее
Подтягивание из виса на высокой перекладине	1 раз и более	
Сгибание-разгибание рук («отжимание») из упора лежа на полу		7 раз и более

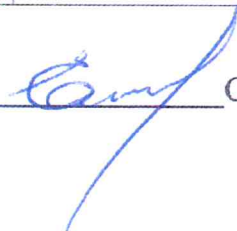
В 6 класс

Упражнения	мальчики	девочки
	Бег 30 метров	6,3 с и менее
Бег 1000 метров	5 мин 25 с и менее	6 мин 25 с и менее
Подтягивание из виса на высокой перекладине	2 раза и более	
Сгибание-разгибание рук («отжимание») из упора лежа на полу		8 раз и более

В 7 класс

Упражнения	мальчики	девочки
	Бег 30 метров	6,1 с и менее
Бег 1000 метров	5 мин 20 с и менее	6 мин 20 с и менее
Подтягивание из виса на высокой перекладине	3 раза и более	
Сгибание-разгибание рук («отжимание») из упора лежа на полу		9 раз и более

Руководитель КШИ 2МсКК (МЧС)



С.С. Емельянов