

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБПОУ ТПСК  
им. В.М. Максимчука  
А.М. Манаенков  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ 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
	Прыжок в длину с места	160
Подтягивание из виса на высокой перекладине	3 раза и более	
Сгибание-разгибание рук («отжимание») в упоре от скамьи		7 раз и более

**В 6 класс**

Упражнения	мальчики	девочки
	Прыжок в длину с места	170
Подтягивание из виса на высокой перекладине	4 раза и более	
Сгибание-разгибание рук («отжимание») в упоре от скамьи		8 раз и более

**В 7 класс**

Упражнения	мальчики	девочки
	Прыжок в длину с места	180
Подтягивание из виса на высокой перекладине	5 раз и более	
Сгибание-разгибание рук («отжимание») в упоре от скамьи		9 раз и более

Руководитель КШИ 2МсКК (МЧС) \_\_\_\_\_ С.С. Емельянов