Нормативы по физической подготовке для поступающих в 5 кадетский класс

Нормативы принимаются **31 мая 2023 г. с 14 часов** на стадионе гимназии (ул. Петрозаводская, 4) на основании поданного ранее заявления от родителей (законных представителей).

Для выполнения нормативов учащиеся должны быть:

- в спортивной форме, наличие сменной обуви обязательно на случай плохой погоды. Без спортивной формы учащиеся к сдаче нормативов допущены НЕ будут.
- предоставлена медицинская справка о наличии основной группы здоровья учащегося.

№№	Наименование упражнения	Физические качества, прикладные умения и навыки	Единица измерения	Мальчики			Девочки		
				3	4	5	3	4	5
1	Бег на 30 метров	Скоростные возможности	Секунды	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5
2	Бег на 1000 метров	Выносливость	Минуты: секунды	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Сила	Количество раз	2	4	6	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сила	Количество раз	-	-	-	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	Гибкость	Сантиметры	+2	+4	+8	+3	+5	+11