Нормативы по физической культуре для поступающих в кадетский корпус

Для поступающих в 5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний | девочки | мальчики |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 30 м в ( сек.) | 5.2 | 6.0 | 6.6 | 5.1 | 6.0 | 6.5 |
| 2 | Подтягивание мальчики на высокой девочки на низкой перекладине  | 18 | 13 | 4 | 5 | 3 | 1 |
| 3 | Бег на 1000 м (минуты и сек.) | 5.30 | 6.00 | 6.30 | 5.10 | 5.40 | 6.20 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 150 | 140 | 110 | 165 | 135 | 120 |

6 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний | девочки | мальчики |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м, с | 10.4 | 11.0 | 11.5 | 10.0 | 10.8 | 11.3 |
| 2 | Подтягивание мальчики на высокой девочки на низкой перекладине. раз | 15 | 10 | 6 | 6 | 4 | 2 |
| 3 | Бег на 1500м, мин. | 9.00 | 10.0 | 10.30 | 8.50 | 9.30 | 10.15 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 155 | 135 | 110 | 170 | 140 | 120 |

7 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний | девочки | мальчики |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м, сек. | 10.3 | 10.8 | 11.2 | 9.8 | 9.9 | 11.2 |
| 2 | Подтягивание мальчики на высокой девочки на низкой перекладине, раз | 17 | 14 | 9 | 7 | 5 | 3 |
| 3 | Бег на 1500 м, мин. сек. | 8.15 | 8.45 | 9.00 | 7.40 | 8.00 | 8.20 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см. | 165 | 140 | 120 | 180 | 155 | 130 |

8 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний | девочки | мальчики |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м, сек. | 9.8 | 10.5 | 11.0 | 9.4 | 10,0 | 10.6 |
| 2 | Подтягивание мальчики на высокой девочки на низкой перекладине, раз | 19 | 14 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | Бег на 1500 м, мин. сек.  | 7.30 | 8.00 | 8.30 | 7.00 | 7.30 | 7.50 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см. | 170 | 150 | 125 | 185 | 160 | 135 |

9 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний | девочки | мальчики |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м, сек. | 9.8 | 10.4 | 11.0 | 9.0 | 9.5 | 10.0 |
| 2 | Подтягивание мальчики на высокой девочки на низкой перекладине, раз | 17 | 11 | 8 | 10 | 8 | 5 |
| 3 | Бег на 2000м, мин. сек. | 10.50 | 12.30 | 13.20 | 9.45 | 10.30 | 10.50 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 175 | 165 | 140 | 200 | 185 | 170 |

10 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний | девушки | юноши |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 60 м, сек. | 9.4 | 10.0 | 10.5 | 8.4 | 9.2 | 9.8 |
| 2 | Подтягивание мальчики на высокой девочки на низкой перекладине, раз. | 17 | 12 | 8 | 11 | 9 | 6 |
| 3 | Бег на 2000 м, мин. сек. | 10.00 | 11.20 | 12.05 | 8.20 | 9.20 | 10.0 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 180 | 170 | 155 | 210 | 200 | 180 |

11 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды испытаний |  девушки | юноши |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Бег 100 м, сек. | 16.5 | 17.2 | 18.2 | 14.4 | 14.8 | 15.5 |
| 2 | Подтягивание мальчики на высокой девочки на низкой перекладине | 13 | 10 | 8 | 15 | 13 | 11 |
| 3 | Бег на 2000 м, мин. сек. | 10.20 | 11.15 | 12.10 | 8.00 | 8.40 | 9.30 |
| 4 | Прыжок в длину с места, см | 185 | 170 | 160 | 220 | 210 | 190 |

Нормативы составлены согласно требований ФГОС , использованы материалы учебников «Физическая культура» под редакцией В. И.Ляха, М. Я. Виленского, И.М. Туревского. М.Просвещение 2014. Нормативы ГТО 2014 года.

Примечание: 1 Поступающие в 5 класс выполняют нормативы для 4 класса,

 в 6 класс, нормативы для 5 класса и т.д.

 2. Итоговый результат по физической культуре оценивается по

 10-ти бальной системе, результаты 4х испытаний

 складываются и делятся на два.