

## НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для кандидатов, поступающих в 5 –7 классы довузовских общеобразовательных учреждений Министерства обороны Российской Федерации из числа лиц мужского пола

№ п/п	Наименование упражнения	№ упр.	Ед. измер.	Нормативы								
				5 класс			6 класс			7 класс		
				«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
1	Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	5	4	2	6	5	3	7	6	4
2	Бег на 60 м.	22	с	10.5	11.0	11.5	10.3	10.8	11.3	9.8	10.3	10.8
3	Бег на 1 км.	27	мин, с	4.30	4.45	5.20	4.15	4.30	5.05	4.00	4.10	4.45

### *Упражнение 3. Подтягивание на перекладине*

Для 5-11-х классов: вис хватом сверху, без рывков и маховых движений, сгибая руки, подтянуться (полборловок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис до выпрямления рук в локтях. Положение вися фиксируется.

