

## 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.	Един. 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

## НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для кандидатов, поступающих в 8 - 10 классы довузовских общеобразовательных учреждений  
Министерства обороны Российской Федерации из числа лиц мужского пола

№ п/п	Наименование упражнения	№ упр.	Един. измер.	Нормативы								
				8 класс			9 класс			10 класс		
				«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
1	Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	9	8	6	11	10	8	12	11	9
2	Бег на 60 м	22	с	9.3	9.8	10.3						
3	Бег на 100 м	23	с				14.6	15.0	15.6	14.2	14.6	15.2
4	Бег на 1 км	27	мин, с	3.50	4.00	4.25	3.40	3.50	4.15	3.35	3.45	4.10