

Нормативы  
по физической культуре для абитуриентов  
ГБОУ НСО «САКК им. А. И. Покрышкина (школа-интернат)»

Нормативы	в 8-й класс			в 9-й класс			в 10-й класс		
	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
Бег на 60 м. (сек.) (юноши)	8,7	9,7	10,0	8,5	9,5	9,7	8,2	9,1	9,3
Бег на 60 м. (сек.) (девушки)	9,6	10,6	10,9	9,4	9,6	10,4	9,1	10,0	10,3
Бег на 1000 м. (мин.сек) (юноши)	3.40	3.50	4.05	3.35	3.45	3.55	3.30	3.40	3.50
Бег на 1000 м. (мин.сек) (де- вушки)	4.20	4.30	4.40	4.10	4.20	4.30	4.00	4.10	4.20
Подтягивание на перекла- дине (кол-во раз) (юноши)	10	8	6	11	9	7	12	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) (де- вушки)	8	6	5	10	8	6	12	10	8

Ведомость уровня физической подготовленности

Иванова Ивана Ивановича

Бег на 60 м – 9,3 сек

Бег на 1000 м – 3 мин 56 сек.

Подтягивание на перекладине – 8 раз.

Учитель физической культуры

И. И. Петров

Директор школы

А. П. Семенов