

Нормативы по физической культуре

Красноярский кадетский корпус имени А.И.Лебедея

Упражнения	Класс	отлично	хорошо	удовлетворит.
БЕГ 60/100 метров (сек)	5	10.0	11.2	12.6
	6	9.8	10.6	11.6
	7	9.4	10.0	11.0
	8	9.0	9.6	10.6
	9	8.6	9.2	10.2
	10	13.8	14.6	15.8
	11	13.6	14.2	15.2
БЕГ 1000 метров (мин.)	5	4.40	5.10	6.00
	6	4.25	4.55	5.30
	7	4.10	4.40	5.10
	8	4.00	4.25	4.50
	9	3.45	4.10	4.30
	10	3.30	3.55	4.20
	11	3.20	3.45	4.10
ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3 x 10 и 10 x 10 (сек)	5	8.5	8.8	9.2
	6	8.0	8.4	8.8
	7	7.8	8.3	8.7
	8	7.6	8.0	8.4
	9	7.4	7.8	8.2
	10	26	28	30
	11	25	27	29
ПРЫЖКИ в ДЛИНУ с МЕСТА (метр.)	5	1.70	1.55	1.35
	6	1.85	1.70	1.50
	7	1.95	1.80	1.60
	8	2.05	1.90	1.65
	9	2.15	1.95	1.70
	10	2.30	2.10	1.80
	11	2.40	2.15	1.90
ПОДТЯГИВАНИЕ (кол. раз)	5	5	2	1
	6	7	3	1
	7	8	4	1
	8	9	5	2
	9	10	6	3
	10	11	8	5
	11	12	9	6
ОТЖИМАНИЕ (кол. раз)	5	17	12	7
	6	24	20	12
	7	28	24	16
	8	32	28	20
	9	36	32	26
	10	42	38	30
	11	48	44	38

Руководитель МО ФК и ОБЖ КУЛАКОВ А.Н.