

# **НОРМАТИВЫ**

**вступительных испытаний по общей физической подготовке**

**для поступающих в**

**ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»**

## **ЮНОШИ**

№	Вид вступительных испытаний	12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17 лет		18 лет		19 лет		20 лет	
		результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы
1.	Бег 60 метров	9.3	25	8.4	25	8.3	25	8.2	25	8.0	25	8.0	25	7.9	25	7.8	25	7.8	25
		9.6	20	8.6	20	8.5	20	8.4	20	8.2	20	8.2	20	8.1	20	8.0	20	8.0	20
		9.9	15	9.0	15	8.9	15	8.7	15	8.5	15	8.4	15	8.2	15	8.2	15	8.2	15
		10.3	10	9.3	10	9.2	10	9.0	10	8.9	10	8.6	10	8.5	10	8.4	10	8.4	10
		10.7	5	9.8	5	9.6	5	9.4	5	9.3	5	8.8	5	8.7	5	8.6	5	8.6	5
		11.2	3	10.3	3	10.0	3	9.8	3	9.7	3	9.0	3	9.0	3	8.9	3	8.9	3
2.	Кросс 1000 метров	3.50	25	3.45	25	3.30	25	3.25	25	3.15	25	3.10	25	3.05	25	3.00	25	3.00	25
		4.00	20	3.55	20	3.41	20	3.34	20	3.22	20	3.18	20	3.13	20	3.08	20	3.08	20
		4.10	15	4.05	15	3.51	15	3.43	15	3.30	15	3.25	15	3.20	15	3.15	15	3.15	15
		4.25	10	4.15	10	4.00	10	3.50	10	3.41	10	3.34	10	3.30	10	3.20	10	3.20	10
		4.35	5	4.25	5	4.10	5	4.00	5	3.50	5	3.42	5	3.37	5	3.30	5	3.30	5
		4.50	3	4.35	3	4.25	3	4.15	3	4.00	3	3.50	3	3.45	3	3.37	3	3.37	3
3.	Подтягивание (количество раз)	7	25	10	25	11	25	12	25	13	25	14	25	15	25	16	25	16	25
		6	20	9	20	10	20	11	20	12	20	13	20	14	20	15	20	15	20
		5	15	8	15	9	15	10	15	11	15	12	15	13	15	14	15	14	15
		4	10	7	10	8	10	9	10	10	10	11	10	12	10	13	10	13	10
		3	5	6	5	7	5	8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	12	5
		2	3	5	3	6	3	7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	11	3
4.	Прыжок в длину с места (см)	185	25	215	25	220	25	225	25	230	25	240	25	250	25	255	25	260	25
		180	20	210	20	215	20	220	20	225	20	235	20	245	20	250	20	255	20
		175	15	205	15	210	15	215	15	220	15	230	15	240	15	245	15	250	15
		170	10	200	10	205	10	210	10	215	10	225	10	235	10	240	10	245	10
		165	5	180	5	200	5	205	5	210	5	220	5	230	5	235	5	240	5
		160	3	170	3	190	3	195	3	200	3	210	3	220	3	225	3	230	3