

НОРМАТИВЫ
вступительных испытаний по общей физической подготовке
для поступающих в
ГБПОУ «НОУОР имени В.С.Тишина»

ДЕВУШКИ

№	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	10.1	25	9.8	25	9.6	25	9.5	25	9.4	25	9.3	25	9.1	25	9.0	25	8.9	25
		10.5	20	10.1	20	9.8	20	9.7	20	9.6	20	9.5	20	9.4	20	9.2	20	9.2	20
		10.8	15	10.3	15	10.0	15	9.9	15	9.7	15	9.6	15	9.6	15	9.5	15	9.4	15
		11.1	10	10.7	10	10.5	10	10.2	10	10.0	10	9.9	10	9.8	10	9.8	10	9.7	10
		11.4	5	10.9	5	10.8	5	10.6	5	10.4	5	10.3	5	10.0	5	10.0	5	10.0	5
		11.8	3	11.3	3	11.2	3	11.0	3	10.6	3	10.5	3	10.4	3	10.3	3	10.3	3
2.	Кросс 1000 метров	4.35	25	4.25	25	4.10	25	4.00	25	3.55	25	3.50	25	3.45	25	3.40	25	3.35	25
		4.42	20	4.38	20	4.20	20	4.10	20	4.04	20	4.00	20	3.55	20	3.50	20	3.45	20
		4.50	15	4.45	15	4.29	15	4.20	15	4.15	15	4.10	15	4.05	15	4.00	15	3.55	15
		5.05	10	4.57	10	4.40	10	4.30	10	4.25	10	4.20	10	4.15	10	4.10	10	4.05	10
		5.15	5	5.08	5	4.52	5	4.47	5	4.37	5	4.30	5	4.25	5	4.20	5	4.15	5
		5.30	3	5.18	3	5.00	3	4.55	3	4.52	3	4.40	3	4.35	3	4.30	3	4.25	3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз)	12	25	13	25	14	25	15	25	16	25	17	25	18	25	19	25	20	25
		11	20	12	20	13	20	14	20	15	20	16	20	17	20	18	20	19	20
		10	15	11	15	12	15	13	15	14	15	15	15	16	15	17	15	18	15
		9	10	10	10	11	10	12	10	13	10	14	10	15	10	16	10	17	10
		8	5	9	5	10	5	11	5	12	5	13	5	14	5	15	5	16	5
		7	3	8	3	9	3	10	3	11	3	12	3	13	3	14	3	15	3
4.	Прыжок в длину с места (см)	170	25	185	25	190	25	195	25	200	25	205	25	210	25	215	25	220	25
		165	20	180	20	185	20	190	20	195	20	200	20	205	20	210	20	215	20
		160	15	175	15	180	15	185	15	190	15	195	15	200	15	205	15	210	15
		155	10	170	10	175	10	180	10	185	10	190	10	195	10	200	10	205	10
		150	5	165	5	170	5	175	5	180	5	185	5	190	5	195	5	200	5
		145	3	160	3	165	3	170	3	175	3	180	3	185	3	190	3	195	3