



И.о. директора ГБОУ БКК ПФО
им. А.В. Доставалова
А.С. Медведев

**Контрольные нормативы по физической подготовке
для вступительных испытаний**

6 класс

Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Бег 60 м	9.0	9.3	9.8
Кросс 1000 м	3.40	3.55	4.10
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	7	5

7 класс

Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Бег 60 м	8.4	8.8	9.2
Кросс 1000 м	3.25	3.40	3.50
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	12	8	6

8 класс

Контрольные упражнения	Оценка		
	5	4	3
Бег 60 м	8.2	8.5	8.8
Кросс 1000 м	3.10	3.25	3.40
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	14	10	8

Исполнитель:

учитель физвоспитания
Гайнуллин Р.Р.