

## Перечень, нормативные требования и описание физических упражнений

Для кандидатов мужского пола

Наименование физического упражнения	Един. изм.	в 5 класс			в 6 класс			в 7 класс			в 8 класс			в 9 класс			в 10 класс, на 1 курс ВМУ			в 11 класс, на 2 курс ВМУ			
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	
Бег на 60 м	с	10,5	11,0	11,5	10,3	10,8	11,3	9,8	10,3	10,8	9,3	9,8	10,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 100 м	с	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	14,6	15,0	15,6	14,2	14,6	15,2	14,0	14,4	15,0	
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	4	2	6	5	3	7	6	4	9	8	6	11	10	8	12	11	9	13	12	10	
Бег на 1000 м	мин, с	4,30	4,45	5,20	4,15	4,30	5,05	4,00	4,10	4,45	3,50	4,00	4,25	3,40	3,50	4,15	3,35	3,45	4,10	3,30	3,40	4,05	

Описание упражнений:

Бег на 30 (60, 100) м – выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием с одновременным участием не более трех кандидатов.

Бег на 1000 м – проводится на любой ровной местности, в том числе на стадионе, с общего старта. Старт осуществляется одновременно для группы не более 15 человек.

Подтягивание на перекладине – исходное положение: вис на прямых руках, хватом сверху, положение вися фиксируется. Сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися на прямых руках фиксируется не менее 1 секунды. Допускается незначительное сгибание или разведение ног. Запрещается выполнение рывковых или маховых движений, скрещивание ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – исходное положение: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более, чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки коснуться грудью специального приспособления (электронной контактной платформы), разгибая руки принять исходное положение.