

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ДЛЯ КАНДИДАТОВ
В 5 КАДЕТСКИЕ КЛАССЫ МАОУ СОШ № 28**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
1	Бег на 2 километра	без учёта времени	без учёта времени
2	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	3	-
3	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	9
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	12	7
5	Подъём туловища в положении лёжа (кол-во раз)	25	20
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол пальцами	достать пол пальцами
7	Кувырок вперёд	Выполнить 3 кувырка вперёд	Выполнить 3 кувырка вперёд