КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ПРОВЕРКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ НА БАЗЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (11 классов)

№ п/п	Наименование упражнений	**Юноши**					**Девушки**				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 10х10м(сек)	26.0	27.5	28.5	31.0	32.0	29.5	31.5	32,0	32.5	33.5
2	Прыжок в длину с места (см)	235	215	210	205	200	190	180	170	160	150
3	Подтягивание – юноши (раз)	15	12	8	6	4					
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола – девушки (раз)						15	12	10	8	6

При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает 0 баллов.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ПРОВЕРКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ НА БАЗЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (9 классов)

№ п\п	Наименование упражнений	**Юноши**					**Девушки**				
		Оценка в баллах									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1	Челночный бег 10х10м(сек)	27.5	28.5	29.5	32.5	32.5	30.0	31.5	32,5	33.0	34.5
2	Прыжок в длину с места (см)	230	210	195	190	185	180	170	160	150	140
3	Подтягивание – юноши (раз)	11	9	4	3	2					
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола – девушки (раз)						12	10	8	6	5

При невыполнении контрольных нормативов по одному или нескольким физическим упражнениям (тестам) абитуриент получает 0 баллов.

По результатам вступительных испытаний по каждому физическому упражнению на основании полученных результатов, зафиксированных в экзаменационном листе абитуриента, выставляются оценки по пятибалльной шкале – Средний балл.