|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнения | Единица измерения | Нормативы | | |
| «отл» | «хор» | «удовл» |
| 1 | Подтягивание | Количество раз | 12 | 10 | 7 |
| 2 | 100 метров | Секунды | 14.2 | 14.7 | 15.2 |
| 3 | 1 километр | Минуты, секунды | 3.44 | 3.58 | 4.15 |

**НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ КАНДИДАТОВ,  
ПОСУТПАЮЩИХ В ГБОУ «ОРЕНБУРГСКАЯ КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»**