

### Комплекс физических упражнений для вступительного тестирования абитуриентов (юноши)

#### При поступлении в 5 класс

№ п/п	Испытания	Оценка		
		5	4	3
1	Бег на 60 м (с)	11,5	11,9	12,3
2	Бег на 1000 м (мин, с)	5.50	6.20	6.50
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	2	1
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	130	120

#### При поступлении в 6 класс

№ п/п	Испытания	Оценка		
		5	4	3
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	4	3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	145	125
3	Бег на 60 м (с)	10,2	10,8	11,6
4	Бег на 1000 м (мин, с)	5.0	6.0	7.0

#### При поступлении в 7 класс

№ п/п	Испытания	Оценка		
		5	4	3
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	5	4
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	168	150	128
3	Бег на 60 м (с)	10.2	10.8	11.5
4	Бег на 1000 м (мин, с)	5.0	5.8	6.8

#### При поступлении в 8 класс

№ п/п	Испытания	Оценка		
		5	4	3
1	Подтягивание из виса на	8	7	5

	высокой перекладине (кол-во раз)			
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	158	130
3	Бег на 60 м (с)	10.0	10.6	11.2
4	Бег на 1000 м (мин, с)	4.8	5.5	6.4

При поступлении в 9 класс

№ п/п	Испытания	Оценка		
		5	4	3
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	7	6
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	170	150
3	Бег на 60 м (с)	10.0	10.4	11.0
4	Бег на 1000 м (мин, с)	4.50	5.20	6.00

При поступлении в 10 класс

№ п/п	Испытания	Оценка		
		5	4	3
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	11	8	7
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	190	160
3	Бег на 60 м (с)	9.00	9.6	10.0
4	Бег на 1000 м (мин, с)	4.20	5.0	5.20