

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ
основного и подготовительного (не имеющих противопоказаний) отделений**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мужчины											
1.	Бег 100 м, с	12,8	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	15,0
2.	Бег 1000 м (мин, с)	3,00	3,10	3,15	3,20	3,25	3,30	3,35	3,40	3,50	4,00
3.	Прыжок в длину с места, см	260	250	245	240	235	230	225	220	215	210
4.	Подтягивание на перекладине, раз.	17	15	13	12	11	10	9	8	7	5
Женщины											
1.	Бег 100 м, с	15,3	15,7	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,2	17,6	18,0
2.	Бег 500 м (мин, с)	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25
3.	Прыжок в длину с места, см	200	190	185	180	175	170	165	160	155	150
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, раз	65	60	55	50	48	45	40	35	30	20