Контрольные нормативы
физической подготовленности
для кандидатов в кадетские классы

№ норм ператива	Норматив	Время / кол-во
1	**Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за минуту)**	**49 (ю) 43 (д)**
2	**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз** **8 класс** **10 класс**	 **36 (ю) 15 (д)** **42 (ю) 16 (д)**
3	**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (количество раз)** **8 класс**	**19 (д)**
4	**Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)**	**+13 (ю)** **+16 (д)**
5	**Подтягивания из виса на высокой перекладине (юноши)** **8 класс** **10 класс**	 **12** **15**
6	**Кросс (2 км)** **8 класс** **10 класс**	 **12 мин** **10 мин**
7	**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** **8 класс** **10 класс**	 **180(д) ; 215(м)** **185 (д) ; 225(м)**
8	**Бег на 60 м (с)**	**9,3-10,2(д)** **8,0-9,2(м)**

Нормативы соответствуют требованиям ВФСК ГТО (4 и 5 ступени)