Приложение №2 к правилам приема УТВЕРЖДАЮ:

в ГОУ СПО «Новокузнецкое УОР» Директор ГОУ СПО «Новокузнецкое УОР»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Судьина Л.Н.

 **Нормативы по ОФП для вступительных испытаний**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты по ОФП** | **9 класс** | **10 класс** | **11 класс, СПО** |
| **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** | **3** | **4** | **5** |
| **Бег 60 м (сек)** | **10,0** | **9,4** | **8,8** | **10,6** | **10,0** | **9,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Бег 100 м (сек)** |  |  |  |  |  |  | **15,2** | **14,8** | **14,2** | **18,0** | **17,6** | **17,2** | **13,8** | **13,5** | **13,2** | **16,3** | **16,0** | **15,7** |
| **Бег 2000 м (мин, сек)****Бег 3000 м (мин, сек)** | **10,20** | **10,00** | **9,20** | **13,00** | **12,00** | **10,30** | **14,20** | **13,50** | **13,00** | **12,30** | **11,30** | **10,00** | **13,10** | **12,35** | **12,00** | **12,20** | **11,30** | **10,00** |
| **Прыжок в длину с места (см)** | **190** | **200** | **220** | **160** | **170** | **180** | **200** | **220** | **240** | **160** | **180** | **190** | **185** | **205** | **225** | **165** | **185** | **195** |
| **Подтягивание в висе** | **7** | **8** | **10** |  |  |  | **8** | **10** | **12** |  |  |  | **8** | **10** | **15** |  |  |  |
| **Поднимание туловища, из положения, лежа на спине, ноги зафиксированы, руки за головой (к-во раз за 30с)**  |  |  |  | **20** | **22** | **24** |  |  |  | **22** | **24** | **26** |  |  |  | **22** | **25** | **27** |

 Вступительные испытания составлены на основе нормативов комплекса «Готов к труду и защите отечества» утвержденных постановлением коллегии администрации Кемеровской области № 433 от 01.10.2010 г.

 Исп. Заместитель директора по спорту Чигишев Е.А.