

КРИТЕРИИ
двигательной подготовленности для поступающих
в ГОБОУ МО КК «Североморский кадетский корпус»

1. Отжимание: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество повторений)

| Уровень Класс | Высший | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|------------------|-----------|------------------|---------|------------------|-------------|
| 5 | 22 и выше | 18 | 15 | 10 | 6 и меньше |
| 6 | 24 и выше | 20 | 16 | 12 | 8 и меньше |
| 7 | 26 и выше | 23 | 18 | 14 | 10 и меньше |
| 8 | 28 и выше | 24 | 20 | 16 | 12 и меньше |
| 9 | 30 и выше | 26 | 22 | 17 | 13 и меньше |
| 10 | 32 и выше | 27 | 23 | 18 | 14 и меньше |
| 11 | 35 и выше | 28 | 25 | 20 | 16 и меньше |

2. Челночный бег 3 x 10 метров (сек.)

| Уровень Класс | Высший | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|------------------|------------|------------------|-----------|------------------|-------------|
| 5 | 8,7 и ниже | 8,8 – 9,3 | 9,4 – 9,7 | 9,8 – 9,9 | 1,0 и более |
| 6 | 8,6 и ниже | 8,7 – 9,2 | 9,3 – 9,5 | 9,6 – 9,8 | 9,9 и более |
| 7 | 8,4 и ниже | 8,6 – 6,1 | 9,2 – 9,4 | 9,5 – 9,7 | 9,8 и более |
| 8 | 8,2 | 8,4 – 9,0 | 9,0 – 9,3 | 9,4 – 9,6 | 9,7 и более |
| 9 | 8,0 | 8,2 – 8,7 | 8,8 – 9,1 | 9,2 – 9,4 | 9,5 и более |
| 10 | 7,9 | 8,1 – 8,5 | 8,6 – 8,9 | 9,0 – 9,2 | 9,3 и более |
| 11 | 7,7 | 7,9 – 8,3 | 8,4 – 8,7 | 8,8 – 9,0 | 9,1 и более |

3. Прыжок в длину с места (см)

| Уровень Класс | Высший | Выше среднего | Средний | Ниже среднего | Низкий |
|------------------|------------|------------------|-----------|------------------|------------|
| 5 | 170 и выше | 153 – 169 | 141 – 152 | 124 – 135 | 123 и ниже |
| 6 | 175 и выше | 164 – 174 | 150 – 163 | 133 – 148 | 132 и ниже |
| 7 | 187 и выше | 174 – 186 | 163 – 173 | 145 – 160 | 144 и ниже |
| 8 | 200 и выше | 186 – 199 | 173 - 184 | 156 – 172 | 155 и ниже |
| 9 | 210 и выше | 200 – 209 | 185 - 199 | 184 – 173 | 172 и ниже |
| 10 | 225 и выше | 212 – 224 | 200 – 211 | 183 – 198 | 182 и ниже |
| 11 | 234 и выше | 221 - 233 | 209 - 220 | 192 - 207 | 191 и ниже |