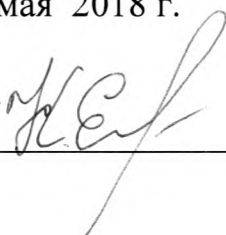


**Обязательные контрольные нормативы для определения физической
подготовленности студентов КрасГМУ.**

Тесты	Оценка в баллах							
	Женщины				Мужчины			
	5	4	3	2	5	4	3	2
1.Тест на определение скоростно-силовой подготовленности бег 100м (с.)	16.0	17.0	18.0	20.0	13.5	14.0	14.5	15.5
2.Челночный бег 5x10 (с.)	18.5	20.0	21.0	22.5	15.8	16.5	17.5	18.5
3.Тест на определение общей выносливости Бег 1000 м. (мин.с.)	5.05	5.50	6.25	7.00				
Бег 2000 м. (мин.с.)					8.00	8.30	9.00	9.30
4.Прыжки в длину с места (см.)	185	170	150	130	245	235	215	200
5.Тест на определение силовой подготовленности, поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз за 1 мин)	50	40	30	25				
Подтягивание на перекладине (кол-во раз.)					11	9	6	5

Утверждено на кафедральном заседании
протокол № 2 от « 17 » мая 2018 г.

Заведующий кафедрой
к.п.н. _____



Кадомцева Е. М