

**Нормативы по физической культуре
для поступающих в 7 класс**

Упражнение	«5»	«4»	«3»
Бег на 30 м. (сек.)	5,1	5,6	5,8
Челночный бег 3x10 м. (сек.)	8,3	9,0	9,3
Прыжок в длину с места (см.)	175	165	145
Подтягивание из виса (раз)	8	6	4