

2026



Московское президентское кадетское училище имени
М.А. Шолохова войск национальной гвардии
Российской Федерации

[ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ]

*выносимых на вступительные испытания по физической
подготовке*



Кандидаты для поступления в училище в период сдачи вступительных испытаний оцениваются по следующим упражнениям:

Для поступления в 5 – 8-е классы:

подтягивание на перекладине;
бег на 60 метров;
бег на 1 километр.

Для поступления в 9 – 10-е классы:

подтягивание на перекладине;
бег на 100 метров;
бег на 1 километр.

Вступительные испытания по физической подготовке сдаются в спортивной форме (спортивная обувь, футболка (майка), шорты (спортивные брюки)).

Нормативы по физической подготовке

Для кандидатов поступающих в 5 – 6-е классы:

Наименование упражнения	Единицы измерения	Нормативы					
		5-й класс			6-й класс		
		«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	4	2	6	5	3
Бег на 60 м	с	10.5	11.0	11.5	10.3	10.8	11.3
Бег на 1 км	мин., с	4.30	4.45	5.20	4.15	4.30	5.05

Для кандидатов поступающих в 7 – 8-е классы:

Наименование упражнения	Единицы измерения	Нормативы					
		7-й класс			8-й класс		
		«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	7	6	4	9	8	6
Бег на 60 м	с	9.8	10.3	10.8	9.3	9.8	10.3
Бег на 1 км	мин., с	4.00	4.10	4.45	3.50	4.00	4.25

Для кандидатов поступающих в 9 – 10-е классы:

Наименование упражнения	Единицы измерения	Нормативы					
		9-й класс			10-й класс		
		«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	11	10	8	12	11	9
Бег на 100 м	с	14.6	15.0	15.6	14.2	14.6	15.2
Бег на 1 км	мин., с	3.40	3.50	4.15	3.35	3.45	4.10