

**Зачетные нормативы для студентов - членов сборных команд КФУ по дисциплине  
"Физическая культура и спорт" (1 курс, 1-ый семестр)**

№ п/п	Наименование норматива	Результат		Количество баллов
		Юноши	Девушки	
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	28	12	5
2	Восхождение на ступень высотой 20 см и низхождение с нее поочередно левой и правой (количество циклов за 1 мин)	60	55	5
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	8	13	5
4	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5	8,5	5
5	«Берпи (бурпи)», вариант с отжиманием (количество раз без пауз отдыха)	16	-	5
	«Берпи (бурпи)», вариант без отжимания (количество раз без пауз отдыха)	-	16	
6	Планка в упоре лежа на локтях (с)	100	80	5
7	«Удержание положения приседа руки вперед "Стульчик" с опорой о стену (с)	70	70	5
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине, согнув ноги (количество раз за 1 мин)	36	33	5
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	210	170	5
10	Полный присед с выносом рук вперед (количество раз)	70	60	5