

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор БВУФК

О.Г.Чигирин

«_____» _____ 2019 р.

«СХВАЛЕНО»

на засіданні конкурсної
приймальної комісії
протокол № 3
від 02.04.2019 р.

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки

для вступу абітурієнтів у 7 – 11 класи до

**КОМУНАЛЬНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ**

**«БРОВАРСЬКЕ ВИЩЕ УЧИЛИЩЕ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ»
на 2019-20 навчальний рік**

м. Бровари

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Набір до Комунального вищого навчального закладу Київської обласної ради «Броварське вище училище фізичної культури» відбувається на відділення з видів спорту згідно плану спеціалізації затвердженого Київською обласною радою та погодженого з Міністерством молоді та спорту України 15.07.2015 року.

У 7-11 класи училища приймаються особи, які виконують розрядні вимоги «Типового навчального плану» з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю на 2016-2020 навчальні роки (затверджено Міністерством освіти і науки України 01.06.2016 р. та Міністерством молоді та спорту України 30.06.2016 р.) та складають успішно практичні контрольні іспити з загальної та спеціальної фізичної підготовки з обраного виду спорту.

СТРУКТУРА ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ПРАКТИЧНИХ КОНТРОЛЬНИХ ІСПИТІВ З ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ З ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ.

Особи, які вступають у 7-11 класи училища здають вступні іспити з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Іспит із загальної фізичної підготовки складається з трьох-п'яти тестів. Кожен тест оцінюється за 5-бальною шкалою (додається). Результати тестів сумуються та визначається середній бал. Іспит із спеціальної фізичної підготовки складається з трьох-п'яти тестів. Кожен тест оцінюється за 5-бальною шкалою (додається). Результати тестів сумуються та визначається середній бал.

Результат конкурсу визначається за середньою кількістю балів, набраних абітурієнтом у іспитах із загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Учні, які входять до резервного складу, є кандидатами або членами національних збірних команд України з видів спорту, (згідно списків Міністерства молоді та спорту України на 2019 рік), є переможцями, призерами та учасниками офіційних міжнародних змагань у складі збірних команд України з видів спорту, переможці та призери першостей та чемпіонатів України поточного року (згідно протоколів змагань), майстри спорту України та майстри спорту України міжнародного класу звільняються від конкурсного випробовування з загальної та спеціальної фізичної підготовки. У такому разі учневі виставляється максимальна сума балів. З даною категорією учнів проводиться тільки співбесіда.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП ТА СФП ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ
СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ БОКС**

Контрольні вправи та одиниці виміру		Вік спортсмена та оцінка в балах														
		Загальна фізична підготовка														
		13 років					14 років					15 років				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Біг на 30 м, сек	5.8	5.2	5,1	5,0	4,9	5.5	5.1	5,0	4,9	4,8	5.1	5.0	4,9	4,7	4,6
2	Біг на 1500 м, хв..сек	6.50	6.40	6.30	6.20	6.10	6.40	6.30	6.20	6.10	6.00	6.30	6.20	6.10	6.00	5.45
3	Підтягування на перекладині, рази	5	8	10	12	14	8	10	12	14	16	10	12	14	16	18
4	Стрибок у дов - жину з місця, см	170	180	200	210	212	190	200	210	212	215	200	210	212	215	218
Спеціальна фізична підготовка																
1	Стрибок на скакалці 2 хв., рази	140	160	180	190	200	180	190	200	220	240	200	220	240	260	280
2	Удари по мішку за 15 сек, рази	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60	45	50	55	60	65
3	Удари по мішку 2 хв, рази	360	380	400	420	440	400	420	440	460	480	440	460	480	500	520
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази	10	12	15	18	23	12	15	18	25	30	15	18	25	30	35

Контрольні вправи та одиниці виміру		Вік спортсмена та оцінка в балах														
		Загальна фізична підготовка														
		16 років					17 років					18 років				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Біг на 30 м, сек	5.00	4.8	4,7	4,6	4,5	4.6	4.7	4,6	4,5	4,4	4.3	4.5	4,4	4,3	4,2
2	Біг на 1500 м, сек	----	----	6.00	5.45	5.30	-----	-----	5.45	5.25	5.10	-----	-----	5.10	5.00	4.50
3	Підтягування на перекладині, рази	12	14	16	18	20	14	16	18	20	22	16	18	22	25	30
4	Стрибок у дов - жину з місця, см	205	210	216	218	220	210	216	220	225	230	218	220	230	235	240
Спеціальна фізична підготовка																
1	Стрибок на скакалці 2хв, рази	230	250	280	300	320	250	280	320	340	360	280	320	360	380	400
2	Удари по міш- ку за 15 сек, рази	50	55	60	65	70	55	60	65	70	75	65	70	75	78	80
3	Удари по мішку за 3 хв, рази	500	510	520	540	560	520	540	560	580	600	500	550	600	650	700
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази	10	20	30	35	40	25	30	35	40	45	35	40	45	50	60

**Підготував: старший вчитель відділення боксу
Поліщук О.І.**

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ (дівчата)
для навчально-тренувальних груп 13-14 років**

№ п/п	Контрольні вправи та одиниці виміру	Вагові категорії та оцінка в балах														
		До 45 кг					45-58 кг					понад 58 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Тести загальної фізичної підготовки																
1	Біг на 30 м (с)	6.2	5.7	5.4	5.0	4.7	6.2	5.7	5.4	5.0	4.7	6.2	5.7	5.4	5.0	4.7
2	Згинання рук в упорі лежачи (кол. раз)	11	17	22	28	33	11	17	22	28	33	11	17	22	28	33
3	Стрибок у довжину з місця(см)	155	165	175	185	195	155	165	175	185	195	155	165	175	185	195
4	Біг на 1500 м (хв, с)	10.4	10.00	9.15	8.30	7.45	10.4	10.00	9.15	8.30	7.45	10.4	10.00	9.15	8.30	7.45
Тести спеціальної фізичної підготовки																
1	5-разове виконання впр.: вставання на міст із стійки, ухід з моста з забіганням в будь-яку сторону і повернення у в. п. (с)	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2
2	Забігання на мосту навколо голови 10 р (с)	28.0	27.0	26.0	25.0	24.0	28.0	27.0	26.0	25.0	24.0	33.0	32.0	31.0	30.0	29.0
3	Перевороти на мосту 10 раз (с)	44.0	33.0	32.0	30.0	29.0	35.0	34.0	33.0	32.0	30.0	38.0	37.0	35.0	34.0	33.0

для навчально-тренувальних груп 15-16 років

	Контрольні вправи та одиниці виміру	Вагові категорії та оцінка в балах														
		До 45 кг					45-58 кг					понад 58 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Тести загальної фізичної підготовки																
1	Біг на 30 м (с)	6.2	5.7	5.4	5.0	4.7	6.2	5.7	5.4	5.0	4.7	6.2	5.7	5.4	5.0	4.7
2	Згинання рук в упорі лежачи (кол. раз)	11	17	22	28	33	11	17	22	28	33	11	17	22	28	33
3	Стрибок у довжину з місця(см)	155	165	175	185	195	155	165	175	185	195	155	165	175	185	195
4	Біг на 1500 м (хв, с)	10.4	10.0	9.15	8.30	7.45	10.4	10.00	9.15	8.30	7.45	10.4	10.00	9.15	8.30	7.45
Тести спеціальної фізичної підготовки																
1	5-разове виконання впр.: вставання на міст із стійки, ухід з моста з забіганням в будь-яку сторону і повернення у в. п. (с)	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
2	Забігання на мосту навколо голови 10 р (с)	26.0	25.0	24.0	23.0	22.0	26.0	25.0	24.0	23.0	22.0	31.0	30.0	29.0	28.0	27.0
3	Перевороти на мосту 10 раз (с)	32.0	30.0	28.0	26.0	24.0	33.0	31.0	29.0	27.0	25.0	35.0	34.0	33.0	31.0	29.0

Старший вчитель відділення вільної боротьби

Кутаков О.С

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ (юнаки)
для навчально-тренувальних груп 13-14 років**

№ п/п	Контрольні вправи та одиниці виміру	Вагові категорії та оцінка в балах														
		До 52 кг					52-72 кг					понад 72 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Тести загальної фізичної підготовки																
1	Біг на 30 м (с)	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
2	Підтягування на перекладині (кіл. раз)	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
3	Стрибок у довжину з місця(см)	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200	160	170	180	190	200
4	Біг на 1500 м (хв, с)	6,50	6,40	6,30	6,20	6,10	7,00	6,50	6,40	6,30	6,20	7,20	7,10	7,00	6,50	6,40
Тести спеціальної фізичної підготовки																
1	5-разове виконання впр.: вставання на міст із стійки, ухід з моста з забіганням в будь-яку сторону і повернення у в. п. (с)	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	13,8	13,3	12,8	12,3	11,8	14,2	13,7	13,2	12,7	12,2
2	Забігання на мосту навколо голови 10 р (с)	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0
3	Перевороти на мосту 10 раз (с)	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	38,0	36,0	34,0	32,0	30,0

для навчально-тренувальних груп 15-16 років

	Контрольні вправи та одиниці виміру	Вагові категорії та оцінка в балах														
		До 52 кг					52-72 кг					понад 72 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Тести загальної фізичної підготовки																
1	Біг на 30 м (с)	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Підтягування на перекладині (кіл. раз)	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
3	Стрибок у довжину з місця(см)	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215	175	185	195	205	215
4	Біг на 1500 м (хв, с)	5,30	5,00	4,10	4,20	4,30	4,35	4,25	4,15	4,05	3,55	4,55	4,45	4,35	4,25	4,15
Тести спеціальної фізичної підготовки																
1	5-разове виконання впр.: вставання на міст із стійки, ухід з моста з забіганням в будь-яку сторону і повернення у в. п. (с)	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	12,8	12,3	11,8	11,3	10,8	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5
2	Забігання на мосту навколо голови 10 р (с)	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
3	Перевороти на мосту 10 раз (с)	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0

Старший вчитель відділення вільної боротьби

Кутаков О.С.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ЗФП та СФП ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ
СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ: велоспорт**

№ п/п	Назва нормативу	оцінка	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
ЗФП						
1.	Біг 60 м (8-9 кл) Біг 100 м (10-11 кл), сек.	5	8.3	8.2	13.6	13.4
		4	9.4	8.9	14.4	14.0
		3	9.8	9.6	15.3	14.6
		2	10,0	9,8	15,5	14,8
		1	10,2	10,0	15,7	15,1
2.	Біг 1500 м, хв.,сек.	5	6.10	5.45	5.35	5.25
		4	6.40	6.15	6.05	5.55
		3	7.15	6.50	6.40	6.30
		2	7.25	7.10	6.50	6.40
		1	7.35	7.25	7.05	6.50
3.	Підтягування на перекладині, рази	5	11	12	13	14
		4	10	10	11	12
		3	8	9	10	10
		2	6	7	8	8
		1	4	5	6	6
4.	Стрибки у довжину з місця, см	5	219	229	240	250
		4	201	211	222	231
		3	185	195	205	214
		2	180	190	195	200
		1	175	185	190	195
СФП						
1.	Індивідуальна гонка 15 км, хв.,сек	5	25.40	25.00	24.00	23.00
		4	25.50	25.15	24.30	23.30
		3	26.00	25.30	25.00	24.00
		2	26.10	25.45	25.15	24.15
		1	26.20	26.00	25.30	24.30
2.	Індивідуальна гонка 20 км, хв.,сек	5	33.00	32.00	31.00	30.00
		4	33.15	32.15	31.30	30.30
		3	33.30	32.30	32.00	31.00
		2	33.45	32.45	32.30	31.30
		1	34.00	33.00	32.45	32.00
3.	Гіт 200 м з ходу, сек	5	16.5	15.5	15.0	14.0
		4	16.7	15.7	15.2	14.2
		3	16.8	15.8	15.4	14.6
		2	17.0	16.0	15.6	15.2
		1	17.2	16.2	15.8	15.4

Підготували: вчителі велоспорту

**Абаджи В.П.
Воробйов Є.М.**

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ

ВІДДІЛЕННЯ АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ (юнаки)

№ п/п	Нормативи	оцінка	7кл	8 кл	9 кл	10кл	11кл
ЗФП							
1.	Біг 60 м, сек	5	9,2	8,7	8,4	8,2	8,0
		4	9,7	9,2	8,9	8,7	8,5
		3	10,2	9,7	9,4	9,2	9,0
		2	10,7	10,2	9,9	9,7	9,5
		1	11,2	10,7	10,4	10,2	10,0
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	190	203	216	228	240
		4	180	193	206	218	230
		3	170	183	196	208	220
		2	160	173	186	198	210
		1	150	163	176	188	200
3.	Підтягування на перекладині, к-сть разів	5	8	10	11	12	13
		4	6	8	9	10	11
		3	4	6	7	8	9
		2	3	4	5	6	7
		1	1	2	3	4	5
4.	Біг по стадіону Дистанція / хв,сек		1000	1500	1500	2000	2000
		5	5.20	6.45	6.25	9.00	7.50
		4	5.60	7.20	6.58	9.30	8.50
		3	5.80	8.02	7.15	9.55	9.20
		2	6.30	8.50	7.30	10.20	10.00
		1	7.00	9.10	8.00	10.40	10.20
СФП							
1.	Веслування на човні (1х) дистанції 2000 м, хв., сек.	5	9.30	9.10	8.50	8.20	8.05
		4	9.40	9.20	9.00	8.30	8.15
		3	9.50	9.40	9.10	8.40	8.25
		2	10.00	9.50	9.20	8.50	8.35
		1	10.10	10.00	9.30	9.00	8.45
2.	Веслування на човні (2-) дистанції 2000 м, хв., сек.	5	9.15	8.55	8.40	8.08	7.53
		4	9.25	9.05	8.50	8.15	8.00
		3	9.35	9.15	9.00	8.25	8.10
		2	9.45	9.25	9.10	8.35	8.20
		1	9.55	9.35	9.20	8.45	8.30
3.	Десятискок з місця, м	5	22,0	24,0	25,0	26,5	28,0
		4	20,5	22,5	23,5	25,0	26,5
		3	19,0	21,0	22,0	23,5	25,0
		2	17,5	19,5	20,5	22,0	23,5
		1	16,0	18,0	19,0	20,5	22,0

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП ТА СФП ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ

ВІДДІЛЕННЯ АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ (дівчата)

№ п/п	нормативи	оцінка	7кл	8 кл	9 кл	10кл	11кл
ЗФП							
1.	Біг 60 м, сек	5	10,8	10,4	9,8	9,3	9,0
		4	11,3	10,9	10,3	9,8	9,5
		3	11,8	11,4	10,8	10,3	10,00
		2	12,3	11,9	11,3	10,8	10,5
		1	12,8	12,4	11,8	11,3	11,0
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	167	180	191	200	208
		4	157	170	181	190	198
		3	147	160	171	180	188
		2	137	150	161	170	178
		1	127	140	151	160	168
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі на підлозі, рази	5	13	17	18	19	22
		4	12	15	16	17	19
		3	10	12	13	14	16
		2	7	8	9	10	12
		1	5	6	7	8	10
4.	Біг по стадіону Дистанція/ хв, сек.		1000	1000	1000	1500	1500
		5	5.30	5.00	4.55	7.45	7.30
		4	5.50	5.30	5.25	8.30	8.00
		3	6.10	5.50	5.45	9.00	8.45
		2	6.40	6.00	6.10	9.15	9.00
		1	7.00	6.10	6.20	9.30	9.15
СФП							
1.	Веслування на човні (1х) дистанції 2000 м, хв., сек.	5	10.30	10.10	9.40	9.10	8.55
		4	10.40	10.20	9.50	9.20	9.05
		3	10.50	10.30	10.00	9.30	9.15
		2	11.00	10.40	10.10	9.40	9.25
		1	11.10	10.50	10.20	9.50	9.30
2.	Веслування на човні (2-) дистанції 2000 м, хв., сек.	5	10.10	9.50	9.20	8.50	8.35
		4	10.20	10.00	9.30	9.00	8.45
		3	10.30	10.10	9.40	9.10	8.55
		2	10.40	10.20	9.50	9.20	9.05
		1	10.50	10.30	10.00	9.30	9.15
3.	Десятискок з місця, м	5	18,0	20,0	23,0	25,0	26,0
		4	16,5	18,5	21,5	23,5	24,5
		3	15,0	17,0	20,0	22,0	23,0
		2	13,5	15,5	18,5	20,5	21,5
		1	12,0	14,0	17,0	19,0	20,0

Підготувала: вчитель веслування

Черепеніна Н.Р.

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ЗФП та СФП ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ
Спеціалізація гандбол / дівчата /

№ п/п	Контр. норм	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1	Біг 30 м, сек.	5	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
		4	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6
		3	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
		2	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
		1	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
2	Метання гандбольного м'яча, м	5	25	27	28	37	38
		4	23	25	26	35	35
		3	21	23	24	32	32
		2	19	21	22	31	29
		1	17	19	20	29	26
3	Ведення м'яча, сек.	5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
		4	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
		3	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
		2	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3
		1	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4
4	Для воротарів, торкання 4 кутів воріт 20 разів, сек.	5	20,0	19,0	18,8	18,2	18,0
		4	20,4	19,1	18,9	18,4	18,1
		3	20,6	19,2	19,0	18,5	18,2
		2	20,8	19,4	19,2	18,8	18,5
		1	21,0	19,6	19,4	19,0	18,8
ЗФП							
5	Стрибок у довжину з місця, м	5	185	195	200	210	220
		4	180	190	195	205	215
		3	175	185	190	200	210
		2	170	180	185	195	205
		1	165	175	180	190	200
6	Човниковий біг, сек.	5	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
		4	27,4	26,4	25,4	24,4	23,4
		3	27,8	26,6	25,6	24,6	23,6
		2	28,6	26,8	25,8	24,8	23,8
		1	28,8	27,0	26,0	25,0	24,0
7.	Згинання розгинання рук в упорі, рази	5	25	27	30	33	35
		4	23	25	28	31	33
		3	21	23	26	29	31
		2	19	21	24	27	29
		1	17	19	22	25	27
8.	Біг 1500 м, хв.,сек.	5	6,40	6,20	6,10	6,00	5,50
		4	6,55	6,35	6,25	6,15	6,05
		3	7,10	6,50	6,40	6,30	6,20
		2	7,25	7,06	6,55	6,45	6,35
		1	7,40	7,20	7,10	7,00	6,50

Підготував: вчитель гандболу

Гурський О.І.

НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ЗФП та СФП ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ
Спеціалізація гандбол /юнаки /

№ п/п	Контрольні нормативи	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1	Біг 30 м, сек.	5	4,8	4,5	4,4	4,3	4,2
		4	4,9	4,6	4,5	4,4	4,3
		3	5,0	4,7	4,6	4,5	4,4
		2	5,2	5,0	4,8	4,7	4,6
		1	5,4	5,2	5,0	4,9	4,8
2	Метання гандбольного м'яча, м	5	30	34	35	46	48
		4	28	30	32	43	45
		3	26	27	28	40	42
		2	22	25	26	36	38
		1	20	22	23	30	33
3	Ведення м'яча, сек.	5	5,2	5,0	4,9	4,8	4,7
		4	5,3	5,1	5,0	5,0	4,9
		3	5,4	5,2	5,1	5,1	5,0
		2	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2
		1	6,0	5,8	5,7	5,6	5,5
4	Для воротарів торкання 4 кутів воріт 20 разів, сек.	5	20,0	19,0	18,8	18,2	18,0
		4	20,4	19,1	18,9	18,4	18,1
		3	20,6	19,2	19,0	18,5	18,2
		2	20,8	19,4	19,2	18,8	18,5
		1	21,0	19,6	19,4	19,0	18,8
ЗФП							
5	Стрибок у довжину з місця, см	5	195	205	220	230	235
		4	190	200	210	220	225
		3	185	196	200	210	215
		2	170	180	190	200	205
		1	160	170	180	190	195
6.	Човниковий біг 100 м, сек.	5	25,0	22,6	22,0	21,0	20,0
		4	25,4	23,8	23,0	22,0	21,0
		3	25,8	24,5	24,0	23,0	22,0
		2	26,6	25,8	24,6	24,2	23,4
		1	27,4	26,6	25,8	25,2	24,6
7.	Підтягування, рази	5	10	11	12	13	14
		4	9	10	10	11	12
		3	7	8	9	10	10
		2	6	6	7	8	8
		1	5	5	6	6	7
8.	Біг 1500 м, хв., сек.	5	6,25	6,10	5,45	5,30	5,10
		4	7,00	6,40	6,15	6,00	5,30
		3	7,35	7,15	6,50	6,30	6,00
		2	8,15	7,50	7,25	6,50	6,30
		1	9,00	8,30	8,00	7,15	7,00

Підготував: старший вчитель гандболу

Ковальчук В.Ф.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : стрибки у довжину, потрійний стрибок / юнаки /

№ п/п	Назва нормативу	оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Стрибок у довжину з розбігу, см	5	460	500	580	630	680-685
		4	440	490	574	625	670
		3	430	480	560	610	650
		2	425	475	550	605	640
		1	420	470	540	600	630
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5	7.00	7.30	780	800	850
		4	6.80	7.20	760	780	830
		3	6.60	7.00	740	770	820
		2	6.50	6.95	730	760	815
		1	6.40	6.90	725	750	810
3.	Потрійний стрибок з розбігу, м	5			12.20	13.30	14.30
		4			12.10	13.15	13.90
		3			12.00	13.00	13.60
		2			11.90	12.90	13.45
		1			11.80	12.80	13.30
ЗФП							
1.	Біг 60 м по руху, сек	5	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1
		4	8,4	8,2	7,9	7,6	7,2
		3	8,5	8,3	8,0	7,7	7,3
		2	8,55	8,35	8,0	7,75	7,35
		1	8,6	8,4	8,1	7,8	7,4
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	220	240	255	260	285
		4	215	235	250	255	280
		3	212	230	245	250	275
		2	210	225	240	248	273
		1	208	220	235	245	270
3.	Підтягування на перекладені, рази	5	10	11	12	13	14
		4	9	10	10	11	12
		3	7	8	9	10	10
		2	6	6	7	8	8
		1	5	5	6	6	7

Примітка: учні всіх вікових груп тестуються у вправах на гнучкість та координацію рухів

Підготували: вчителі легкої атлетики тренери:

Гредунов В.Т.

Гредунова Н.М.

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : стрибки у довжину, потрійний стрибок / дівчата /

№ п/п	Назва нормативу	оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Стрибок у довжину з розбігу, см	5	400	430	525	525	560
		4	390	410	500	500-509	540-549
		3	380	400	490	490-499	530-539
		2	375	395	480	480-489	525-529
		1	370	390	470	470-479	520-524
2.	Потрійний стрибок з розбігу, м	5			10.50	11.80	12.20
		4			10.40	11.70-11.79	12.00
		3			10.30	11.50-11.69	11.70
		2			10.25	11.40-11.49	11.60
		1			10.20	11.30-11.39	11.50
3.	Потрійний стрибок з місця, м	5	6.40	6.70	7.00	7.20	7.40
		4	6.30	6.60	6.90	7.15	7.35
		3	6.20	6.50	6.85	7.10	7.30
		2	6.15	6.40	6.80	7.05	7.25
		1	6.10	6.30	6.70	7.00	7.20
ЗФП							
1.	Біг 60 м по руху, сек	5	9,4	9,2	8,7	8,4	7,8
		4	9,5	9,3	8,8	8,5	7,9
		3	9,6	9,4	9,0	8,6	8,2
		2	9,65	9,45	9,05	8,65	8,25
		1	9,7	9,5	9,1	8,7	8,3
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	200	210	218	225	245
		4	195	205	215	223-224	243-244
		3	190	200	210	220-222	240-242
		2	185	195	208	218-219	237-239
		1	180	190	205	215-217	235-236
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, рази	5	17	18	19	22	25
		4	13	14	16	18	18
		3	10	11	12	14	14
		2	7	7	8	10	10
		1	4	4	5	5	5

Примітка: учні всіх вікових груп тестуються у вправах на гнучкість та координацію рухів

Підготували: вчителі легкої атлетики тренери:

Гредунов В.Т.

Гредунова Н.М.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : метання спису / дівчата /

№ п/п	Назва нормативу	оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Кидок ядра знизу вперед прямими руками, м (кг)	5	8.50 (3кг)	9.50 (3кг)	10.50 (3кг)	11.50 (4кг)	11.50 (4кг)
		4	8.00	9.00	10.00	10.50	11.00
		3	7.50	8.50	9.50	10.00	10.50
		2	7.00	8.00	9.00	9.50	10.00
		1	6.50	7.50	8.50	9.00	9.50
2.	Біг 30 м з ходу	5	4,5	4,3	4,1	3,9	3,7
		4	4,6	4,4	4,2	4,0	3,8
		3	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9
		2	4,8	4,6	4,4	4,2	4,0
		1	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1
3.	Потрійний стрибок з місця	5	5.90	6.10	6.30	6.50	6.70
		4	5.80	6.00	6.20	6.40	6.60
		3	5.70	5.90	6.10	6.30	6.50
		2	5.60	5.80	6.00	6.20	6.40
		1	5.50	5.70	5.90	6.10	6.30
4.	Метання спису 600 г з місця	5	16.00	18.00	22.00	25.00	28.00
		4	15.00	17.00	21.00	24.00	27.00
		3	14.00	16.00	20.00	23.00	26.00
		2	13.00	15.00	19.00	22.00	25.00
		1	12.00	14.00	18.00	21.00	24.00
ЗФП							
1.	Біг 60м,7-9 кл 100м,10-11кл	5	9,5	9,2	9,0	15,2	15,0
		4	10,2	9,9	9,6	16,1	15,9
		3	10,9	10,6	10,4	17,0	16,8
		2	11,7	11,3	11,0	18,0	17,7
		1	12,5	12,0	11,7	18,9	18,6
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	200	210	220	230	240
		4	195	205	215	225	235
		3	190	200	210	220	230
		2	185	195	205	215	225
		1	180	190	200	210	220
3.	Піднімання в сід за 1 хв. (разів)	5	41	42	43	44	45
		4	36	37	38	39	40
		3	31	32	33	35	35
		2	27	28	29	30	31
		1	22	23	24	25	26
4.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів)	5	17	18	19	20	22
		4	13	14	16	16	17
		3	10	11	12	12	13
		2	7	7	8	8	9
		1	4	4	5	5	5

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : метання спису /юнаки /

№ п/п	Назва нормативу	оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Кидок ядра знизу вперед прямими руками, м (кг)	5	9.00(3 кг)	10.00(4кг)	11.00 (4кг)	12.00 (5кг)	13.00 (5кг)
		4	8.50	9.50	10.50	11.50	12.50
		3	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00
		2	7.50	8.50	9.50	10.50	11.50
		1	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00
2.	Біг 30 м з ходу, сек	5	4,3	4,1	3,9	3,7	3,5
		4	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6
		3	4,5	4,3	4,1	3,9	3,7
		2	4,6	4,4	4,2	4,0	3,8
		1	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9
3.	Потрійний стрибок з місця, м	5	6.00	6.30	6.60	7.00	7.40
		4	5.90	6.20	6.50	6.90	7.30
		3	5.80	6.10	6.40	6.80	7.20
		2	5.70	6.00	6.30	6.70	7.10
		1	5.60	5.90	6.20	6.60	7.00
4.	Метання спису 600 г з місця, м	5	22.00	26.00	30.00	34.00	38.00
		4	21.00	25.00	29.00	33.00	37.00
		3	20.00	24.00	28.00	32.00	36.00
		2	19.00	23.00	27.00	31.00	35.00
		1	18.00	22.00	26.00	30.00	34.00
ЗФП							
1.	Біг 60м (7-9 кл) Біг100м (10-11кл) сек	5	8,6	8,4	8,2	13,6	13,4
		4	9,4	9,4	8,9	14,4	14,0
		3	10,2	9,8	9,6	15,3	14,6
		2	11,1	10,5	10,2	16,2	15,2
		1	11,9	11,2	10,9	17,1	15,8
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	215	225	235	240	250
		4	210	220	230	235	245
		3	205	215	225	230	240
		2	200	210	220	225	235
		1	195	205	215	220	230
3.	Піднімання в сід за 1 хв., рази	5	45	47	49	50	51
		4	38	40	42	44	45
		3	32	34	36	37	38
		2	27	28	29	31	32
		1	22	23	24	25	26
4.	Вис на зігнутих руках, сек	5	42	46	51	55	58
		4	33	36	40	43	45
		3	24	27	29	32	33
		2	15	17	19	21	21
		1	6	7	8	9	9

Підготувала: вчитель легкої атлетики

Римко В.О.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : штовхання ядра, метання диску /юнаки /

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Біг 20 м з ходу, сек	5	3,0	2,8	2,5	2,4	2,3
		4	3,1	2,9	2,6	2,5	2,4
		3	3,2	3,0	2,7	2,6	2,5
		2	3,3	3,1	2,8	2,7	2,6
		1	3,4	3,2	2,9	2,8	2,7
2.	Зведення рук на похилій лавці, лежачи на спині, кг	5	5.кг	7.5 кг	10 кг	12.5 кг	15 кг
		4	4 кг	7 кг	9 кг	10 кг	12.5 кг
		3	3 кг	6 кг	8 кг	9 кг	10 кг
		3	2.5 кг	5 кг	7 кг	8 кг	8 кг
		1	2 кг	4 кг	5 кг	7 кг	7 кг
3.	Кидок набивного м'яча 2 кг знизу вперед, м	5	14.00	11.00	13.00	13.50	14.00
		4	13.50	10.00	12.00	13.00	13.50
		3	13.00	9.00	11.00	12.00	13.00
		2	12.00	8.00	10.00	11.00	12.50
		1	11.00	7.00	9.00	10.00	12.00
ЗФП							
1.	Біг 60м (7-9 кл) Біг 100м (10-11кл) сек	5	8,6	8,4	8,2	13,6	13,4
		4	9,4	9,4	8,9	14,4	14,0
		3	10,2	9,8	9,6	15,3	14,6
		2	11,1	10,5	10,2	16,2	15,2
		1	11,9	11,2	10,9	17,1	15,8
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	230	240	260	270	280
		4	225	230	250	260	270
		3	220	225	240	250	260
		2	215	220	230	240	250
		1	210	215	220	230	240
3.	Піднімання в сід за 1 хв. , рази	5	45	47	49	50	51
		4	38	40	42	44	45
		3	32	34	36	37	38
		2	27	28	29	31	32
		1	22	23	24	25	26
4.	Вис на зігнутих руках, сек	5	42	46	51	55	58
		4	33	36	40	43	45
		3	24	27	29	32	33
		2	15	17	19	21	21
		1	6	7	8	9	9

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : штовхання ядра, метання диску / дівчата /

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Біг 20 м з ходу, сек	5	3,2	3,0	2,9	2,8	2,7
		4	3,3	3,1	3,0	2,9	2,8
		3	3,4	3,2	3,1	3,0	2,9
		2	3,5	3,3	3,2	3,1	3,0
		1	3,6	3,4	3,3	3,2	3,2
2	Зведення та розведення рук з обтяжуванням, кг	5	2.5 кг	3 кг	5 кг	7.5 кг	10 кг
		4	2.00 кг	2.5 кг	3 кг	5 кг	7.5 кг
		3	2.00 кг	2.10 кг	2.5 кг	3 кг	5 кг
		2	1.7 кг	1.8 кг	2.0 кг	2.5 кг	3 кг
		1	1.4 кг	1.5 кг	1.5 кг	2.0 кг	2.5 кг
3.	Кидок набивного м'яча 2 кг знизу вперед прямими руками, м	5	13.50	11.00	12.00	11.50	12.00
		4	13.00	10.00	11.00	11.00	11.00
		3	12.50	9.00	10.00	10.00	10.00
		2	12.00	8.00	9.00	9.00	9.00
		1	11.00	7.00	8.00	8.00	8.00
ЗФП							
1.	Біг 60м (7-9 кл), Біг 100м (10-11 кл). сек.	5	9,5	9,2	9,0	15,2	15,0
		4	10,2	9,9	9,6	16,1	15,9
		3	10,9	10,6	10,4	17,0	16,8
		2	11,7	11,3	11,0	18,0	17,7
		1	12,5	12,0	11,7	18,9	18,6
2.	Стрибок у довжину з місця, м	5	200	215	220	225	230
		4	190	210	215	220	225
		3	180	200	210	215	220
		2	170	190	200	210	215
		1	160	180	190	200	210
3.	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., рази	5	41	42	43	44	45
		4	36	37	38	39	40
		3	31	32	33	35	35
		2	27	28	29	30	31
		1	22	23	24	25	26
4.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	5	17	18	19	20	22
		4	13	14	16	16	17
		3	10	11	12	12	13
		2	7	7	8	8	9
		1	4	4	5	5	5

Підготувала: вчитель легкої атлетики

Ревенко М.Г

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : семиборство

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Біг 60 м. з/б (h- 76, L-8м), сек	5	11,0	10,8	10,2	9,4	9,2
		4	11,2	11,0	10,5	9,6	9,4
		3	11,6	11,4	10,8	9,8	9,6
		2	12,0	11,8	11,0	10,0	9,8
		1	12,5	12,0	11,4	10,2	10,0
2.	Стрибок у висоту з 6 кроків, см	5	125	130	135	140	145
		4	120	125	130	135	140
		3	115	120	125	130	135
		2	110	115	120	125	130
		1	105	110	115	120	125
3.	Стрибок у довжину з 10 бігових кроків, м	5	3.80	4.20	4.50	4.70	4.80
		4	3.60	4.00	4.20	4.50	4.70
		3	3.40	3.80	4.00	4.20	4.50
		2	3.20	3.60	3.80	4.00	4.20
		1	3.00	3.40	3.60	3.80	4.00
4.	Штовхання ядра 3 кг (7-9 кл) та 4 кг (10-11 кл) з місця, м	5	7.00	7.50	8.00	8.50	9.50
		4	6.50	7.00	7.50	8.00	9.00
		3	6.00	6.50	7.00	7.50	8.50
		2	5.50	6.00	6.50	7.00	8.00
		1	5.00	5.50	6.00	6.50	7.50
ЗФП							
1.	Біг 60 м, сек	5	8,9	8,7	8,5	8,2	8,0
		4	9,0	8,9	8,7	8,5	8,2
		3	9,2	9,0	8,9	8,7	8,5
		2	9,4	9,2	9,0	8,9	8,7
		1	9,6	9,4	9,2	9,0	8,9
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	190	210	220	230	240
		4	180	200	210	220	230
		3	170	190	200	210	220
		2	160	185	190	200	210
		1	150	180	185	190	200
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	5	15	20	25	30	35
		4	10	15	20	25	30
		3	8	10	15	20	25
		2	6	8	10	15	20
		1	4	6	8	10	15
4.	Біг 1500 м, хв., сек	5	7.30,0	7.00,0	6.45,0	6.20,0	6.00,0
		4	7.45,0	7.15,0	7.00,0	6.30,0	6.10,0
		3	8.00,0	7.30,0	7.15,0	6.40,0	6.20,0
		2	8.15,0	7.45,0	7.30,0	6.50,0	6.30,0
		1	8.30,0	8.00,0	7.45,0	7.00,0	6.40,0

Підготувала: вчитель легкої атлетики

Шух М.С.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : десятиборство

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Стрибок у висоту з розбігу, см	5	130	140	150	160	170
		4	125	135	145	155	165
		3	120	130	140	150	160
		2	115	125	135	145	155
		1	110	120	130	140	150
2.	Біг 200 м, сек	5	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0
		4	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
		3	34,0	32,0	30,0	28,0	26,0
		2	35,0	33,0	31,0	29,0	27,0
		1	36,0	34,0	32,0	30,0	28,0
3.	Кидок ядра знизу вперед прямими руками, м	5	10	12	12	12,5	14
		4	9	11	11	11,5	12
		3	8	10	10	10,5	10
		2	7	9	9	9,5	8
		1	6	8	8	8,5	6
4.	Жим штанги лежачі, кг	5	45	50	60	70	80
		4	40	45	55	65	75
		3	35	40	50	60	70
		2	30	35	45	55	65
		1	25	30	40	50	60
ЗФП							
1.	Підтягування на перекладині, рази	5	10	12	14	16	18
		4	8	10	12	14	16
		3	6	8	10	12	14
		2	4	6	8	10	12
		1	2	4	6	8	10
2.	Біг 1000 м, хв.,сек	5	3.45,0	3.35,0	3.25,0	3.20,0	3.15,0
		4	3.50,0	3.40,0	3.30,0	3.25,0	3.20,0
		3	3.55,0	3.45,0	3.40,0	3.35,0	3.30,0
		2	4.05,0	3.55,0	3.50,0	3.45,0	3.40,0
		1	4.15,0	4.05,0	4.00,0	3.50,0	3.45,
3.	Біг 60м (7-9 кл), Біг 100м (10-11 кл) сек	5	8,6	8,4	8,2	13,6	13,4
		4	9,4	9,1	8,9	14,4	14,0
		3	10,2	9,8	9,6	15,3	14,6
		2	11,1	10,5	10,2	16,2	15,2
		1	11,9	11,2	10,9	17,1	15,8
4.	Стрибок у довжину з місця, см	5	208	219	229	240	250
		4	190	201	211	222	231
		3	175	185	195	205	214
		2	160	170	179	188	197
		1	146	154	163	171	180

Підготував: вчитель легкої атлетики

Шкуропат Ю.Н.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : стрибки з жердиною /юнаки/

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Біг 30 м, сек	5	4,6	4,4	4,2	4,0	3,8
		4	4,8	4,6	4,4	4,2	4,0
		3	5,0	4,8	4,6	4,4	4,2
		2	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
		1	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
2.	Стрибок з жердиною, м	5	3.00	3.80	4.00	4.20	4.70
		4	2.90	3.60	3.90	4.00	4.40
		3	2.80	3.50	3.80	3.90	4.20
		2	2.70	3.40	3.70	3.80	4.00
		1	2.60	3.30	3.60	3.70	3.80
3.	Короткі махи,	5	12	15	18	20	25
		4	9	12	14	15	20
		3	6	8	10	12	15
		2	4	6	8	8	10
		1	2	4	6	4	8
4.	Стрибки у довжину з 10 кроків, м	5	5.45	5.85	6.20	6.50	6.80
		4	5.20	5.65	6.00	6.35	6.65
		3	5.00	5.50	5.80	6.20	6.50
		2	4.75	5.20	5.60	6.00	6.20
		1	4.65	5.05	5.40	5.70	5.90
ЗФП							
1.	Біг 60 м, сек	5	8,2	8,0	7,7	7,2	6,9
		4	8,5	8,2	7,9	7,4	7,1
		3	8,8	8,4	8,1	7,7	7,4
		2	9,1	8,6	8,3	7,9	7,7
		1	9,3	8,4	8,1	8,1	7,9
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	240	255	270	290	305
		4	225	245	260	280	290
		3	215	235	255	270	280
		2	205	225	250	255	270
		1	200	215	240	245	260
3.	Підтягування, рази	5	12	15	20	25	30
		4	9	11	15	20	25
		3	7	8	10	15	20
		2	3	4	6	8	12
		1	1	2	3	5	10

Підготував: вчитель легкої атлетики

Черняєв О.Б.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : стрибки з жердиною /дівчата/

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Біг 30 м, сек	5	5,2	5,0	4,8	4,6	4,4
		4	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
		3	5,6	5,4	5,2	5,0	4,8
		2	5,8	5,6	5,4	5,2	5,0
		1	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Стрибок з жердиною,м	5	2.00	2.20	2.50	2.70	3.00
		4	1.90	2.10	2.40	2.60	2.90
		3	1.80	2.00	2.30	2.50	2.80
		2	1.70	1.90	2.20	2.40	2.70
		1	1.60	1.80	2.10	2.30	2.60
3.	Короткі махи,	5	6	8	12	12	14
		4	5	6	10	10	12
		3	4	5	8	8	10
		2	3	4	7	7	8
		1	2	3	5	5	6
4.	Стрибки у довжину з 10 кроків, м	5	4.10	4.30	4.50	4.75	5.00
		4	3.95	4.15	4.30	4.45	4.80
		3	3.85	4.05	4.15	4.35	4.62
		2	3.70	3.95	4.05	4.20	4.45
		1	3.65	3.85	3.95	4.00	4.20
ЗФП							
1.	Біг 60 м, сек	5	8,8	8,6	8,4	8,2	7,9
		4	9,0	8,8	8,6	8,4	8,1
		3	9,2	9,0	8,7	8,6	8,3
		2	9,4	9,2	8,9	8,8	8,6
		1	9,6	9,4	9,2	9,0	8,9
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	2.00	2.10	2.25	2.32	2.40
		4	1.90	2.00	2.08	2.16	2.22
		3	1.80	1.90	2.00	2.00	2.10
		2	1.70	1.93	1.93	1.96	2.00
		1	1.60	1.85	1.85	1.90	1.95
3.	Підтягування, рази	5	5	7	9	10	12
		4	4	5	7	8	10
		3	3	4	6	7	8
		2	2	3	5	6	7
		1	1	2	4	5	6

Підготував: вчитель легкої атлетики

Корчмід О.М.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : біг на середні дистанції / дівчата /

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Біг 800 м, сек	5	2.52,0	2.42,0	2.37,0	2.27,0	2.23,0
		4	2.54,0	2.47,0	2.42,0	2.32,0	2.27,0
		3	3.06,0	2.52,0	2.47,0	2.37,0	2.32,0
		2	3.13,0	2.56,0	2.52,0	2.43,0	2.37,0
		1	3.18,0	3.00,0	2.55,0	2.45,0	2.40,0
2.	Біг 1500 м, хв, сек	5	5.45,0	5.35,0	5.20,0	5.00,0	4.55,0
		4	5.55,0	5.45,0	5.35,0	5.20,0	5.05,0
		3	6.10,0	5.55,0	5.45,0	5.30,0	5.15,0
		2	6.20,0	6.05,0	5.55,0	5.40,0	5.25,0
		1	6.35,0	6.15,0	6.05,0	5.50,0	5.35,0
3.	Біг 400 м, хв.,сек	5	1.13,0	1.09,0	1.05,0	1.01,0	59,5
		4	1.15,0	1.11,0	1.06,0	1.02,0	1.00,5
		3	1.17,0	1.13,0	1.07,0	1.03,0	1.01,5
		2	1.18,0	1.15,0	1.09,0	1.04,0	1.02,5
		1	1.20,0	1.16,0	1.10,0	1.05,0	1.03,5
4.	Потрійний стрибок з місця, см	5	500	590	600	650	680
		4	590	570	580	640	670
		3	470	560	570	620	660
		2	450	520	560	610	650
		1	420	500	550	600	620
ЗФП							
1.	Біг 60 м, сек	5	8,9	8,7	8,5	8,2	8,0
		4	9,0	8,9	8,7	8,5	8,2
		3	9,2	9,0	8,9	8,7	8,5
		2	9,4	9,2	9,0	8,9	8,7
		1	9,6	9,4	9,2	9,0	8,9
2.	Стрибки у довжину з місця, см	5	190	210	220	230	240
		4	180	200	210	220	230
		3	170	190	200	210	220
		2	160	185	190	200	210
		1	150	180	185	190	200
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	5	15	20	25	30	35
		4	10	15	20	25	30
		3	8	10	15	20	25
		2	6	8	10	15	20
		1	4	6	8	10	15
4.	Піднімання в сід за 1 хв., рази	5	41	42	43	44	45
		4	36	37	38	39	40
		3	31	32	33	35	35
		2	27	28	29	30	31
		1	22	23	24	25	26

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : біг на середні дистанції / юнаки /

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Біг 800 м, хв.,сек	5	2.35,0	2,25,0	2,16,0	2.09,0	2,00,0
		4	2.40,0	2,30,0	2,20,0	2.14,0	2,01,0
		3	2.45,0	2,35,0	2,25,0	2.16,0	2,05,0
		2	2.50,0	2.40,0	2.30,0	2.20,0	2.09,0
		1	2.55,0	2.45,0	2.35,0	2.25,0	2.14,0
2.	Біг 1500 м, хв.,сек	5	5.20,0	5.00,0	4.40,0	4.30,0	4.12,0
		4	5.35,0	5.10,0	4.50,0	4.35,0	4.16,0
		3	5.45,0	5.20,0	5.00,0	4.40,0	4.25,0
		2	5.58,0	5.35,0	5.15,0	5.00,0	4.45,0
		1	6.15,0	5.55,0	5,35,0	5.20,0	5.05,0
3.	Біг 400 м, хв.,сек	5	1.05,0	1.02,0	58,0	53.5	51,5
		4	1.06,5	1.03,0	1.00,0	54.5	52,5
		3	1.08,0	1.04,0	1.02,0	55.5	53,5
		2	1.10,0	1.05,0	1.04,0	57.5	54,5
		1	1.12,0	1.06,0	1.06,0	59.5	56,0
4.	Потрійний стрибок з місця, см	5	600	650	700	750	800
		4	580	630	680	730	780
		3	570	620	670	720	770
		2	560	610	650	710	750
		1	550	600	620	700	730
ЗФП							
1.	Біг 60м (7-9 кл), Біг 100м (10-11 кл.) сек	5	8,6	8,4	8,2	13,6	13,4
		4	9,4	9,1	8,9	14,4	14,0
		3	10,2	9,8	9,6	15,3	14,6
		2	11,1	10,5	10,2	16,2	15,2
		1	11,9	11,2	10,9	17,1	15,8
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	208	219	229	240	250
		4	190	201	211	222	231
		3	175	185	195	205	214
		2	160	170	179	188	197
		1	146	154	163	171	180
3.	Підтягування на перекладині, рази	5	10	12	14	16	18
		4	8	10	12	14	16
		3	6	8	10	12	14
		2	4	6	8	10	12
		1	2	4	6	8	10
4.	Вис на зігнутих руках, сек	5	42	46	51	55	58
		4	33	36	40	43	45
		3	24	27	29	32	33
		2	15	17	19	21	21
		1	6	7	8	9	9

Підготував: вчитель легкої атлетики

Озерчук Б.О.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБИТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : біг на 400м, спринт / дівчата /

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Біг 60 м з низького старту, сек	5	9,0	8,5	8,3	8,2	8,0
		4	9,1	8,6	8,4	8,3	8,2
		3	9,2	8,7	8,5	8,4	8,3
		2	9,3	8,8	8,7	8,5	8,4
		1	9,4	9,0	8,9	8,7	8,5
2.	Біг 100 м, сек	5	15,5	14,5	13,7	13,5	13,2
		4	15,6	15,0	13,8	13,6	13,4
		3	15,7	15,5	14,0	13,8	13,6
		2	15,8	16,0	14,2	14,0	13,8
		1	16,0	16,5	14,5	15,0	14,0
3.	Біг 300 м, сек	5	52,0	50,0	47,0	46,0	44,0
		4	53,0	51,0	48,0	47,0	45,0
		3	54,0	52,0	49,0	48,0	46,0
		2	55,0	54,0	50,0	49,0	47,0
		1	58,0	56,0	52,0	50,0	49,0
4.	Потрійний стрибок з місця, см	5	500	590	600	650	680
		4	590	570	580	640	670
		3	470	560	570	620	660
		2	450	520	560	610	650
		1	420	500	550	600	620
ЗФП							
1.	Біг 60 м, сек	5	8,9	8,7	8,5	8,4	8,3
		4	9,0	8,9	8,7	8,8	8,4
		3	9,2	9,0	8,9	8,9	8,5
		2	9,4	9,2	9,0	9,0	8,7
		1	9,6	9,4	9,2	9,2	8,9
2.	Стрибки у довжину з місця, см	5	190	210	220	230	240
		4	180	200	210	220	230
		3	170	190	200	210	220
		2	160	185	190	200	210
		1	150	180	185	190	200
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	5	15	20	25	30	35
		4	10	15	20	25	30
		3	8	10	15	20	25
		2	6	8	10	15	20
		1	4	6	8	10	15
4.	Біг 1500 м, хв.,сек	5	7.30,0	7.00,0	6.45,0	6.20,0	6.00,0
		4	7.45,0	7.15,0	7.00,0	6.30,0	6.10,0
		3	8.00,0	7.30,0	7.15,0	6.40,0	6.20,0
		2	8.15,0	7.45,0	7.30,0	6.50,0	6.30,0
		1	8.30,0	8.00,0	7.45,0	7.00,0	6.40,0

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : біг на 400м, спринт / юнаки /

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Біг 60 м з низького старту, сек	5	8,6	8,2	7,8	7,6	7,3
		4	8,7	8,3	7,9	7,7	7,4
		3	8,8	8,4	8,0	7,8	7,5
		2	8,9	8,5	8,2	7,9	7,6
		1	9,0	8,6	8,4	8,0	7,8
2.	Біг 100 м, сек	5	14,0	13,0	12,2	11,8	11,6
		4	14,2	13,2	12,4	11,9	11,7
		3	14,4	13,4	12,6	12,0	11,8
		2	14,7	13,6	12,8	12,4	12,0
		1	15,0	14,0	13,0	12,6	12,4
3.	Біг 300 м, сек	5	50,0	46,0	42,0	41,0	40,0
		4	51,0	47,0	43,0	42,0	41,0
		3	52,0	48,0	44,0	43,0	42,0
		2	53,0	49,0	45,0	44,0	43,0
		1	55,0	50,0	47,0	46,0	44,0
4.	Потрійний стрибок з місця, см	5	600	650	700	750	800
		4	580	630	680	730	780
		3	570	620	670	720	770
		2	560	610	650	710	750
		1	550	600	620	700	730
ЗФП							
1.	Біг 60м (7-9 кл), Біг 100м (10-11 кл.) сек	5	8,6	8,4	8,2	13,6	13,4
		4	9,4	9,1	8,9	14,4	14,0
		3	10,2	9,8	9,6	15,3	14,6
		2	11,1	10,5	10,2	16,2	15,2
		1	11,9	11,2	10,9	17,1	15,8
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	208	219	229	240	250
		4	190	201	211	222	231
		3	175	185	195	205	214
		2	160	170	179	188	197
		1	146	154	163	171	180
3.	Підтягування на перекладині, рази	5	10	12	14	16	18
		4	8	10	12	14	16
		3	6	8	10	12	14
		2	4	6	8	10	12
		1	2	4	6	8	10
4.	Біг 1500 м,хв., сек	5	6.25,0	6.10,0	5.45,0	5.30,0	5.00,0
		4	7.00,0	6.40,0	6.15,0	6.00,0	5.30,0
		3	7.35,0	7.15,0	6.50,0	6.30,0	6.00,0
		2	8.15,0	7.50,0	7.25,0	6.50,0	6.30,0
		1	9.00,0	8.30,0	8.00,0	7.10,0	6.50,0

Підготувала: вчитель легкої атлетики

Панасенко Л.О.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП та СФП ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ : метання молота / дівчата /

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
СФП							
1.	Кидок ядра (3 кг) знизу вперед	5	7,50	8,50	9,50	10,50	11,50
		4	7,00	8,00	9,00	10,00	11,00
		3	6,50	7,50	8,50	9,50	10,50
		2	6,00	7,00	8,00	9,00	10,00
		1	5,50	6,50	7,50	8,50	9,50
2.	Біг 30 м сходу	5	4,5	4,3	4,1	3,9	3,7
		4	4,6	4,4	4,2	4,0	3,8
		3	4,7	4,5	4,3	4,1	3,9
		2	4,8	4,6	4,4	4,2	4,0
		1	4,9	4,7	4,5	4,3	4,1
3.	Потрійний з місця	5	5,90	6,10	6,90	6,50	6,70
		4	5,80	6,00	6,20	6,40	6,60
		3	5,70	5,90	6,10	6,30	6,50
		2	5,60	5,80	6,00	6,20	6,40
		1	5,50	5,70	5,90	6,10	6,30
ЗФП							
1.	Біг 60 м, сек (7-9 кл) Біг 100 м, сек (10-11кл)	5	9,5	9,2	9,0	15,2	15,0
		4	10,2	9,9	9,6	16,1	15,9
		3	10,9	10,6	10,4	17,0	16,8
		2	11,7	11,3	11,0	18,0	17,7
		1	12,5	11,7	11,7	18,9	18,6
2.	Стрибок у довжину з місця, см	5	190	200	210	215	220
		4	185	195	205	210	215
		3	180	190	200	205	210
		2	175	185	195	200	205
		1	170	180	190	195	200
3.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	5	17	18	19	20	22
		4	13	14	16	16	17
		3	10	11	12	12	13
		2	7	7	8	8	9
		1	4	4	5	5	5
4.	Піднімання в сід за 1хв. (разів)	5	41	42	43	44	45
		4	36	37	38	39	40
		3	31	32	33	34	35
		2	27	28	29	30	31
		1	22	23	24	25	26

Підготував: вчитель легкої атлетики

Ясенецький В.С.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ЗФП та СФП ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ПЛАВАННЯ (юнаки)**

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
ЗФП		1	2	3	4	5	6
1.	Біг 60 м (7-9 кл) Біг 100 м (10-11 кл) сек.	5	8,6	8,4	8,2	13,6	13,4
		4	9,4	9,1	8,9	14,4	14,0
		3	10,2	9,8	9,6	15,3	14,6
		2	11,1	10,5	10,2	16,2	15,2
		1	11,9	11,2	10,9	17,1	15,8
2.	Підтягування на перекладині, рази	5	9	10	11	12	13
		4	8	9	10	10	11
		3	6	7	8	9	10
		2	5	6	6	7	8
		1	4	5	5	6	6
3.	Стрибок у довжину з місця, см	5	198	208	218	228	240
		4	188	198	208	218	230
		3	178	188	198	208	220
		2	168	178	188	198	210
		1	158	168	178	188	200
4.	Нахил вперед стоячи на гімнастичній лавці, см	5	14	15	16	17	18
		4	12	13	14	14	15
		3	9	10	11	11	12
		2	6	7	8	8	9
		1	4	4	5	5	6
СФП							
1.	Жим штанги, рази		25 кг	30 кг	40 кг	50 кг	60 кг
		5	6	8	8	8	8
		4	5	7	7	6	6
		3	4	5	5	4	4
		2	3	4	4	3	3
1	2	3	3	2	2		
2.	Викрути з гімнастичною палкою, см	5	25	25	25	25	25
		4	35	35	35	35	35
		3	45	45	45	45	45
		2	55	55	55	55	55
		1	65	65	65	65	65
3.	Вис на перекладині піднімання ніг до кута 90°, рази	5	8	9	10	12	16
		4	6	7	8	10	12
		3	4	5	6	8	10
		2	2	3	4	6	8
		1	1	2	3	5	6
4.	Виконання спортивного розряду на обраній дистанції		II	II-I	1	1-КМС	КМС
4.1	50 м в/с	5	30,5	27,7	26,0	25,7	24,7
		4	31,7	28,3	26,7	26,5	25,0
		3	32,6	29,4	27,0	27,0	25,2
		2	33,4	30,0	27,3	27,2	25,4

		1	34,5	30,5	27,5	27,5	25,5
4.2	50м батерфляй	5	33,5	30,0	28,0	27,8	26,0
		4	34,2	30,7	28,5	28,3	26,5
		3	35,3	31,8	29,0	28,8	27,0
		2	36,4	32,5	29,3	29,2	27,5
		1	37,8	33,3	29,8	29,7	27,8
4.3	50 брас	5	38,8	34,9	32,4	32,3	31,2
		4	39,5	36,0	32,9	32,6	31,5
		3	41,0	37,3	33,6	33,5	31,7
		2	42,5	38,1	34,1	34,0	32,0
		1	43,6	38,6	34,8	34,3	32,3
4.4	50м на спині	5	39.20	35.20	31.70	31.10	29.50
		4	40.20	36.20	32.70	32.10	30. 20
		3	41.20	37.20	33.70	33.10	30.50
		2	42.20	38.20	34.70	34.10	31.20
		1	43.20	39.20	35.70	35.10	31.50
4.4	200 м комплексне плавання	5	2.48,0	2.31,0	2.20,5	2.14,0	2.13,1
		4	2.51,0	2.34,4	2.22,5	2.16,5	2.13,4
		3	2.55,0	2.37,5	2.24,5	2.18,5	2.13,6
		2	3.03,0	2.42,0	2.27,5	2.19,5	2.13,8
		1	3.09,0	2.47,6	2.30,6	2.20,1	2.14,0

Підготував:
старший вчитель відділення плавання

Турчин В.А.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ ЗФП та СФП ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ПЛАВАННЯ (дівчата)**

№ п/п	Назва нормативу	Оцінка	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
ЗФП							
1.	Біг 60 м (7-9 кл) Біг 100м (10-11 кл), сек.	5	9,5	9,2	9,0	15,2	15,0
		4	10,2	9,9	9,6	16,1	15,9
		3	10,9	10,6	10,4	17,0	16,8
		2	11,7	11,3	11,0	18,0	17,7
		1	12,5	12,0	11,7	18,9	18,6
2.	Нахил вперед стоячи на гімнастичній лавці, см	5	18	19	19	20	20
		4	15	15	16	16	17
		3	11	11	12	12	13
		2	7	8	8	9	9
		1	4	4	5	5	6
3.	Стрибок у довжину з місця, см	5	172	182	192	202	212
		4	162	172	182	192	202
		3	152	162	172	182	192
		2	142	152	162	172	182
		1	132	142	152	162	172
4.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	5	17	20	21	22	23
		4	13	15	18	19	20
		3	10	12	14	15	16
		2	7	8	10	11	12
		1	4	5	7	8	9
СФП							
1.	Жим штанги в кг, к-сть разів		20 кг	25 кг	30 кг	35 кг	40 кг
		5	6	8	8	8	8
		4	5	6	6	6	6
		3	4	4	4	4	4
		2	3	3	3	3	3
2.	Викрути з гімнастичною палкою, см	5	20	20	20	20	20
		4	30	30	30	30	30
		3	40	40	40	40	40
		2	50	50	50	50	50
		1	60	60	60	60	60
3.	Піднімання ніг до кута 90° у вісі к-сть разів	5	6	8	9	10	12
		4	5	6	8	8	10
		3	4	5	7	6	8
		2	3	3	5	4	6
		1	2	2	3	3	4
4.	Виконання спортивного розряду на обраній дистанції		I	1- КМС	КМС	КМС	КМС
4.1	50 м в/с	5	34,5	31,0	29,3	28,6	27,6
		4	35,7	32,0	29,6	29,0	28,0
		3	36,9	33,3	29,9	29,5	28,5
		2	37,5	34,0	30,2	30,3	29,3

		1	38,9	34,5	30,5	30,9	29,9
4.2	50 м батерфляй	5	36,6	32,6	31,5	30,4	29,4
		4	38,3	33,0	31,9	30,7	29,7
		3	39,5	34,0	32,6	31,2	30,2
		2	41,0	35,0	33,2	32,0	31,0
		1	42,0	36,5	34,5	32,5	31,5
4.3	50 м брас	5	43,7	39,2	38,2	36,6	35,6
		4	44,7	40,0	39,0	37,3	36,3
		3	45,8	41,2	40,2	38,2	37,2
		2	47,9	42,3	41,0	38,8	37,8
		1	49,6	43,6	42,6	39,1	39,1
4.4	50 м н /с	5	40,10	36,10	35,10	33,60	32,10
		4	41,30	37,10	36,10	34,60	33,10
		3	43,00	38,10	37,10	35,60	34,10
		2	43,40	39,10	38,10	36,60	35,10
		1	45,10	40,10	39,10	37,60	36,10
4.4	200 м комплексне плавання	5	3.07,0	2.48,0	2.42,0	2.36,0	2.36,0
		4	3.14,0	2.53,0	2.47,0	2.38,5	2.33,5
		3	3.21,0	2.58,0	2.52,0	2.41,0	2.36,0
		2	3.25,0	3.02,0	2.58,0	2.44,0	2.39,0
		1	3.30,0	3.06,0	3.02,0	2.47,0	2.42,0

Підготував:
старший вчитель відділення плавання

Турчин В.А.

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З ЗФП ДЛЯ АБИТУРИЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ХОКЕЮ З ШАЙБОЮ (юнаки)**

№ п/п	Нормативи	оцінка	13 років	14 років	15 років	16 років	17 років
ЗФП							
1.	Біг 60 м, сек	5	8,8	8,5	8,1	8,5	7,9
		4	8,9	8,6-8,7	8,2-8,3	8,6-8,10	8,0
		3	9,0-9.1	8,8-8,9	8,4-8,6	8,11-8,20	8,01-8,10
		2	9,2	9,0-9,2	8,7-9,1	8,21-8,30	8,11-8,25
		1	9,3	9,3	9,2	8,31-8,40	8,26-8,30
2.	Біг по стадіону 1000 м (13-14 років) 3000 м (15-17 років) хв., сек	5	5.20 і мен.	5.20 і менш	11.45 і менш	11.40 і менш	11.35 і менш
		4	5.21-5.29	5.21-5.41	11.46-11.56	11.41-11.51	11.36-11.46
		3	5,30-5.40	5,42-5.56	11.57-12.07	11.52-12.02	11.40-11.57
		2	5.41-6.20	5.57-6.10	12.08-12.18	12.03-12.13	11.58-12.08
		1	6.21,0	6.11,0	12.19-12.30	12.14	12.09
3.	Піднімання тулуба за 45 сек. к-сть разів	5	41 і більше	43 і більше	43 і більше	43 і більше	41 і більше
		4	39-40	41-42	42	42	39-40
		3	38	39-40	40-41	41	37-38
		2	36-37	37-38	38-39	39-40	35-36
		1	35	36	37	38	34
4.	Стрибок у довжину з міся,см (13-14 років) П'ятиразовий стрибок, м (15-17 років)	5	210 і більше	227 і більше	12,6 і більше	12,7 і більше	12,9 і більше
		4	205-209	224-226	12,4-12,5	12,3-12,6	12,5-12,8
		3	203-204	215-223	12,0-12,3	12,0-12,2	12,2-12,4
		2	200-202	210-214	11,8-11,9	11,7-11,9	12,0-12,1
		1	199	209	11,7	11,6	11,9

**НОРМАТИВНІ ВИМОГИ З СФП ДЛЯ АБІТУРІЄНТІВ
ВІДДІЛЕННЯ ХОКЕЮ З ШАЙБОЮ (юнаки)**

СФП		оцінка	13 років	14 років	15 років	16 років	17 років
1.	Біг на ковзанах 36 м обличчям вперед, (13-17 років), сек.	5	5,1 і мен.	4,9 і мен.	4,6 і мен.	4,5 і мен.	4,5 і мен.
		4	5,2-5,3	5,0-5,1	4,7	4,6	4,6
		3	5,4-5,5	5,2-5,4	4,8-4,9	4,8-4,7	4,7
		2	5,6-5,7	5,5-5,6	5,0	4,9	4,8
		1	5,8-6,0	5,7	5,1	5,0	4,9
2.	Біг на ковзанах 36 м спиною вперед, (13-17 років), сек.	5	6,4 і мен.	6,2 і мен.	5,8 і мен.	5,7 і мен.	5,4 і мен.
		4	6,5	6,3-6,4	5,9-6,0	5,8-5,9	5,5-5,6
		3	6,6-6,8	6,5-6,6	6,1-6,2	6,0-6,1	5,7-6,0
		2	6,9-7,1	6,7-7,0	6,3-6,6	6,2-6,5	6,1-6,3
		1	7,2	7,1	6,7-6,9	6,6	6,4
3	Малий слалом з шайбою, (13-17 років), сек.	5	26,0 і мен.	25,2 і мен.	24,0 і мен.	23,8 і мен.	23,1 і мен.
		4	26,1-26,7	25,3-25,9	24,1-24,6	23,9-24,0	23,2-23,5
		3	26,8-27,1	26,0-27,0	24,7-25,0	24,1-24,6	23,6-24,0
		2	27,2-27,4	27,1-27,3	25,1-25,7	24,7-25,2	24,1-24,8
		1	27,5	27,4	25,8	25,3	24,9
4.	Біг на ковзанах 1 коло вліво, (15-17 років)сек.	5			16,4 і мен.	16,0 і мен.	15,6 і мен.
		4			16,5-16,8	16,1-16,3	15,7-15,9
		3			16,9-17,3	16,4-16,6	16,0-16,1
		2			17,4-17,5	16,7-16,9	16,2-16,4
		1			17,6	17,0-17,2	16,5-16,8
5.	Біг на ковзанах 1 коло вправо, (15-17 років),сек.	5			16,5 і мен.	16,1 і мен.	15,9 і мен.
		4			16,6-16,7	16,2-16,4	16,0-16,3
		3			16,8-16,9	16,5-16,8	16,4-16,7
		2			17,0-17,1	16,9-17,2	16,8-17,1
		1			17,2	17,3-17,6	17,2-17,4
6.	Великий човник (54 м x 5), (16-17 років), сек.	5				45,0 і мен.	44,3 і мен.
		4				45,1-45,6	44,4-44,9
		3				45,7-46,3	45,0-45,1
		2				46,4-46,9	45,2-45,5
		1				47,0	45,6-46,0

Підготував: старший вчитель відділення хокею з шайбою

К.Л.Буценко