

УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ВИДУ СПОРТУ


«Легка атлетика»

Базова загальна середня освіта (9 класів)

юнаки

I. Нормативні вимоги з ОВС («Легка атлетика»)


Вид	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
I. Біг												
100 м (сек.)	12,8	13,0	13,1	13,2	13,4	13,6	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5	14,7
200 м (сек.)	26,6	26,8	27,0	27,5	28,0	28,5	28,8	29,5	29,8	30,2	30,4	30,6
400 м (сек.)	1.00,0	1.01,0	1.01,5	1.02,0	1.03,0	1.04,0	1.05,0	1.06,0	1.06,5	1.07,0	1.08,0	1.08,5
800 м (сек.)	2.21,0	2.23,0	2.25,0	2.26,0	2.28,0	2.30,0	2.33,0	2.36,0	2.39,0	2.41,0	2.43,0	2.45,0
1500 м (хв.сек.)	4.50,0	4.53,0	4.57,0	5.01,0	5.05,0	5.10,0	5.14,0	5.17,0	5.20,0	5.23,0	5.26,0	5.30,0
3000 м (хв.сек.)	16.40,0	16.45,0	16.59,0	17.05,0	17.10,0	17.15,0	17.20,0	17.25,0	17.30,0	17.35,0	17.40,0	17.45,0
с/ходьба 3000 м (хв.сек.)	16.40,0	16.45,0	16.50,0	16.55,0	17.00,0	17.05,0	17.10,0	17.15,0	17.25,0	17.30,0	17.35,0	17.40,0
II. Стрибки												
Довжину з розбігу (м)	5,25	5,15	5,10	5,00	4,90	4,80	4,70	4,60	4,50	4,40	4,20	4,10
Висоту з розбігу (м)	1,55	1,52	1,49	1,46	1,43	1,40	1,37	1,34	1,31	1,28	1,25	1,22
III. Метання												
Диска 1кг (м)	29,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00
Списа 600гр (м)	40,50	39,50	38,50	37,50	36,50	35,50	34,50	33,50	32,50	31,50	30,50	29,50
Ядро 5 кг (м)	12,30	12,05	11,80	11,55	11,30	11,05	10,80	10,55	10,30	10,05	9,80	9,55

Розглянуто і ухвалено
на засіданні предметної
комісії легкої атлетики
Протокол № 6 від 20.01. 2016р.
Голова предметної комісії
 Ю.В. Янченко

УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ВИДУ СПОРТУ
«Легка атлетика»
Базова загальна середня освіта (9 класів)
дівчата

I. Нормативні вимоги з ОВС («Легка атлетика»)

Вид	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
I. Біг												
100 м (сек.)	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6
200 м (сек.)	31,3	31,8	32,4	32,6	32,8	33,5	34,0	34,6	34,8	35,0	35,2	35,4
400 м (хв.сек.)	1.10,5	10.11,5	1.12,0	1.13,3	1.14,3	1.15,0	1.16	1.17,5	1.18	1.18,5	1.19	1.19,5
800 м (хв.сек.)	2.47	2.50	2.52	2.53,7	2.56,7	2.58	3.01,9	3.03	3.08	3.12	3.13	3.15
1500 м (хв.сек.)	5.54	5.58	6.05	6.10,2	6.20	6.25	6.30	6.35	6.40	6.45	6.50	6.55
с/ходьба 2000 м (хв.сек.)	12.50	13.00	13.15	13.28	13.48	14.00	14.14	14.20	14.25	14.30	14.35	14.40
II. Стрибки												
Довжину з розбігу (м)	4,40	4,30	4,20	4,15	4,10	4,00	3,90	3,80	3,75	3,70	3,65	3,60
Висоту з розбігу (м)	1,35	1,32	1,29	1,24	1,23	1,20	1,17	1,14	1,11	1,08	1,05	1,02
III. Метання												
Диска 1кг (м)	29,00	28,00	27,00	26,50	25,50	24,50	23,50	22,50	21,50	20,50	19,50	18,50
Списа 600гр (м)	25,00	24,00	23,00	22,50	21,50	20,50	19,50	18,50	17,50	16,50	15,50	14,50
Ядро 3кг (м)	9,50	9,25	9,00	8,75	8,50	8,25	8,00	7,75	7,50	7,25	7,00	6,75

Розглянуто і ухвалено
на засіданні предметної
комісії легкої атлетики
Протокол № 6 від 20.01. 2016р.
Голова предметної комісії
 Ю.В. Янченко