


УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
«Загальна фізична підготовка»
Повна загальна середня освіта (11 класів)
I. Нормативні вимоги.

Бали	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		Стрибок у довжину з місця (см)		Біг 100 м (сек.)		Крос 1000 м (хв. сек.)	
	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки
200	45р	25р	250см	205см	12,5	14,8	3.15,0	4.00,0
199								
198								
197								
196			245см				3.16,0	4.02,0
195				200см	12,6	14,9		
194	44р	24р						
193								
192							3.17,0	4.04,0
191			240см					
190				195см	12,7	15,0		
189	43р	23р						
188							3.18,0	4.06,0
187			235см					
186								
185				190см	12,8	15,1		
184							3.19,0	4.08,0
183	42р	22р	230см					
182								
181								
180				185см	12,9	15,2	3.20,0	4.10,0
179			225см					
178								
177	41р	21р						
176							3.21,0	4.12,0
175			220см	180см	13,0	15,3		
174								
173								
172							3.22,0	4.14,0
171	40р	20р						
170			215см	175см	13,1	15,4		
169								
168							3.23,0	4.16,0
167								
166	39р	19р	210см					
165				170см	13,2	15,5		

164							3.24,0	4.18,0
163								
162			205см					
161								
160	38p	18p		165см	13,3	15,6	3.25,0	4.20,0
159								
158			200см					
157								
156							3.26,0	4.22,0
155				160см	13,4	15,7		
154	37p	17p	195см					
153								
152							3.27,0	4.24,0
151								
150			190см	155см	13,5	15,8		
149	36p	16p						
148							3.28,0	4.26,0
147								
146								
145			185см	150см	13,6	15,9		
144							3.29,0	4.28,0
143	35p	15p						
142								
141			180см					
140				145см	13,7	16,0	3.30,0	4.30,0
139								
138								
137	34p	14p	175см					
136							3.31,0	4.32,0
135				140см	13,8	16,1		
134								
133			170см					
132							3.32,0	4.34,0
131	33p	13p						
130				135см	13,9	16,2		
129			165см					
128							3.33,0	4.36,0
127								
126	32p	12p						
125								
124			160см	130см	14,0	16,3	3.34,0	4.38,0
123								
122								
121	31p	11p						
120			155см	125см	14,1	16,4	3.35,0	4.40,0
119								

118								
117								
116	30р	10р	150см				3.36,0	4.42,0
115				120см	14,2	16,5		
114								
113								
112			145см				3.37,0	4.44,0
111	29р	9р						
110				115см	14,3	16,6		
109								
108			140см				3.38,0	4.46,0
107								
106	28р	8р						
105				110см	14,4	16,7		
104			135см				3.39,0	4.48,0
103								
102								
101								
100	27р	7р	130см	105см	14,5	16,8	3.40,0	4.50,0
0-99	26р	6р	129см	104см	14,6	16,9	3.41,0	4.51,0

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