


**УМОВИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**  
**«Загальна фізична підготовка»**  
**Базова загальна середня освіта (9 класів)**

**I. Нормативні вимоги**

№ п / п	Види випробувань	Показники. Бали											
		«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
<b>Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів)</b>													
1	Юнаки	40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	18
	Дівчата	20	19	18	16	15	14	12	10	8	6	4	2
<b>Стрибок у довжину з місця (см)</b>													
2	Юнаки	240	235	230	225	220	215	205	200	190	185	180	175
	Дівчата	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145
<b>Біг 60 м (сек.)</b>													
3	Юнаки	8,2	8,3	8,4	8,6	8,7	8,8	9,0	9,1	9,2	9,3	9,4	9,5
	Дівчата	8,9	9,0	9,1	9,5	9,6	9,7	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
<b>Крос, м (хв. сек.)</b>													
4	Юнаки 1000м	3.17.0	3.25.0	3.30.0	3.37.0	3.45.0	3.55.0	4.05.0	4.10.0	4.15.0	4.20.0	4.25.0	4.30.0
	Дівчата 500м	2.00.0	2.02.0	2.05.0	2.10.0	2.12.0	2.15.0	2.20.0	2.22.0	2.25.0	2.30.0	2.35.0	2.40.0

**Загальна оцінка:**

Оцінка	«1»	«2»	«3»	«4»	«5»	«6»	«7»	«8»	«9»	«10»	«11»	«12»
Сума балів	1 - 4	5 - 8	9 - 12	13-16	17-20	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	41-44	45-48

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