

**Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ
«Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання
Національного університету фізичного виховання і спорту України»**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Голова приймальної комісії
Відокремленого структурного підрозділу
«Івано-Франківський фаховий коледж
фізичного виховання
Національного університету фізичного
виховання і спорту України»

Любомир ПАСТІНЯК
від «08» квітня 2025 року



**ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

**ДЛЯ ЗДОБУТТЯ ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНОГО СТУПЕНЯ
ФАХОВОГО МОЛОДШОГО БАКАЛАВРА
ГАЛУЗІ ЗНАНЬ А ОСВІТА
СПЕЦІАЛЬНОСТІ А7 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
У ВІДОКРЕМЛЕНОМУ СТРУКТУРНОМУ ПІДРОЗДІЛІ
«ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ» НА ОСНОВІ БСО ТА ПЗСО
У 2025 РОЦІ**

Обговорено та затверджено на
засіданні приймальної комісії

Протокол № 4

від «08» квітня 2025 р.

Відповідальний секретар приймальної
комісії

Світлана ВОЗНІЮК

I. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Згідно з Правилами прийому до Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» прийом проводиться на конкурсній основі за результатами творчого конкурсу.

Вступники за спеціальністю А7 Фізична культура і спорт денної форми навчання складають:

На основі базової середньої освіти:

- творчий конкурс – спортивна спеціалізація та загальна фізична підготовленість (практично);

- конкурс мотиваційних листів

На основі повної загальної середньої освіти:

- творчий конкурс – спортивна спеціалізація та загальна фізична підготовленість (практично);

- конкурс мотиваційних листів.

Вступники заочної форми навчання:

- творчий конкурс – загальна фізична підготовленість (практично);

- конкурс мотиваційних листів.

Вступники, які здобули освітньо-кваліфікаційний рівень молодшого спеціаліста, освітньо-професійний ступень фахового молодшого бакалавра або ступені молодшого бакалавра, бакалавра, спеціаліста, магістра для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра за іншою спеціальністю (спеціалізацією, напрямом) у межах вакантних місць ліцензованого обсягу складають наступні випробування:

- творчий конкурс – загальна фізична підготовленість (практично)

- конкурс мотиваційних листів.

До складання творчого конкурсу зі спортивної спеціалізації та загальної фізичної підготовленості на денну та заочну форми навчання допускаються вступники, які пройшли медичну комісію у Відокремленому структурному підрозділі «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України» та отримали відповідне повідомлення Приймальної комісії.

Творчий конкурс на основі БСО та ПЗСО проводиться у формі змагань згідно з затвердженим розкладом наступним чином:

1. Зі спортивної спеціалізації оцінювання здійснюється за 12-бальною шкалою.

2. Із загальної фізичної підготовленості. Включає виконання 5 тестових вправ, кожна з яких оцінюється за 12-бальною шкалою (при цьому оцінки 1-3 бали, отримані за виконання окремих вправ, не враховуються). Загальна оцінка – середньоарифметична за сумою 5 тестових вправ.

Загальна оцінка виставляється як середньоарифметична за сумою оцінок зі спортивної спеціалізації та загальної фізичної підготовленості (оцінки 1-3 бали, отримані за спортивну спеціалізацію або загальну фізичну підготовленість, не враховуються). Загальна оцінка за творчий конкурс оцінюється за 200-бальною шкалою згідно таблиці переведення обрахованого балу за 12-бальною шкалою з урахуванням десятих у шкалу 100-200 балів (протоколи додаються).

Якщо вступник не з'явився на іспит або відмовився від складання нормативів, бали не нараховуються.

До участі в конкурсі на зарахування до Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного

виховання і спорту України» допускаються тільки ті вступники, які склали творчий конкурс на 120 і більше балів.

II. ІНСТРУКЦІЯ ДЛЯ ПРОХОДЖЕННЯ ПРОГРАМИ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

1. Творчий конкурс проводиться в очній формі у Відокремленому структурному підрозділі «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України».

2. Перед початком творчого конкурсу для вступників проводиться консультація про умови його проведення та ідентифікація вступників шляхом демонстрації очно оригіналу документа з фотокарткою, що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус» та повідомлення вступником екзаменатора про своє місце знаходження.

3. Вступник повинен прибути на визначену дату та час до Відокремленого структурного підрозділу «Івано-Франківський фаховий коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України»;

4. Для виконання нормативів творчого конкурсу Коледж забезпечує простір у спортивному залі або на спортивному майданчику.

5. Під час складання творчого конкурсу вступник має бути одягнений у відповідну спортивну форму та мати необхідний інвентар для виконання нормативів.

6. Творчий конкурс кожен вступник складає індивідуально, решта сформованої групи вступників знаходяться в залі або ж в залі очікування.

7. Конкурсний бал обчислюється як середньоарифметичне значення суми оцінки за виконання нормативів зі спортивної спеціалізації та п'яти нормативів загальної фізичної підготовленості.

II. КРИТЕРІЙ ОЦІНКИ, ВИМОГИ І НОРМАТИВИ ЗІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

СПОРТИВНА ГІМНАСТИКА

Нормативні вимоги для хлопців і дівчат

№	Вправа	Бали	
1.	«Упор кутом» на руках ноги разом (Можна виконувати на «стоялках» підлозі або будь-якому допоміжному приладі). Тримати 10 секунд	12 - 10с. 11- 9,30с. 10 - 9,0с. 9 - 9,30с. 8- 9,0с. 7 - 8,30с.	6 - 8,0с. 5 -7,0с. 4 - 6,0с. 3 - 5,0с. 2 - 4,0с. 1 - 3,0с.
2.	«Шпагат» на будь яку ногу або прямий, руки в сторони. Тримати 10 с	12 - 10с. 11- 9,30с. 10 - 9,0с. 9 - 9,30с. 8- 9,0с. 7 - 8,30с.	6 - 8,0с. 5 -7,0с. 4 - 6,0с. 3 - 5,0с. 2- 4,0с. 1 - 3,0с.
3.	Стійка на руках, ноги разом або ноги нарізно Тримати 10 секунд	12 - 10с. 11- 9,30с. 10 - 9,0с. 9 - 9,30с. 8- 9,0с. 7 - 8,30с.	6 - 8,0с. 5 -7,0с. 4 - 6,0с. 3 - 5,0с. 2- 4,0с. 1 - 3,0с.
4.	Вільні вправи: -перекид вперед/назад -переворот боком -міст -ластівка -шпагати (правий,лівий,поперечний) -стрибок прогнувшись	Фіксація елементів – якщо елемент виконується нестабільно або не утримується потрібний час - 0,5б. Приземлення – кроки, стрибки, падіння при виході з елементів - 0,5б. Пропущений елемент – якщо не виконується обов’язковий елемент програми - 0,5б. Перевищення часу виступу – якщо програма триває довше, ніж дозволено (1,30 хв.) - 0,5б.	

Вступники, які виступають за програмою більш вищих спортивних розрядів, виконують вільні вправи під музичний супровід.

Загальна оцінка виставляється , як середнє арифметичне чотирьох нормативів.

ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА

Нормативні вимоги для дівчат

№	Вправа	оцінка	
1.	«Упор кутом» на руках ноги разом (Можна виконувати на «стоялках» підлозі або будь-якому	12 - 10с. 11- 9,30с. 10 - 9,0с.	6 - 8,0с. 5 -7,0с. 4 - 6,0с.

	допоміжному приладі). Тримати 10 секунд	9 - 9,30с. 8- 9,0с. 7 - 8,30с.	3 - 5,0с. 2 - 4,0с. 1 - 3,0с.
2.	«Шпагат» на будь яку ногу або прямий, руки в сторони. Тримати 10 с	12 - 10с. 11- 9,30с. 10 - 9,0с. 9 - 9,30с. 8- 9,0с. 7 - 8,30с.	6 - 8,0с. 5 - 7,0с. 4 - 6,0с. 3 - 5,0с. 2 - 4,0с. 1 - 3,0с.
3.	Стійка на руках, ноги разом. Тримати 10 секунд	12 - 10с. 11- 9,30с. 10 - 9,0с. 9 - 9,30с. 8- 9,0с. 7 - 8,30с.	6 - 8,0с. 5 - 7,0с. 4 - 6,0с. 3 - 5,0с. 2 - 4,0с. 1 - 3,0с.
4.	Виконати вправу на вибір під музичний супровід (м'яч або булави) У вправі має бути: - 10 DA(складність предмету) -7 DB(складність тіла) -1R(ризик)	- не має 10 DA -0,5б - не має 7 DB - 0,5б - не має 1R - 0,5б -втрата предмету-0,5б -вихід за килим-0,5б -перевищення часу виступу – якщо програма триває довше, ніж дозволено (1,30 хв.) - 0,5б	

Вступники, які виступають за програмою більш вищих спортивних розрядів, виконують вправи під музичний супровід.

Загальна оцінка виставляється ,як середнє арифметичне чотирьох нормативів.

ПЛАВАННЯ

Показати у вибраному способі плавання (басейн 25 м) на дистанції 100 м наступні результати:

Дівчата (спосіб плавання)					Юнаки (спосіб плавання)			
Віл. стиль (хв.,с)	Брас (хв.,с)	Батер- фляй (хв.,с)	На спині (хв.,с)	БАЛІ	Віл. стиль (хв.,с)	Брас (хв.,с)	Батер- фляй (хв.,с)	На спині (хв.,с)
1.18,0	1.38,0	1.26,0	1.27,0	12	1.10,0	1.27,5	1.16,0	1.16,0
1.21,5	1.42,0	1.29,5	1.30,0	11	1.12,0	1.30,5	1.19,0	1.19,5
1.25,0	1.46,0	1.33,0	1.34,5	10	1.15,5	1.34,0	1.22,0	1.22,0
1.28,0	1.49,0	1.38,5	1.39,5	9	1.18,5	1.38,5	1.26,0	1.26,5
1.32,0	1.55,0	1.42,0	1.41,5	8	1.22,0	1.42,0	1.29,5	1.29,0
1.36,0	1.59,0	1.45,0	1.47,0	7	1.25,0	1.45,5	1.33,5	1.32,5
1.48,5	2.08,0	1.50,0	1.52,0	6	1.28,5	1.50,0	1.39,5	1.36,5
1.53,0	2.12,0	1.59,0	2.00,0	5	1.33,0	1.54,5	1.45,0	1.40,5

2.05,0	2.15,0	2.02,0	2.05,0	4	1.38,0	2.00,0	1.50,0	1.45,0
2.10,0	2.20,0	2.08,0	2.10,0	3	1.42,0	2.05,0	1.55,0	1.50,0
2.15,0	2.30,0	2.12,0	2.15,0	2	1.50,0	2.10,0	2.00,0	1.55,0
2.20,0	2.35,0	2.17,0	2.20,0	1	1.55,0	2.15,0	2.05,0	2.00,0

У випадку неможливості проведення вступного випробування з плавання (у воді басейну), демонстрація техніки з виконанням імітаційних вправ

Кількість балів	Демонстрація техніки комплексного плавання (координаційні рухи руками і дихання). Виконання рухів руками, як при плаванні спортивними способами по 30 циклів. Оцінювання техніки Характер та кількість помилок
12	Правильне узгодження роботи обох рук і дихання.
11	Правильне узгодження роботи обох рук без дихання.
10	В циклі рухів роботи рук і дихання допущена одна технічна помилка.
9	В циклі рухів роботи рук і дихання допущені дві технічні помилки.
8	В циклі рухів роботи рук і дихання допущені три технічні помилки.
7	В циклі рухів роботи рук і дихання допущені чотири технічні помилки.
6	В циклі рухів роботи рук і дихання допущено п'ять технічних помилок.
5	В циклі рухів роботи рук і дихання допущено шість технічних помилок.
4	В циклі рухів роботи рук і дихання відсутнє узгодження.
3	В циклі рухів роботи рук і дихання допущені технічні помилки і відсутнє узгодження.
2	В циклі рухів роботи рук і дихання допущені технічні помилки і відсутнє узгодження. Середній рівень координації.
1	В циклі рухів роботи рук і дихання допущені технічні помилки і відсутнє узгодження. Низький рівень координації.

ЛИЖНІ ГОНКИ

Юнаки, дівчата (на основі базової середньої освіти)
денна форма навчання

Завдання	П'ятискок (м)	Демонстрація техніки стрижкової імітації поперемінного 2-крокового лижного ходу з лижними палицями на підйомі довжиною 50 м і крутизною 5-8° (додаток 1)
----------	------------------	--

Бали	юнаки	дівчата	Оцінювання техніки Характер та кількість помилок
12	11.60	9.60	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно)
11	11.50	9.50	Не було дотримано однієї з наявних вимог
10	11.40	9.40	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)
9	11.25	9.25	Є 1 незначна помилка
8	11.10	9.10	Є 2 незначні помилки
7	10.95	8.95	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 3 незначні помилки
6	10.75	8.75	Є 4 незначні помилки
5	10.50	8.50	Є 5 незначних помилок
4	10.25	8.25	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 1 грубу помилку
3	10.00	8.00	Є 2 грубі помилки
2	9.75	7.75	Є 3 грубі помилки
1	9.50	7.50	Під час виконання рухової дії було зроблено понад три (суттєві) помилки

Юнаки, дівчата (на основі повної загальної середньої освіти)

денна форма навчання

Завдання Бали	П'ятискок (м)		Демонстрація техніки стрибкової імітації поперемінного 2-крокового лижного ходу з лижними палицями на підйомі довжиною 50 м і крутизною 5-8° (додаток 1)
	юнаки	дівчата	Оцінювання техніки Характер та кількість помилок
12	12.10	10.10	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно)
11	12.00	10.00	Не було дотримано однієї з наявних вимог
10	11.90	9.90	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)
9	11.75	9.75	Є 1 незначна помилка
8	11.60	9.60	Є 2 незначні помилки
7	11.45	9.45	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 3 незначні помилки
6	11.25	9.25	Є 4 незначні помилки
5	11.00	9.00	Є 5 незначних помилок
4	10.75	8.75	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 1 грубу помилку
3	10.50	8.50	Є 2 грубі помилки
2	10.25	8.25	Є 3 грубі помилки

1	10.00	8.00	Під час виконання рухової дії було зроблено понад три (суттєві) помилки
---	-------	------	---

Додаток 1

Цикл техніки стрибкової імітації поперемінного 2-крокового лижного ходу з лижними палицями складається із 2-х стрибкових кроків, при яких лижник двічі по чергово відштовхується руками (лижними палицями).

Пересування здійснюється низькими довгими стрибками з поперемінним відштовхуванням руками (лижними палицями) при кожному кроці.

Перелік основних помилок, які трапляються при виконанні техніки стрибкової імітації:

Грубі помилки:

- двохопорне пересування (відсутність моменту стрибка);
- неузгодженість в роботі рук, ніг і тулуба;
- незакінчений поштовх лижною палицею (рука закінчує рух біля стегна);
- пересування на прямих ногах;
- одночасні відштовхування лівою рукою і лівою ногою і навпаки;

Незначні помилки:

- руки виносяться вище голови;
- недостатній виніс лижних палиць вперед;
- неправильна постановка лижних палиць (виносяться далеко вперед і ставляться під тупим кутом);
- поштовх прямою рукою або сильно зігнутою;
- слабкий поштовх рукою або ногою;
- немає розслаблення м'язів рук після відштовхування;
- поштовх ногою направлений вгору;
- незакінчений поштовх ногою (обрив поштовху без повного випрямлення ноги);
- зігнута нога після відштовхування;
- приземлення на пряму ногу (немає амортизації);
- тулуб сильно нахилений вперед;
- загальна сутулість;
- великі бокові коливання;
- малий випад і довжина кроку;
- несиметричність рухів в багатьох фазах пересування;
- загальна уповільненість рухів;
- відсутність ритмічності рухів, злитого, впевненого та вільного виконання.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

(на основі базової середньої освіти)

1. Показати у вибраному виді легкої атлетики:

на основі базової загальної середньої освіти (ЮНАКИ)

Види легкої атлетики												
Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

60м,с	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8	10,0
100м,с	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	15,2	15,6	16,0	16,4	16,8
200м,с	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5
400м,хв.,с	57,2	58,4	59,6	1.00,8	1.02,0	1.03,2	1.04,4	1.05,6	1.06,8	1.08,0	1.09,2	1.10,4
800м,хв.,с	2.22,7	2.25,4	2.28,1	2.30,8	2.33,5	2.36,2	2.38,9	2.41,6	2.44,3	2.47,0	2.49,7	2.52,4
1000м, хв.,с	3.04,0	3.08,0	3.12,0	3.16,0	3.20,0	3.24,0	3.28,0	3.32,0	3.36,0	3.40,0	3.44,0	3.48,0
1500м, хв.,с	4.55,0	5.00,0	5.05,0	5.10,0	5.15,0	5.20,0	5.25,0	5.30,0	5.35,0	5.40,0	5.45,0	5.50,0
3000м, хв.,с	10.28,0	10.36,0	10.44,0	10.52,0	11.00,0	11.08,0	11.16,0	11.24,0	11.32,0	11.40,0	11.48,0	11.56,0
3000м с/х, хв.,с	15.45,0	15.50,0	15.55,0	16.00,0	16.05,0	16.10,0	16.15,0	16.20,0	16.25,0	16.30,0	16.35,0	16.40,0
110м з/б,с	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8	19,2	19,6	20,0	20,4	20,8	21,2	21,6
Довжина,см	565	550	535	520	505	490	475	460	445	430	415	400
Висота,см	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110	105
Потрійний,м	12,00	11,80	11,60	11,40	11,20	11,00	10,80	10,60	10,40	10,20	10,00	9,80
Жердина, см	290	280	270	260	250	240	230	220	210	200	190	180
Ядро 5,0кг,м	12,70	12,40	12,10	11,80	11,50	11,20	10,90	10,60	10,30	10,00	9,70	9,40
Ядро 6,0кг,м	9,90	9,60	9,30	9,00	8,70	8,40	8,10	7,80	7,50	7,20	6,90	6,60
Ядро 7,260кг,м	8,80	8,60	8,40	8,20	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,60
Диск 1,5кг,м	35,45	34,70	33,95	33,20	32,45	31,70	30,95	30,20	29,45	28,70	26,95	26,20
Диск 2,0кг,м	30,00	29,50	29,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00
Молот 5,0кг,м	52,90	51,80	50,70	49,60	48,50	47,40	46,30	45,20	44,10	43,00	41,90	40,80
Молот 6,0кг, м	42,40	41,30	40,20	39,10	38,00	36,90	35,80	34,70	33,60	32,50	31,40	30,30
Молот 7,260 кг, м	36,80	35,60	34,40	33,20	32,00	30,80	29,60	28,40	27,20	26,00	24,80	23,60
Спис 700г, м	39,50	38,50	37,50	36,50	35,50	34,50	33,50	32,50	31,50	31,00	30,50	30,00
Спис 800 г, м	38,90	37,80	36,70	35,60	34,50	33,40	32,30	31,10	29,90	28,70	27,50	26,30

на основі базової середньої освіти (ДІВЧАТА)

<i>Види легкої атлетики</i>												
Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
60м,с	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5	10,7
100м,с	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	15,8	16,1	16,4	16,7	17,0	17,3	17,6
200м,с	29,8	30,6	31,4	32,2	33,0	33,8	34,6	35,4	36,2	37,0	37,8	38,6
400м, хв.,с	1.08,0	1.09,0	1.10,0	1.11,0	1.12,0	1.13,0	1.14,0	1.15,0	1.16,0	1.17,0	1.18,0	1.19,0
800м, хв.,с	2.58,0	3.01,0	3.04,0	3.07,0	3.10,0	3.13,0	3.16,0	3.19,0	3.22,0	3.25,0	3.28,0	3.31,0
1000м, хв.,с	3.42,0	3.46,0	3.50,0	3.54,0	3.58,0	4.02,0	4.06,0	4.10,0	4.14,0	4.18,0	4.22,0	4.26,0
1500м, хв.,с	5.50,0	5.55,0	6.00,0	6.05,0	6.10,0	6.15,0	6.20,0	6.25,0	6.30,0	6.35,0	6.40,0	6.45,0
3000м, хв.,с	12.35,0	12.40,0	12.45,0	12.50,0	12.55,0	13.00,0	13.05,0	13.10,0	13.15,0	13.20,0	13.25,0	13.30,0
3000м с/х, хв.,с	18.15,0	18.30,0	18.45,0	19.00,0	19.15,0	19.30,0	19.45,0	20.00,0	20.15,0	20.30,0	20.45,0	21.00,0
100м з/б,с	18,3	18,6	18,9	19,2	19,5	19,8	20,1	20,4	20,7	21,0	21,3	21,6
Довжина,см	440	435	430	425	420	415	410	405	400	395	390	385
Висота,см	133	131	129	127	125	123	121	120	119	118	117	116
Потрійний, м	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00	9,90	9,80	9,70	9,60	9,50	9,40	9,30
Жердина,м	230	220	210	200	190	180	170	165	160	155	150	145

Ядро 3,0кг,м	9,70	9,40	9,10	8,80	8,50	8,20	7,90	7,60	7,30	7,00	6,70	6,40
Ядро 4,0кг,м	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,60	6,40	6,20	6,00	5,80	5,60
Диск 1,0кг,м	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,0	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00
Спис 600г,м	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00	11,00
Молот 4,0кг,м	30,00	29,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00
Молот 3,0кг,м	34,00	33,00	32,00	31,00	30,00	29,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00

Примітка: Біг на 60 м включається до програми у випадку, коли випробовування проводяться у закритому приміщенні.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

(на основі повної загальної середньої освіти)

2. Показати у вибраному виді легкої атлетики:

на основі повної загальної середньої освіти – **ЮНАКИ**

<i>Види легкої атлетики</i>												
Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
60м,с	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,6	8,8	9,0	9,2	9,4	9,6	9,8
100м,с	12,0	12,4	12,8	13,2	13,6	14,0	14,4	14,8	15,2	15,6	16,0	16,4
200м,с	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0
400м,с	56,0	57,2	58,4	59,6	1.00,8	1.02,0	1.03,2	1.04,4	1.05,6	1.06,8	1.08,0	1.09,2
800м,хв.,с	2.20,0	2.22,7	2.25,4	2.28,1	2.30,8	2.33,5	2.36,2	2.38,9	2.41,6	2.44,3	2.47,0	2.49,7
1000м, хв.,с	3.00,0	3.04,0	3.08,0	3.12,0	3.16,0	3.20,0	3.24,0	3.28,0	3.32,0	3.36,0	3.40,0	3.44,0
1500м, хв.,с	4.50,0	4.55,0	5.00,0	5.05,0	5.10,0	5.15,0	5.20,0	5.25,0	5.30,0	5.35,0	5.40,0	5.45,0
3000м, хв.,с	10.20,0	10.28,0	10.36,0	10.44,0	10.52,0	11.00,0	11.08,0	11.16,0	11.24,0	11.32,0	11.40,0	11.48,0
3000м с/х хв.,с	15.40,0	15.45,0	15.50,0	15.55,0	16.00,0	16.05,0	16.10,0	16.15,0	16.20,0	16.25,0	16.30,0	16.35,0
110м з/б,с	16,8	17,2	17,6	18,0	18,4	18,8	19,2	19,6	20,0	20,4	20,8	21,2
Довжина,см	580	565	550	535	520	505	490	475	460	4,45	4,30	4,15
Висота,см	165	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115	110
Потрійний, м	12,20	12,00	11,80	11,60	11,40	11,20	11,00	10,80	10,60	10,40	10,20	10,00
Жердина,см	300	290	280	270	260	250	240	230	220	210	200	190
Ядро 6,0кг,м	10,20	9,90	9,60	9,30	9,00	8,70	8,40	8,10	7,80	7,50	7,20	6,90
Ядро 7,260кг,м	9,10	8,80	8,60	8,40	8,20	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80

Диск 1,5кг,м	36,20	35,45	34,70	33,95	33,20	32,45	31,70	30,95	30,20	29,95	28,70	27,95
Диск 2,0кг,м	30,50	30,00	29,50	29,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00
Молот 6,0 кг,м	43,50	42,40	41,30	40,20	39,10	38,00	36,90	35,80	34,70	33,60	32,50	31,40
Молот 7,260 кг,м	38,00	36,80	35,60	34,40	33,20	32,00	30,80	29,60	28,40	27,20	26,00	24,80
Спис 700г,м	40,50	39,50	38,50	37,50	36,50	35,50	34,50	33,50	32,50	31,50	31,00	30,50
Спис 800 г,м	40,00	38,90	37,80	36,70	35,60	34,50	33,40	32,30	31,10	29,90	28,70	27,50

на основі повної загальної середньої освіти (ДІВЧАТА)

<i>Види легкої атлетики</i>												
Бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
60м,с	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1	10,3	10,5
100м,с	14,0	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5	15,8	16,1	16,4	16,7	17,0	17,3
200м,с	29,0	29,8	30,6	31,4	32,2	33,0	33,8	34,6	35,4	36,2	37,0	37,8
400м,хв.,с	1.07,0	1.08,0	1.09,0	1.10,0	1.11,0	1.12,0	1.13,0	1.14,0	1.15,0	1.16,0	117,0	118,0
800м, хв.,с	2.55,0	2.58,0	3.01,0	3.04,0	3.07,0	3.10,0	3.13,0	3.16,0	3.19,0	3.22,0	3.25,0	3.28,0
1000м, хв.,с	3.38,0	3.42,0	3.46,0	3.50,0	3.54,0	3.58,0	4.02,0	4.06,0	4.10,0	4.14,0	4.18,0	4.22,0
1500м, хв.,с	5.45,0	5.50,0	5.55,0	6.00,0	6.05,0	6.10,0	6.15,0	6.20,0	6.25,0	6.30,0	6.35,0	6.40,0
3000м, хв.,с	12.30,0	12.35,0	12.40,0	12.45,0	12.50,0	12.55,0	13.00,0	13.05,0	13.10,0	13.15,0	13.20,0	13.25,0
3000м с/х, хв.,с	18.00,0	18.15,0	18.30,0	18.45,0	19.00,0	19.15,0	19.30,0	19.45,0	20.00,0	20.15,0	20.30,0	20.45,0
100м з/б,с	18,0	18,3	18,6	18,9	19,2	19,5	19,8	20,1	20,4	20,7	21,0	20,3
Довжина,см	445	440	435	430	425	420	415	410	405	400	395	390
Висота,см	135	133	131	129	127	125	123	121	120	119	118	117
Потрійний, м	10,50	10,40	10,30	10,20	10,10	10,00	9,90	9,80	9,70	9,60	9,50	9,40
Жердина,см	240	230	220	210	200	190	180	170	160	150	140	130
Ядро 3,0кг,м	10,00	9,70	9,40	9,10	8,80	8,50	8,20	7,90	7,60	7,30	7,00	6,70
Ядро 4,0кг,м	8,00	7,80	7,60	7,40	7,20	7,00	6,80	6,60	6,40	6,20	6,00	5,80
Диск 1,0кг,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
Спис 600г,м	23,00	22,00	21,00	20,00	19,00	18,00	17,00	16,00	15,00	14,00	13,00	12,00
Молот 4,0кг,м	31,00	30,00	29,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00	23,00	22,00	21,00	20,00

Молот 3,0кг,м	35,00	34,00	33,00	32,00	31,00	30,00	29,00	28,00	27,00	26,00	25,00	24,00
--------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

Примітка: Біг на 60 м включається до програми у випадку, коли випробовування проводяться у закритому приміщенні.

СПОРТИВНІ ІГРИ ФУТБОЛ

1. Комбінований норматив.

Від стартової точки, розташованої на відстані 50 м від воріт, на прямій лінії розставлені 4 стояки на відстані 7 м один від одного.

За сигналом вступник обводить змійкою стояки і, не заходячи за лінію штрафного майданчика, виконує удар по воротах. Попадання в ворота обов'язкове. Час фіксується після того, як м'яч перетне лінію воріт.

Дозволяється дві спроби.

Бали	Час			Бали	Час	
	юнаки	дівчата			юнаки	дівчата
12	7,2 с	7,8 с		6	8,4 с	9,0 с
11	7,4 с	8,0 с		5	8,6 с	9,2 с
10	7,6 с	8,2 с		4	8,8 с	9,4 с
9	7,8 с	8,4 с		3	9,0 с	9,6 с
8	8,0 с	8,6 с		2	9,2 с	9,8 с
7	8,2 с	8,8 с		1	9,4 с	10,0 с

Воротарі виконують кидок м'яча рукою на дальність з розбігу в коридор шириною в три метри.

Дозволяється три спроби.

Бали	Результат			Бали	Результат	
	юнаки	дівчата			юнаки	дівчата
12	35 м	30 м		6	23 м	18 м
11	33 м	28 м		5	21 м	16 м
10	30 м	26 м		4	20 м	14 м
9	28 м	24 м		3	19 м	12 м
8	26 м	22 м		2	18 м	10 м
7	25 м	20 м		1	17 м	8 м

2. Удари на точність по нерухомому м'ячу з лінії штрафного майданчика у ворота, які поділені стрічкою на дві рівні половини. За сигналом вступник виконує 10 ударів в праву (ліву) половину воріт, м'яч перетинає лінію воріт по повітрю (5 ударів правою, 5 ударів лівою ногою).

Бали	Результат		Бали	Результат	
	юнаки	дівчата		юнаки	дівчата
12	9	8	6	3	2
11	8	7	5	2	1
10	7	6	4	1	Вступник влучив у ворота, але не в задану половину воріт

9	6	5	3	Вступник влучив у ворота, але не в задану половину воріт	Вступник виконав норматив, але м'яч пересік лінію воріт не по повітрю
8	5	4	2	Вступник виконав норматив, але м'яч пересік лінію воріт не по повітрю	Вступник не влучив у ворота
7	4	3	1	Вступник не влучив у ворота	Гравець не попав по м'ячу

3. Участь у двосторонній грі.

Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри; вміння ефективно вирішувати індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

Критерії оцінювання техніки та тактики вступників за участь у двосторонній грі

- «12» Вступник досягає високих результатів при правильному виконанні техніко-тактичних дій в захисті і нападі, без особливих зусиль.
- «11» Вступник здатен застосовувати знання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні обов'язків в захисті і нападі, з незначними помилками, які не порушують структуру рухів і дію.
- «10» Вступник уміло володіє техніко-тактичними діями в захисті і нападі, знає методику підготовки для виконання ігрової вправи.
- «9» Вступник виконує техніко-тактичні дії в захисті і нападі з помилками, які не порушують структуру рухів.
- «8» Вступник володіє технікою виконання прийомів гри в захисті і нападі.
- «7» Вступник здатен виконати техніко-тактичні дії в захисті і нападі з незначними помилками.
- «6» Вступник здатен виконати техніко-тактичні дії в захисті і нападі з помилками, на середньому рівні.
- «5» Вступник здатен виконати техніку окремих видів.
- «4» Вступник володіє знаннями з техніки і тактики гри на початковому рівні.
- «3» Вступник володіє технікою виконання рухів з м'ячем. Робить окремі тактичні елементи на низькому рівні виконання.
- «2» Вступник володіє технікою на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.
- «1» Вступник не володіє навичками, необхідними для виконання техніко-тактичного прийому на елементарному рівні.

Загальна оцінка виставляється як середньоарифметична трьох нормативів.

ФУТЗАЛ

1. Комбінований норматив.

Від стартової точки, розташованої на відстані 36 м від воріт, на прямій лінії розставлені 5 стояків на відстані 3 м один від одного.

За сигналом вступник обводить змійкою стояки, виконуючи технічний прийом «перекат», і не заходячи за 10 м позначку, виконує удар по воротах. Попадання в ворота обов'язкове. Час фіксується після того, як м'яч перетне лінію воріт.

Дозволяється дві спроби.

Бали	Час		Бали	Час
12	7,0 с		6	8,2 с
11	7,2 с		5	8,4 с
10	7,4 с		4	8,6 с
9	7,6 с		3	8,8 с
8	7,8 с		2	9,0 с
7	8,0 с		1	9,2 с

Воротарі виконують кидок м'яча рукою на дальність з розбігу в коридор шириною в три метри.

Дозволяється три спроби.

Бали	Результат		Бали	Результат
12	29 м		6	19 м
11	27 м		5	17 м
10	26 м		4	15 м
9	24 м		3	14 м
8	22 м		2	13 м
7	20 м		1	12 м

2. Удари на точність по нерухомому м'ячу з 10-ти метрової позначки у ворота, які поділені стрічкою на дві рівні половини.

За сигналом вступник виконує 10 ударів в праву (ліву) половину воріт, м'яч перетинає лінію воріт по повітрю.

Бали	Результат		Бали	Результат
12	9		6	3
11	8		5	2
10	7		4	1
9	6		3	вступник влучив у ворота, але не в задану половину воріт
8	5		2	Вступник виконав норматив, але м'яч пересік лінію воріт не по повітрю
7	4		1	Вступник не влучив у ворота

3. Участь у двосторонній грі.

Оцінюється техніка і тактика. Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри; вміння ефективно вирішувати індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

Критерії оцінювання техніки та тактики вступників за участь у двосторонній грі

- «12» Вступник досягає високих результатів при правильному виконанні техніко-тактичних дій в захисті і нападі, без особливих зусиль.
- «11» Вступник здатен застосовувати знання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні обов'язків в захисті і нападі, з незначними помилками, які не порушують структуру рухів і дію.
- «10» Вступник уміло володіє техніко-тактичними діями в захисті і нападі, знає методику підготовки для виконання ігрової справи.
- «9» Вступник виконує техніко-тактичні дії в захисті і нападі з помилками, які не порушують структуру рухів.
- «8» Вступник володіє технікою виконання прийомів гри в захисті і нападі.
- «7» Вступник здатен виконати техніко-тактичні дії в захисті і нападі з незначними помилками.

- «6» Вступник здатен виконати техніко-тактичні дії в захисті і нападі з помилками, на середньому рівні.
- «5» Вступник здатен виконати техніку окремих видів.
- «4» Вступник володіє знаннями з техніки і тактики гри на початковому рівні.
- «3» Вступник володіє технікою виконання рухів з м'ячем. Робить окремі тактичні елементи на низькому рівні виконання.
- «2» Вступник володіє технікою на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.
- «1» Абітурієнт не володіє навичками, необхідними для виконання техніко-тактичного прийому на елементарному рівні.

Загальна оцінка виставляється як середньоарифметична трьох нормативів.

БАСКЕТБОЛ

1. Комбінований норматив.

Вступник знаходиться з м'ячем за лицевою лінією під щитом. За сигналом екзаменатора він змійкою обводить 3 стійки (відстань між якими 3 м), виконує кидок у корзину, підбирає м'яч і на зворотному шляху виконує те ж саме. Попадання м'яча в корзину обов'язкове.

Виконується дві спроби (с).

Бали	Юнаки	Дівчата		Бали	Юнаки	Дівчата
12	13,0 с	15,0 с		6	15,0 с	18,0 с
11	13,2 с	15,4 с		5	15,5 с	18,5 с
10	13,5 с	15,5 с		4	16,0 с	19,0 с
9	13,8 с	16,5 с		3	16,5 с	19,5 с
8	14,0 с	17,0 с		2	16,8 с	19,8 с
7	14,5 с	17,5 с		1	17,0 с	20,0 с

2. Влучність попадання на час.

За сигналом вступник виконує кидки з-за меж трьохсекундної зони протягом 1 хвилини одним м'ячем, м'яч підбирає самостійно.

Виконується дві спроби.

Бали	Юнаки	Дівчата
12	15 попадань	12 попадань
11	14 попадань	11 попадань
10	13 попадань	10 попадань
9	12 попадань	9 попадань
8	11 попадань	8 попадань
7	10 попадань	7 попадань
6	9 попадань	6 попадань
5	8 попадань	5 попадань
4	7 попадань	4 попадань
3	6 попадань	3 попаданья
2	5 попадань	2 попаданья
1	4 попаданья	1 попаданья

3. Участь у двосторонній грі. Оцінюється техніка і тактика гри.

Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри; вміння ефективно вирішувати індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

Критерії оцінювання техніки та тактики вступників за участь у двосторонній грі

- «12» Вступник досягає високих результатів при правильному виконанні техніко-тактичних дій в захисті і нападі, без особливих зусиль. Під час гри відмінно виконує технічні прийоми в русі з м'ячем. Виконує елементи техніки (заслони, ведення, обведення, передачі м'яча та кидки м'яча в кошик). Вчасно застосовує тактичні прийоми згідно ігрових ситуацій на баскетбольному майданчику.
- «11» Вступник здатен застосовувати знання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні обов'язків в захисті і нападі, з незначними помилками, які не порушують структуру рухів і дію.
- «10» Вступник уміло володіє техніко-тактичними діями в захисті і нападі, знає методiku підготовки для виконання ігрової вправи.
- «9» Вступник виконує техніко-тактичні дії в захисті і нападі з помилками, які не порушують структуру рухів.
- «8» Вступник володіє технікою виконання прийомів гри в захисті і нападі.
- «7» Вступник здатен виконати техніко-тактичні дії в захисті і нападі з незначними помилками.
- «6» Вступник здатен виконати техніко-тактичні дії в захисті і нападі з помилками, на середньому рівні.
- «5» Вступник здатен виконати техніку окремих видів.
- «4» Вступник володіє знаннями з техніки і тактики гри на початковому рівні.
- «3» Вступник володіє технікою виконання рухів з м'ячем. Робить окремі тактичні елементи на низькому рівні виконання.
- «2» Вступник володіє технікою на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.
- «1» Вступник не володіє навичками, необхідними для виконання техніко-тактичного прийому на елементарному рівні.

Загальна оцінка виставляється як середньоарифметична трьох нормативів.

ВОЛЕЙБОЛ

1. Передача м'яча в парах через сітку.

Передача м'яча виконується двома руками зверху і знизу через сітку на відстані 7-8 метрів для юнаків і 6-7 метрів для дівчат. Оцінюється кількісний показник і якість виконання.

БАЛИ	Юнаки		Дівчата	
	На основі базової загальної середньої освіти	На основі повної загальної середньої освіти	На основі базової загальної середньої освіти	На основі повної загальної середньої освіти
12	20 передач	25 передач	18 передач	20 передач
11	19 передач	23 передачі	17 передач	19 передач
10	18 передач	21 передача	16 передач	18 передач
9	17 передач	20 передач	15 передач	17 передач
8	16 передач	19 передач	14 передач	16 передач
7	15 передач	18 передач	13 передач	15 передач
6	14 передач	17 передач	12 передач	14 передач
5	13 передач	16 передач	11 передач	13 передач

4	12 передач	15 передач	10 передач	12 передач
3	11 передач	14 передач	9 передач	11 передач
2	10 передач	13 передач	8 передач	10 передач
1	9 передач	12 передач	7 передач	9 передач

Примітка: помилка, допущена при виконанні вправи, зараховується тільки вступнику, який допустив помилку. В такому випадку вправа повторюється для визначення оцінки другому екзаменованому.

2. Нападаючий удар.

Вступнику надається 9 спроб нападаючого удару в задану зону майданчика.

Бали	Кількість	Бали	Кількість
12	9	6	3
11	8	5	2
10	7	4	1
9	6	3	М'яч не влучив в задану зону
8	5	2	М'яч не перетнув вертикальну площину сітки
7	4	1	Гравець не вдарив по м'ячу

3. Участь у двосторонній грі. Оцінюються техніка і тактика гри.

Оцінюються якість виконання прийомів техніки гри; вміння ефективно вирішувати індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

Критерії оцінювання техніки та тактики вступників за участь у двосторонній грі

- «12» Вступник досягає високих результатів при правильному виконанні техніко-тактичних дій в захисті і нападі, без особливих зусиль. Під час гри відмінно виконує технічні прийоми в нападі та захисті, проявляє особисті елементи техніки (подачі м'яча, прийом м'яча з подачі та нападаючих ударів, блокування та підстрахування). Вчасно застосовує тактичні прийоми згідно ігрових ситуацій на волейбольному майданчику.
- «11» Вступник здатен застосовувати знання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні обов'язків в захисті і нападі, з незначними помилками, які не порушують структуру рухів і дію.
- «10» Вступник уміло володіє техніко-тактичними діями в захисті і нападі, знає методику підготовки для виконання ігрової вправи.
- «9» Вступник виконує техніко-тактичні дії в захисті і нападі з помилками, які не порушують структуру рухів.
- «8» Вступник володіє технікою виконання прийомів гри в захисті і нападі.
- «7» Вступник здатен виконати техніко-тактичні дії в захисті і нападі з незначними помилками.
- «6» Вступник здатен виконати техніко-тактичні дії в захисті і нападі з помилками, на середньому рівні.
- «5» Вступник здатен виконати техніку окремих видів.
- «4» Вступник володіє знаннями з техніки і тактики гри на початковому рівні.

- «3» Вступник володіє технікою виконання рухів з м'ячем. Робить окремі тактичні елементи на низькому рівні виконання.
- «2» Вступник володіє технікою на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.
- «1» Вступник не володіє навичками, необхідними для виконання техніко-тактичного прийому на елементарному рівні.

Загальна оцінка виставляється як середньоарифметична трьох нормативів.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

1. Точність подач.

Вступник виконує 10 подач на точність в зону на відстані 15 см від задньої лінії стола (юнаки і дівчата).

Бали	Кількість		Бали	Кількість
12	9		6	3
11	8		5	2
10	7		4	1
9	6		3	Вступник виконав подачі, але не попав в зону
8	5		2	Вступник виконав подачу в сітку
7	4		1	Вступник не виконав подачі

2. Передача справа-направо на швидкість.

Вступники виконують передачі м'яча справа-направо прогтягом 30 с.

Виконується дві спроби.

Бали	Юнаки (кількість подач)	Дівчата (кількість подач)		Бали	Юнаки (кількість подач)	Дівчата (кількість подач)
12	33	30		6	25	24
11	31	29		5	24	23
10	29	28		4	23	22
9	28	27		3	22	21
8	27	26		2	21	20
7	26	25		1	20	19

3. Участь у двосторонній грі. Оцінюється техніка і тактика.

Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри; вміння ефективно вирішувати індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

Критерії оцінювання техніки та тактики вступників за участь у двосторонній грі

- «12» Вступник досягає високих результатів при правильному виконанні техніко-тактичних дій в захисті і нападі, без особливих зусиль. Під час гри відмінно виконує технічні прийоми в русі з м'ячем (подача м'яча, накат, підставка, підрізка). Вчасно застосовує тактичні прийоми згідно ігрових ситуацій на тенісному столі.

- «11» Вступник здатен застосовувати знання, володіє техніко-тактичною підготовкою при виконанні обов'язків в захисті і нападі, з незначними помилками, які не порушують структуру рухів і дію.
- «10» Вступник уміло володіє техніко-тактичними діями в захисті і нападі, знає методику підготовки для виконання ігрової вправи.
- «9» Вступник виконує техніко-тактичні дії в захисті і нападі з помилками, які не порушують структуру рухів.
- «8» Вступник володіє технікою виконання прийомів гри в захисті і нападі.
- «7» Вступник здатен виконати техніко-тактичні дії в захисті і нападі з незначними помилками.
- «6» Вступник здатен виконати техніко-тактичні дії в захисті і нападі з помилками, на середньому рівні.
- «5» Вступник здатен виконати техніку окремих видів.
- «4» Вступник володіє знаннями з техніки і тактики гри на початковому рівні.
- «3» Вступник володіє технікою виконання технічних прийомів, використовує окремі тактичні дії на низькому рівні.
- «2» Вступник володіє прийомами техніки гри на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.
- «1» Вступник не володіє навичками, необхідними для виконання техніко-тактичного прийому на елементарному рівні.

Примітка:

1. При допущенні помилки одним з гравців час не зупиняється.
2. Вступникам надається право виконувати технічні прийоми своїм інвентарем (ракетками, м'ячами).

Загальна оцінка виставляється як середньоарифметична трьох нормативів.

ВАЖКА АТЛЕТИКА

Загальна оцінка складається з оцінки за виконаний норматив у змагальних вправах (ривка та поштовху) та за техніку виконання класичних вправ (ривка та поштовху).

1. Техніка виконання змагальних вправ (ривка та поштовху).

Підготовчі дії важкоатлета:

Ривок

- підхід до штанги, розташування ніг біля грифу, широкий хват грифу, захват способом в «замок»;
- стартове положення для виконання ривка.

Основні дії важкоатлета:

- тяга;
- підрив штанги, фінальне зусилля;
- підсід під штангу способом «ноги нарізно»;
- піднімання із підсиду з штангою на випростаних руках.

Заключні дії важкоатлета:

- фіксація ваги штанги;
- повернення штанги на поміст.

Поштовх

Підготовчі дії важкоатлета:

- підхід до штанги, розташування ніг біля грифу, вузький хват грифу, захват грифу способом в «замок»;
- стартове положення для виконання поштовху.

Основні дії важкоатлета:

- тяга;
- підрив штанги, фінальне зусилля;
- підсід під штангу, способом «ноги нарізно»;
- піднімання із підсиду;
- стартове положення для поштовху штанги від грудей;
- попередній підсід, посилення штанги вгору;
- підсід під штангу способом «ножиці», піднімання із підсиду.

Заключні дії важкоатлета:

- фіксація ваги штанги;
- повернення штанги на поміст.

Ривок – змагальна вправа, під час виконання якої штангу одним безперервним рухом піднімають угору на випростані руки.

Поштовх – швидкісно-силова вправа, під час якої штангу одним безперервним рухом спочатку піднімають на груди, а потім від грудей - угору на випростані руки.

Вправи виконуються згідно правил змагання, затверджених виконкомом Федерації важкої атлетики України в 2008 році.

Помилки важкоатлетів під час виконання змагальних вправ:

Під час виконання ривка та піднімання штанги на груди помилками є:

- 1) будь-яке незавершене піднімання, під час якого гриф досягнув рівня колінних суглобів;
- 2) піднімання штанги з вису у два (і більше) прийоми;
- 3) помітна зупинка в русі штанги догори;
- 4) доторкання помосту будь-якою частиною тіла важкоатлета, крім ступнів ніг;
- 5) вихід за межі помосту (навіть однією ногою), такої помилки спортсмен може припуститися і в поштовху;
- 6) доторкання колін або стегон ліктями чи передпліччями;
- 7) розміщення грифі на грудях перед обертання ліктів рук;
- 8) піднімання ваги не почато у встановлений час (1 хв. або 2 хв., якщо важкоатлет викликається на поміст повторно).

Під час піднімання ваги від грудей помилками є:

- 9) незавершена спроба поштовху, яка здійснюється за рахунок опускання тіла та згинання ніг у колінних суглобах;
- 10) утримання ваги на грудях, коли неповністю випростані ноги;
- 11) розкачування штанги перед поштовхом;
- 12) поштовх ваги більше одного разу.

У заключній фазі піднімання та в момент фіксації помилками є:

- 13) доторкання грифом штанги голови спортсмена;
- 14) неодноразове випростання рук;
- 15) дожимання ваги однією або двома руками;
- 16) згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах після їх випростання;

- 17) передчасне опускання ваги вниз (не було фіксації);
 - 18) утримання ваги вгорі на зігнутих руках;
 - 19) розміщення носків ніг не на одній лінії;
 - 20) розвернення тулуба у бік до лінії носків ніг, яка є паралельною площині тулуба.
- Під час опускання штанги вниз після фіксації ваги помилками є:
- 21) кидок штанги (передчасне відпускання грифа руками);
 - 22) кидок штанги за голову;
 - 23) падіння або опускання штанги за межі помосту.

Критерії оцінювання технічних дій:

- «12» Вступник не припустив жодної помилки у структурі руху.
- «11» Вступник виконав класичну вправу з однією помилкою.
- «10» Вступник підняв вагу з двома помилками.
- «9» Вступник підняв вагу з трьома помилками.
- «8» Вступник при виконанні змагальної вправи припустив чотири помилки.
- «7» Вступник при виконанні змагальної вправи припустив п'ять помилок.
- «6» Вступник при виконанні змагальної вправи припустив шість помилок.
- «5» Вагу піднято з припущенням більше шести помилок.
- «4» Вправу спортсмен виконав з припущенням більше семи помилок.
- «3» Вступник не завершив виконання однієї вправи (ривка або поштовху).
- «2» Вступник не завершив виконання обох змагальних вправ (ривка або поштовху).
- «1» Вступник виконав тільки одну спробу із шести, які йому надаються, з багатьма помилками (три спроби на виконання ривка, три спроби для виконання поштовху).

2. Виконання змагальних вправ. Двоборство (ривок, поштовх).

ЮНАКИ І ДІВЧАТА

на основі базової загальної середньої освіти

Бали	Результат
12	II юнацький розряд + 5 кг
11	II юнацький розряд
10	II юнацький розряд – 5 кг
9	II юнацький розряд – 10 кг
8	III юнацький розряд
7	III юнацький розряд – 5 кг
6	III юнацький розряд – 10 кг
5	III юнацький розряд – 15 кг
4	III юнацький розряд – 20 кг
3	III юнацький розряд – 25 кг
2	III юнацький розряд – 30 кг
1	III юнацький розряд – 35 кг

на основі повної загальної середньої освіти

Бали	Результат
12	III розряд + 5 кг

11	III розряд
10	III розряд – 5 кг
9	III розряд – 10 кг
8	I юнацький розряд
7	I юнацький розряд – 5 кг
6	II юнацький розряд
5	III юнацький розряд
4	III юнацький розряд – 5 кг
3	III юнацький розряд – 10 кг
2	III юнацький розряд – 15 кг
1	III юнацький розряд – 20 кг

Загальна оцінка виставляється як середньоарифметична двох нормативів.

БОРОТЬБА

1. Спеціальні вправи борця.

Виконання спеціальної вправи “забігання на мості”.

Вихідне положення – міст, руки з’єднані в «гачок». Вправа виконується по п’ять разів в кожену сторону. Оцінюється час на виконання і техніка виконання.

Вагові категорії

Хлопці на основі базової загальної середньої освіти				
Бали	до 74 кг	74-90 кг	Більше 90 кг	Примітка
12	28 с	30 с	32 с	
11	30 с	32 с	34 с	
10	32 с	34 с	36 с	
9	33 с	35 с	37 с	
8	35 с	37 с	39 с	
7	37 с	39 с	41 с	
6	38 с	40 с	42 с	
5	39 с	41 с	43 с	
4	40 с	42 с	44 с	
3	41 с	43 с	45 с	
2	42 с	44 с	46 с	
1	43 с	45 с	47 с	
Хлопці на основі повної загальної середньої освіти				
Бали	до 74 кг	74-90 кг	Більше 90 кг	
12	27 с	29 с	31 с	
11	29 с	31 с	33 с	
10	31 с	33 с	35 с	
9	32 с	34 с	36 с	
8	34 с	36 с	38 с	
7	36 с	38 с	40 с	
6	37 с	39 с	41 с	
5	38 с	40 с	42 с	
4	39 с	41 с	43 с	
3	40 с	42 с	44 с	
2	41 с	43 с	45 с	
1	42 с	44 с	46 с	

Дівчата на основі базової загальної середньої освіти				
Бали	до 74 кг	74-90 кг	Більше 90 кг	Примітка
12	30 с	32 с	34 с	
11	32 с	34 с	36 с	
10	34 с	36 с	38 с	
9	36 с	38 с	40 с	
8	38 с	40 с	42 с	
7	39 с	41 с	43 с	
6	40 с	42 с	44 с	
5	41 с	43 с	45 с	
4	42 с	44 с	46 с	
3	43 с	45 с	47 с	
2	44 с	46 с	48 с	
1	45 с	47 с	49 с	
Дівчата на основі повної загальної середньої освіти				
Бали	до 74 кг	74-90 кг	Більше 90 кг	
12	23 с	31 с	33 с	
11	31 с	33 с	35 с	
10	33 с	35 с	37 с	
9	35 с	37 с	39 с	
8	37 с	39 с	41 с	
7	38 с	40 с	42 с	
6	39 с	41 с	43 с	
5	40 с	42 с	44 с	
4	41 с	43 с	45 с	
3	42 с	44 с	46 с	
2	43 с	45 с	47 с	
1	44 с	46 с	48 с	

2. Виконання технічних дій спортивної боротьби (прийомів, контр прийомів) із умовним опором партнера. За сумою балів по оцінці виконання технічних дій, лежачи та в стійці після трьох спроб.

Критерії оцінки:

- «12» Технічна дія відповідає її назві і наближається до ідеального виконання за усіма аспектами.
- «11» Вірно виконання названої технічної дії у всіх частинах, елементах та її варіантів.
- «10» Виконання названої технічної дії із незначними порушеннями в I і III (останній) частині технічної дії.
- «9» Виконання названої технічної дії із помилками в I і III частинах.
- «8» Виконання названої технічної дії із залученням додаткових елементів у I і III частинах.
- «7» Виконання названої технічної дії із незначними порушеннями у II (основній) частині технічної дії.
- «6» Виконання названої технічної дії із помилками в II частині.
- «5» Неправильне виконання елементів технічних дій у всіх фазах з додаванням зайвих елементів.
- «4» Порушення структури амплітуди, ритму, швидкості виконання технічної дії.
- «3» Виконання будь-якого технічного елемента з арсеналу прийомів борця.

- «2» Нерозуміння назви технічної дії, але намагання її виконати.
- «1» Неправильне розуміння і виконання технічної дії.

3. Контрольні сутички.

Проводяться у межах часу, відповідно до правил змагань.

Оцінюється техніка і тактика ведення поєдинку.

Загальна оцінка виставляється як середньоарифметична трьох нормативів.

БОКС

1. Демонстрація техніки нападу і техніки захисту з партнером в сутичках.

Виконання пересувань в бойовій стійці, прямих, бокових та ударів знизу, імітація захисту від ударів: руками (підставка, відбив, блокування), тулубом (ухили, пірнання), з допомогою ніг (крок назад, кроки вліво-вправо), а також комбінації однотипних та різнотипних ударів.

Критерії оцінки технічних дій на основі БЗСО

- «12» Досконале виконання повного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також двохударних комбінацій різнотипних ударів з максимальною швидкістю та координацією рухових дій.
- «11» Досконале виконання повного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також двохударних комбінацій різнотипних ударів з невисокою швидкістю без технічних помилок.
- «10» Досконале виконання повного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також двохударних комбінацій різнотипних ударів з невисокою швидкістю і з незначними технічними помилками.
- «9» Виконання повного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також чотирьохударних комбінацій однотипних ударів з високою швидкістю без технічних помилок.
- «8» Виконання неповного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також чотирьохударних комбінацій однотипних ударів з невисокою швидкістю та з незначними технічними помилками.
- «7» Виконання неповного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також трьохударних комбінацій однотипних ударів з високою швидкістю без технічних помилок.
- «6» Виконання неповного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також трьохударних комбінацій однотипних ударів з невисокою швидкістю та з технічними помилками.
- «5» Виконання неповного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також двохударних комбінацій однотипних ударів з невисокою швидкістю та з помилками.
- «4» Виконання технічних прийомів нападу та захисту, а також одиночних ударів різного типу (прямі, бокові, знизу) з низькою швидкістю та з технічними помилками.
- «3» Виконання одиночних ударів різного типу (прямих, бокових, знизу) з суттєвими технічними помилками.
- «2» Суттєві помилки при виконанні одиночних ударів (прямих, бокових, знизу) з порушенням Правил змагань з боксу.
- «1» Неспроможність виконання технічних прийомів нападу та захисту, а також одиночних ударів.

- **Демонстрація техніки нападу і техніки захисту без партнера.**

Виконання пересувань в бойовій стійці, прямих, бокових та ударів знизу, імітація захисту від ударів: руками (підставка, відбив, блокування), тулубом (ухили, пірнання), з допомогою ніг (крок назад, кроки вліво-вправо), а також комбінації однотипних та різнотипних ударів.

Критерії оцінки техніко-тактичних дій на основі БСО

- «12» Досконале виконання повного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також чотирьохударних комбінацій різнотипних ударів з максимальною швидкістю та координацією рухових дій.
- «11» Досконале виконання повного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також чотирьохударних комбінацій різнотипних ударів з невисокою швидкістю без технічних помилок.
- «10» Досконале виконання повного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також трьохударних комбінацій різнотипних ударів з високою швидкістю без технічних помилок.
- «9» Виконання повного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також трьохударних комбінацій різнотипних ударів з невисокою швидкістю з незначними технічними помилками.
- «8» Виконання неповного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також двохударних комбінацій різнотипних ударів з високою швидкістю та без технічних помилок.
- «7» Виконання неповного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також двохударних комбінацій різнотипних ударів з невисокою швидкістю та з незначними технічними помилками.
- «6» Виконання неповного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також чотирьохударних комбінацій однотипних ударів з невисокою швидкістю та з технічними помилками.
- «5» Виконання неповного арсеналу технічних прийомів нападу та захисту, а також трьохударних комбінацій однотипних ударів з невисокою швидкістю та з технічними помилками.
- «4» Виконання технічних прийомів нападу та захисту, а також двохударних комбінацій однотипних ударів з низькою швидкістю та з технічними помилками.
- «3» Виконання одиночних ударів різного типу (прямих, бокових, знизу) з суттєвими технічними помилками.
- «2» Суттєві помилки при виконанні одиночних ударів (прямих, бокових, знизу) з порушенням Правил змагань з боксу.
- «1» Неспроможність виконання технічних прийомів нападу та захисту, а також одиночних ударів.

2. Спеціальна фізична підготовка боксера

Юнаки

1. Нанесення ударів за 15 сек. (кількість разів)

На основі базової загальної середньої освіти				На основі повної загальної середньої освіти			
Бали	до 60 кг	до 70 кг	Більше 70 кг	Бали	до 60 кг	до 70 кг	Більше 70 кг
12	82	80	78	12	92	90	88
11	80	78	76	11	90	88	86
10	78	76	74	10	88	86	84

9	76	74	72	9	86	84	82
8	74	72	70	8	84	80	80
7	72	70	68	7	82	80	78
6	70	68	66	6	80	78	76
5	68	66	64	5	78	76	74
4	66	64	62	4	76	74	72
3	64	62	60	3	74	72	70
2	62	60	58	2	72	70	68
1	60	58	56	1	70	68	66

Дівчата

1. Нанесення ударів за 15 сек. (кількість разів)

На основі базової загальної середньої освіти				На основі повної загальної середньої освіти			
Бали	до 60 кг	до 70 кг	більше 70 кг.	Бали	до 60 кг	до 70 кг	більше 70 кг
12	76	74	72	12	82	80	78
11	74	72	70	11	80	78	76
10	72	70	68	10	78	76	74
9	70	68	66	9	76	74	72
8	68	66	64	8	74	72	70
7	66	64	62	7	72	70	68
6	64	62	60	6	70	68	66
5	62	60	58	5	68	66	64
4	60	58	56	4	66	64	62
3	58	56	54	3	64	62	60
2	56	54	52	2	62	60	58
1	54	52	50	1	60	58	56

3. Тактика ведення бою (умовний і вільний бій - 3 раунди по 2 хв.) боксерів згідно вагових категорій.

Критерії оцінок на основі БСО

- «12» Досконала тактика ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманных; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих дій, захистів). Нанесення 8-9 точних ударів за раунд.
- «11» Виконання тактичних дій без помилок при веденні бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманных; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих дій, захистів). Нанесення 7-8 точних ударів за раунд.
- «10» Незначні тактичні помилки при веденні бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманных; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих дій, захистів). Нанесення 6-7 точних ударів за раунд.
- «9» Суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дистанції (дальня-ближня, середня-ближня). Нанесення 5-6 точних ударів за раунд.
- «8» Незначні тактичні помилки при веденні бою на дальній, середній дистанції та суттєві помилки на ближній дистанції. Нанесення 4-5 точних ударів за раунд.

- «7» Незначні тактичні помилки при веденні бою на дальній та середній дистанції, неспроможність ведення бою на ближній дистанції. Нанесення 3-4 точних ударів за раунд.
- «6» Незначні тактичні помилки при веденні бою на дальній та середній дистанції, неспроможність ведення бою на ближній дистанції. Нанесення 2-3 точних ударів за раунд.
- «5» Суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дальньої та середньої дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції. Нанесення 1-2 точних ударів за раунд.
- «4» Незначні помилки тактики ведення бою на дальній дистанції, суттєві помилки ведення бою на середній дистанції, неспроможність ведення бою на ближній дистанції. Нанесення 1-го точного удару за раунд.
- «3» Незначні помилки тактики ведення бою на дальній дистанції; неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції.
- «2» Суттєві помилки тактики ведення бою на дальній дистанції; неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції.
- «1» Неспроможність застосування тактики ведення бою на дальній, середній та ближній дистанції.

Тактика ведення бою (умовний і вільний бій – 3 раунди по 3 хв.) боксерів згідно вагових категорій

Критерії оцінок на основі ПЗСО

- «12» Досконала тактика ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманных; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих дій, захистів). Нанесення 11-12 точних ударів за раунд.
- «11» Виконання тактичних дій без помилок при веденні бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманных; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих дій, захистів). Нанесення 10-11 точних ударів за раунд.
- «10» Незначні тактичні помилки при веденні бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманных; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих дій, захистів). Нанесення 9-10 точних ударів за раунд.
- «9» Суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дистанції (дальня-ближня, середня-ближня). Нанесення 8-9 точних ударів за раунд.
- «8» Незначні тактичні помилки при веденні бою на дальній, середній, дистанції та суттєві помилки на ближній дистанції. Нанесення 7-8 точних ударів за раунд.
- «7» Незначні тактичні помилки при веденні бою на дальній та середній дистанції, неспроможність ведення бою на ближній дистанції. Нанесення 6-7 точних ударів за раунд.
- «6» Незначні тактичні помилки при веденні бою на дальній та середній дистанції, неспроможність ведення бою на ближній дистанції. Нанесення 5-6 точних ударів за раунд.

- «5» Суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дальньої та середньої дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції. Нанесення 4-5 точних ударів за раунд.
- «4» Незначні помилки тактики ведення бою на дальній дистанції, суттєві помилки ведення бою на середній дистанції, неспроможність ведення бою на ближній дистанції. Нанесення 3-4 точних ударів за раунд.
- «3» Помилки тактики ведення бою на дальній дистанції; неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції. Нанесення менше 4-х точних ударів за раунд.
- «2» Суттєві помилки тактики ведення бою на дальній дистанції; неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції.
- «1» Неспроможність застосування тактики ведення бою на дальній, середній та ближній дистанції.

Загальна оцінка виставляється як середньоарифметична трьох нормативів.

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ

Умови виконання тестових завдань (практично)

1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи.

Обладнання. Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярно до неї розмітка в сантиметрах на поздовжній лінії від 0 до 50 см.

Опис виконання вправи. Вступник сидить на підлозі босоніж так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами 20-30 см. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами долонями до низу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «**Можна**» вступник плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися якомога далі. Положення максимального нахилу слід утримувати протягом двох секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у кращій з двох спроб.

Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

2. Стрибок в довжину з місця.

Обладнання. Рулетка.

Опис виконання вправи. Вступник займає довільне вихідне положення перед лінією в напрямку ями з піском для приземлення так, щоб стопи були розташовані паралельно одна до одної.

Перед початком стрибка вступник довільно піднімає руки вгору і підводиться на передню частину стоп. Після цього виконує різкий змах руками вниз-назад-вперед, підсідаючи на ногах і нахиляючи тулуб вперед. Відштовхування відбувається одночасно двома ногами. У фазі польоту ноги значно згинаються в колінах і виносяться вперед. Під час приземлення відбувається присідання, руки виносяться вперед.

Результатом є відстань, подолана в стрибку, яка вимірюється від останнього сліду в ямі для приземлення, залишеного будь-якою частиною тіла, ближнього до лінії відштовхування, до самої лінії. Зараховується краща спроба з трьох.

Загальні вказівки і зауваження. Відштовхування має проводитись одночасно двома ногами.

3. Спринтерський біг (30 метрів).

Обладнання. Секундоміри, що фіксують десяті частки секунди, відміряна дистанція, стартовий пістолет (або прапорець), фінішна стрічка.

Опис виконання вправи. За командою «На старт» учасники тестування стають на стартову лінію з положення високого старту (низький старт не використовується) і зберігають нерухомий стан. За сигналом стартера вони повинні якнайшвидше подолати задану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результатом є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Загальні вказівки і зауваження. Дозволяється тільки одна спроба.

У разі відсутності стартового пістолета подається команда «Руш» з одночасним сигналом прапорцем для хронометристів.

У забігу можуть брати участь двоє і більше учасників, але час кожного фіксується окремо.

Бігова доріжка повинна бути прямою, в належному стані та розділена на окремі доріжки.

4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі.

Виконання згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі може проводитись із застосуванням «контактної платформи» або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі виконується з вихідного положення (далі – В.П.): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше, ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги складають пряму лінію. Стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або «контактної платформи» висотою 5 см, потім, розгинаючи руки, повертається у В.П. та, зафіксувавши його на 0,5 сек, продовжує виконання випробування (тесту).

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук, що фіксуються рахунком судді у В.П.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі–тулуб–ноги»;
- відсутності фіксації на 0,5 сек В.П.;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

5. Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину

Піднімання тулуба з положення лежачи на спині виконується з В.П.: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінних суглобах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги. 1 – зігнувшись з нахилом вперед, руки вперед (дотик до колін); 2 – повернутися у В.П. (ліктями торкнутися підлоги).

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв., торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у В.П.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту створюються пари, один з партнерів виконує випробування (тест), інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);
- відсутності торкання лопатками мату;
- пальці розімкнуті «із замку»;
- зміщення тазу.

КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ДЛЯ ВСТУПНИКІВ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ВИПРОБУВАННЯ НА ОСНОВІ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ДІВЧАТА)

Фізичні якості та вправи	Бали											
	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Біг 30 м, (с)	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8
Стрибок у довжину з місця, (см)	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	145	140
Нахил вперед з положення сидючи, (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кл.)	16	14	13	12	10	9	8	7	6	4	3	2
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.(кл.)	43	42	41	40	38	34	32	30	27	25	24	22

КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ДЛЯ ВСТУПНИКІВ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ВИПРОБУВАННЯ НА ОСНОВІ БАЗОВОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ХЛОПЦІ)

Фізичні якості та вправи	Бали											
	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Біг 30м, (с)	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5
Стрибок у довжину з місця, (см)	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185
Нахил вперед з положення сидючи, (см)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кл.)	33	32	30	28	25	21	18	16	14	12	10	8
Піднімання тулуба з положення	51	50	48	46	44	42	40	38	35	32	30	28

лежачи на спині за 1 хв.(кл.)												
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ДЛЯ ВСТУПНИКІВ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ВИПРОБУВАННЯ
НА ОСНОВІ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ДІВЧАТА)**

Фізичні якості та вправи	Бали											
	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Біг 30м, (с)	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6
Стрибок у довжину з місця, (см)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155
Нахил вперед з положення сидячи, (см)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кл.)	20	18	16	14	13	12	10	9	8	7	6	4
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.(кл.)	45	44	43	42	41	40	38	34	32	30	27	25

**КОМПЛЕКСНИЙ ТЕСТ ОЦІНКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ
ДЛЯ ВСТУПНИКІВ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ВИПРОБУВАННЯ
НА ОСНОВІ ПОВНОЇ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ХЛОПЦІ)**

Фізичні якості та вправи	Бали											
	«12»	«11»	«10»	«9»	«8»	«7»	«6»	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
Біг 30м, (с)	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3
Стрибок у довжину з місця, (см)	250	245	240	235	230	225	220	215	210	200	195	190
Нахил вперед з положення сидячи, (см)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кл.)	36	34	33	32	30	28	25	21	18	16	14	12
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв.(кл.)	53	52	51	50	48	46	44	42	40	38	35	32

**Відповідальний секретар
приймальної комісії**

Світлана ВОЗНЮК