**ЗАЛІКОВІ НОРМАТИВИ 1 СЕМЕСТРУ 2023/2024 н.р.**

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  впр. | Вправи | ч/ж | Бали | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Тест Купера | ч | 2,8-3,0 | 2,6-2,7 | 2,3-2,5 | 2,1-2,2 | 2,0 |
| ж | 2,3-2,4 | 2,0-2,2 | 1,8-1,9 | 1,6-1,7 | 1,5 |
| 2 | Стрибок у довжину з  місця, см. | ч | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 |
| ж | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| 3 | Біг 100 м., сек. | ч | 13,8 | 14,2 | 14,6 | 15,0 | 15,4 |
| ж | 16,6 | 17,0 | 18,0 | 18,8 | 19,6 |

**ФІТНЕС**

**ДИНАМІЧНА ПЛАНКА**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| чол | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |
| жін | 30 | 26 | 22 | 18 | 14 |

**КОМПЛЕКСНА ВПРАВА (прес + згинання/розгинання рук)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бали | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Чол. | 53 | 49 | 44 | 40 | 37 |
| жін | 35 | 30 | 25 | 20 | 15 |

**СТРИБКИ ЗІ СКАКАЛКОЮ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Чол. | 110 | 100 | 90 | 80 | 70 |
| Жін. | 120 | 110 | 100 | 90 | 80 |