**ЗАЛІКОВІ НОРМАТИВИ 2 СЕМЕСТРУ 2023/2024 н.р.**

**ВПРАВА 1.**

**Вихідне положення** – лежачи на спині, ноги нарізно, руки вгору-убік. 1. Сісти, підтягнувши зігнуті у колінах ноги до тулуба, обхопити їх руками за гомілки. Ноги утримуються над підлогою. 2. Повернутись у в.п. Час виконання – 1 хвилина.

Изображение выглядит как Фитнес, Штаны для йоги, йога, Баланс

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как Фитнес, колено, Баланс, йога

Автоматически созданное описание

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| ж | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| ч | 53 | 51 | 49 | 47 | 45 |

**ВПРАВА 2**

Жінки - Згинання/розгинання рук в упорі лежачи на колінах.

Чоловіки - Підтягування на перекладині.

Изображение выглядит как на открытом воздухе, снег, холм, скат

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как колено, Фитнес, Баланс, Штаны для йоги

Автоматически созданное описание

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| ж | 25 | 23 | 21 | 19 | 17 |
| ч | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 |

**ВПРАВА 3**

**Вихідне положення** – стійка, руки зігнуті в ліктях утримуються біля тулуба 1. Стрибком перейти в положення напівприсіда, ноги нарізно, лівою рукою торкнутись підлоги. 2. Стрибком повернутись у в.п. 3-4. Те саме, торкнутись підлоги правою рукою.

Час виконання – 1 хвилина.

Изображение выглядит как одежда, Спортивные штаны, Фитнес, Штаны для йоги

Автоматически созданное описание Изображение выглядит как Фитнес, колено, Штаны для йоги, Спортивные штаны

Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как одежда, Спортивные штаны, Фитнес, Штаны для йоги

Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как Фитнес, колено, Баланс, Спортивные штаны

Автоматически созданное описание

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| ж. | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 |
| ч. | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 |

**ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  впр. | Вправи | ч/ж | Бали | | | | |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Човниковий біг 4х9 м. | ч | 9,4 | 9,8 | 10,2 | 10,6 | 11,0 |
| ж | 10,5 | 11,1 | 11,7 | 12,3 | 12,9 |
| 2 | Стрибок у довжину з  місця, см. | ч | 240 | 230 | 220 | 210 | 200 |
| ж | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 |
| 3 | Біг на 1000 м., хв. с.  Біг на 500 м, хв. с. | ч | 3.30 | 3.50 | 4.10 | 4.30 | 4.50 |
| ж | 2.05 | 2.25 | 2.45 | 3.05 | 3.25 |