**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.

 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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.

  

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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.

 

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 |