

**Умови творчого конкурсу
з загальної фізичної підготовки
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»
1	Віджимання в упорі лежачи (разів)												
	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
2	Стрибок в довжину з місця (см)												
	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
3	Біг 60 м (с)												
	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
4	Крос (с)												
	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

Кожне з 4 випробувань оцінюється окремо по 12- бальній системі. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом ділення суми оцінок та кількості нормативів (4).

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 циклової
комісії легкої та важкої атлетики
Протокол № 6 від 25.01. 2017 р.
Голова ЦК.

М.А. БОРИСОВ