

**Умови творчого конкурсу
загальна фізична підготовка
Базова загальна середня освіта (9 класів)**

I Нормативні вимоги (таблиця № 1)

№ 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 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 творчого конкурсу з ЗФП оцінюється окремо. Загальна оцінка з загальної фізичної підготовки (ЗФП) виводиться шляхом додавання оцінок за кожний норматив і виставляються відповідно до критеріїв оцінювання (табл. №2).

Критерії оцінювання (таблиця №2).

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 атлетики
Протокол № 10 від 18.03 2020р.
Голова ЦК.

М.А. БОРИСОВ

