

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА



ПРОГРАМА
вступних випробувань
з ДОДАТКОВОГО КОНТИНГЕНТУ
на 2025-2026 навчальний рік
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

ДОДАТКОВИЙ КОНТИНГЕНТ

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 03 червня 2025 року о 09:00 годині;
 - за адресую: Шевченківський район пр. Богдана Хмельницького, 29-А (СК «Олімпійські резерви»).
2. Відповідальні вчителі зі спорту за вступні випробування **Денисенко Андрій Віталійович, Петровський Петро Олександрович.**
3. Для учнів додаткового контингенту обов'язковою умовою є рекомендація Управління молоді і спорту Дніпропетровської облдержадміністрації на зарахування на 2024-2025н.р.
4. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки

для вступу до 7 класу

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см)		Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-ть разів)
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
1	2	3	4	5
12	200	198	10	9
11	198	196	9	8
10	196	194	8	7
9	194	190	7	6
8	190	189	6	5
7	189	186	5	4
6	186	185	4	3
5	185	183	3	2
4	183	180	2	1

зі спеціальної фізичної підготовки

Кількість балів	Біг 100 м (сек)	
	юнаки	дівчата
	норматив	норматив
1	2	3
12	14,0	16,5
11	14,2	16,7
10	14,3	16,9
9	14,5	17,0
8	14,7	17,2
7	14,8	17,4
6	15,0	17,5
5	15,2	17,6
4	15,5	17,8

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки

для вступу до 8 класу

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см)		Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-ть разів)
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
1	2	3	4	5
12	210	200	11	10
11	209	198	10	9
10	207	196	9	8
9	205	194	8	7
8	200	190	7	6
7	198	189	6	5
6	196	186	5	4
5	194	185	4	3
4	190	183	3	2

зі спеціальної фізичної підготовки

Кількість балів	Біг 100 м (сек)	
	юнаки	дівчата
	норматив	норматив
1	2	3
12	13,9	16,4
11	14,0	16,5
10	14,2	16,7
9	14,3	16,9
8	14,5	17,0
7	14,7	17,2
6	14,8	17,4
5	15,0	17,5
4	15,2	17,6

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки

для вступу до 9 класу

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см)		Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-ть разів)
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
12	221	212	20	10
11	219	210	17	9
10	217	208	14	8
9	215	205	12	7
8	210	200	11	6
7	205	195	10	5
6	200	190	8	4
5	195	187	6	3
4	190	185	5	2

зі спеціальної фізичної підготовки

Кількість балів	Біг 100 м (сек)	
	юнаки	дівчата
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	13,0	14,9
11	13,2	15,0
10	13,3	15,5
9	13,8	16,3
8	13,9	16,4
7	14,0	16,6
6	14,2	16,7
5	14,3	16,8
4	14,5	17,0

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки

для вступу до 10 класу

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см)		Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-ть разів)
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
1	2	3	4	5
12	230	225	29	16
11	225	220	26	14
10	223	215	23	12
9	221	212	20	10
8	219	210	17	8
7	217	208	14	7
6	215	205	12	6
5	213	203	10	5
4	210	200	8	4

зі спеціальної фізичної підготовки

Кількість балів	Біг 100 м (сек)	
	юнаки	дівчата
	норматив	норматив
1	2	3
12	12,7	14,4
11	12,8	14,5
10	12,9	14,7
9	13,0	14,9
8	13,2	15,0
7	13,3	15,5
6	13,8	16,3
5	14,0	16,5
4	14,2	17,0

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки

для вступу до 11 класу

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см)		Підтягування на поперечині (к-ть разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-ть разів)
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
1	2	3	4	5
12	240	230	32	18
11	230	225	29	16
10	225	220	26	14
9	223	215	23	12
8	221	212	20	10
7	219	210	17	8
6	217	208	14	7
5	215	205	12	6
4	213	200	10	5

зі спеціальної фізичної підготовки

Кількість балів		Біг 100 м (сек)	
		юнаки	дівчата
		норматив	норматив
1	2	3	4
200	12	12,6	14,2
195	11	12,7	14,4
190	10	12,8	14,5
185	9	12,9	14,7
175	8	13,0	14,9
165	7	13,2	15,0
155	6	13,3	15,5
140	5	13,8	16,3
124	4	14,0	16,5