

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА



ПРОГРАМА

вступних випробувань

з ДЗЮДО

на 2025-2026 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

ДЗЮДО ДНІПРО

1. Вступний іспит в 7-11 класи проводиться:
 - 04 червня 2025 року о 09:00 годині;за адресую: за адресую Шевченківський район пр. Богдана Хмельницького, 29-А (СК «Олімпійські резерви»).
2. Відповідальні вчителі зі спорту за вступні іспити **Гавриш Георгій Георгійович, Гавриш Тетяна Миколаївна, Човгун Катерина Олександрівна**

ДЗЮДО-80

1. Вступний іспит в 7-11 класи проводиться:
 - 04 червня 2025 року о 09:00 годині;за адресую: за адресую Шевченківський район пр. Богдана Хмельницького, 29-А (СК «Олімпійські резерви»).
2. Відповідальні вчителі зі спорту за вступні іспити **Старов Володимир Георгійович, Литвинчук Роман Станіславович, Яковлева Тетяна Олегівна.**

Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

ЗФП:

ЮНАКИ	ДІВЧАТА
а) Біг 100 м/с	а) Підтягування на поперечині
б) Біг 1000 м	в) Крос 1000м.
в) Підтягування на поперечині	
г) Згинання рук в упорі лежачі від підлоги	

СФП:

ЮНАКИ	ДІВЧАТА
а) виконання 6 прийомів на швидкість/вліво, вправо (сек.).	а) виконання 6 прийомів на швидкість/вліво, вправо (сек.).

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ
Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/П	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	14,5	14,47	14,45	14,40	14,35	14,3	14,25	14,2	14,1
2.	Крос 1000 м/хв.	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	5	6	8	10	12	14	16	18	20
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,7	15,6	15,5	15,4	15,2	15,0	14,9	14,85	14,8
2.	Крос 1000 м/хв. – с/в	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55
3.	Підтягування на поперечині – с/в (кіл-ть разів)	3	4	6	8	10	11	13	15	17
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги – с/в (кіл-ть разів)	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с – важка вага	16,7	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8
2.	Крос 1000 м/хв. – в/в	7,00	6,50	6,40	6,15	6,00	5,50	5,40	5,3	5,25
3.	Підтягування на поперечині – в/в (кіл-ть разів)				1			2		3
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги – в/в (кіл-ть разів)	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи ,	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	34,4	34,2	34	33,8	33,6	33,4	33,2	33,0	32,8
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	35,4	35,2	35	34,8	34,6	34,4	34,2	34	33,8
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	37,8	37,6	37,4	37,2	37	36,8	36,6	36,4	36

Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	14,4	14,37	14,35	14,30	14,25	14,2	14,15	14,1	14,0
2.	Крос 1000 м/хв.	4,20	4,15	4,10	4,05	3,55	3,5	3,45	3,42	3,4
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	7	8	10	12	14	16	8	20	22
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,7	15,6	15,5	15,4	15,2	15,0	14,9	14,85	14,8
2.	Крос 1000 м/хв.	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	4	6	8	10	12	14	16	18	20
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	16,7	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8
2.	Крос 1000 м/хв.	7,00	6,50	6,40	6,15	6,00	5,50	5,40	5,3	5,25
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)			1			2			3
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	33,4	33,2	33,0	32,5	32,4	32,3	32,2	32,1	32,0
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	34,4	34,2	34,0	33,5	33,4	33,3	33,2	33,1	33,0
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	37,4	37,2	37,0	36,4	36,2	36,0	35,4	35,2	35,0

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи ,	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,7	15,6	15,5	14,9	14,85	14,8	14,75	14,7	14,6
2.	Крос 1000 м/хв.	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	10	11	12	14	16	18	20	22	25
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	25	26	27	28	29	30	31	33	35
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,7	15,6	15,5	15,4	15,2	15,0	14,9	14,85	14,8
2.	Крос 1000 м/хв.	4,4	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	8	9	10	12	14	16	18	20	22
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	20	21	22	23	24	25	26	28	30
Бажка вага										
1.	Біг 100 м/с	16,8	16,7	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9
2.	Крос 1000 м/хв.	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,5	5,4	5,3
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	1	2	3		4		5		6
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	15	16	17	18	19	20	21	22	23

Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	32,00	31,40	31,20	31,00	30,40	31,30	30,20	30,10	30,00
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	33,00	32,40	32,20	32,00	31,40	31,30	31,20	31,10	31,00
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	35,00	34,40	34,20	34,00	33,40	33,30	33,20	33,10	33,00

Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи ,	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,7	15,6	15,5	14,9	14,85	14,8	14,75	14,7	14,6
2.	Крос 1000 м/хв.	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	16	17	18	20	23	25	27	30	35
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	35	36	37	38	39	40	41	43	45
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,85	14,8	14,7
2.	Крос 1000 м/хв.	4,4	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	12	14	16	18	20	23	25	27	30
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	30	31	32	33	34	35	36	38	40
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2
2.	Крос 1000 м/хв.	6,30	6,00	5,40	5,25	5,10	5,00	4,50	4,40	4,30
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	4		5	6	7	8	9		10
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	30,00	29,40	29,20	29,00	28,40	28,30	28,20	28,10	28,00
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	31,00	30,40	30,20	30,00	29,40	29,30	29,20	29,10	29,00
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	33,00	32,40	32,20	32,00	31,40	31,30	31,20	31,10	31,00

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), юнаки

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,6
2.	Крос 1000 м/хв.	3,52	3,50	3,40	3,30	3,22	3,20	3,18	3,05	3,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	16	19	22	25	28	31	34	37	40
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	35	40	44	45	46	47	48	49	50
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	14,0	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0
2.	Крос 1000 м/хв.	4,05	4,00	3,58	3,55	3,52	3,50	3,40	3,35	3,30
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	15	18	21	24	27	29	31	33	35
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	30	35	38	40	41	42	43	44	45
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0
2.	Крос 1000 м/хв.	6,10	5,50	5,30	5,10	5,00	4,45	4,35	4,30	4,20
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	23	25	28	30	31	32	33	34	35

Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	28,00	27,40	27,20	27,00	26,40	26,30	26,20	26,10	26,00
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	29,00	28,40	28,20	28,00	27,40	27,30	27,20	27,10	27,00
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	31,00	30,40	30,20	30,00	29,40	29,30	29,20	29,10	27,00

VI. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи ,	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16	15,9	15,7
2.	Крос 1000 м/хв.	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)			1	2	3	4	5	6	7
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	17,2	17,1	17	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,2
2.	Крос 1000 м/хв.	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)				1	2	3	4	5	6
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бажка вага										
1.	Біг 100 м/с	22,4	22,3	22,2	22,1	22	21,8	21,6	21,4	21,2
2.	Крос 1000 м/хв.	7,10	7,00	6,40	6,30	6,20	6,00	5,30	5,25	5,20
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)			1			2			3
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	1		2	3		4			5

Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	35	34,8	34,6	34,4	34,2	34,0	33,8	33,6	33,4
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	36	35,8	35,6	35,4	35,2	35	34,8	34,6	34,4
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	37	36,8	36,6	36,4	36,2	36	35,8	35,6	35,4

VI. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), дівчата

№ з/П	Вправи ,	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	16,2	16,1	16,0	15,9	15,7	15,6	15,5	15,3	15,2
2.	Крос 1000 м/хв.	4,25	4,10	4,06	4,04	4,02	4,00	3,50	3,45	3,40
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)		1	2	3	4	5	6	7	8
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	16,4	16,3	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5
2.	Крос 1000 м/хв.	4,30	4,25	4,22	4,20	4,16	4,12	4,10	4,02	3,55
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	1	2	3		4		5		6
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бажка вага										
1.	Біг 100 м/с	22,0	24,4	21,2	21,0	20,8	20,6	20,4	20,2	20,0
2.	Крос 1000 м/хв.	6,00	5,24	5,22	5,20	5,18	5,16	5,14	5,12	5,10
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)			1			2			3
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	1	2	3		4		5		6

Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	34,4	34,2	34,0	33,5	33,4	33,3	33,2	33,1	33,0
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	35,4	35,2	35,0	34,5	34,4	34,3	34,2	34,1	34,0
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	38,4	38,2	38,0	37,4	37,2	37,0	36,4	36,2	36,0

Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи ,	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,8	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9
2.	Крос 1000 м/хв.	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,50	3,45	3,40	3,35
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	10	15	20	24	26	28	29	30	31
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	16,3	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,2
2.	Крос 1000 м/хв.	4,25	4,18	4,15	4,14	4,13	4,10	4,00	3,50	3,45
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	9	14	18	22	23	24	25	26	27
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	20,8	20,6	20,4	20,2	20,0	19,8	19,7	19,6	19,5
2.	Крос 1000 м/хв.	5,30	5,17	5,15	5,13	5,11	5,09	5,07	5,05	5,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	-	1		2		3			4
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	7	12	14	16	17	18	19	20	21

Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	33,4	33,2	33,0	32,5	32,4	32,3	32,2	32,1	32,0
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	34,4	34,2	34,0	33,5	33,4	33,3	33,2	33,1	33,0
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	37,4	37,2	37,0	36,4	36,2	36,0	35,4	35,2	35,0

Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/П	Вправи ,	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8
2.	Крос 1000 м/хв.	4,15	4,10	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	19	21	23	25	27	29	31	33	35
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,0	14,9
2.	Крос 1000 м/хв.	4,20	4,19	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	18	20	22	24	26	28	30	32	34
Бажка вага										
1.	Біг 100 м/с	19,8	19,7	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2	19,1	19,0
2.	Крос 1000 м/хв.	5,15	5,12	5,11	5,10	5,08	5,06	5,04	5,02	4,50
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	1	2	3			4			5
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	15	17	19	20	21	22	23	24	25

Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	32,4	32,2	32,0	31,5	31,4	31,3	31,2	31,1	31,0
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	33,4	33,2	33,0	32,5	32,4	32,3	32,2	32,1	32,0
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	36,4	36,2	36,0	35,4	35,2	35,0	34,4	34,2	34,0

Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/П	Вправи ,	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,8	14,7	14,6	14,5
2.	Крос 1000 м/хв.	4,15	4,10	4,00	3,50	3,45	3,40	3,37	3,30	3,25
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	25	27	28	30	32	34	36	38	40
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	16,0	15,8	15,7	15,5	15,3	15,2	15,1	15,0	14,8
2.	Крос 1000 м/хв.	4,20	4,18	4,16	4,14	4,10	4,00	3,50	3,45	3,40
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	23	24	25	26	27	29	31	33	35
Бажка вага										
1.	Біг 100 м/с	19,0	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0
2.	Крос 1000 м/хв.	5,00	4,58	4,56	4,55	4,54	4,53	4,52	4,51	4,40
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	3			4					5
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	17	18	19	20	22	24	26	28	30

Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	29,0	28,8	28,6	28,5	28,2	28,0	27,7	27,5	27,0
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	30,0	29,8	29,6	29,5	29,2	29,0	28,7	28,5	28,0
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	32,0	31,8	31,6	31,4	31,2	31,0	30,8	30,5	30,0