

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА



ПРОГРАМА

вступних випробувань

з ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

на 2025-2026 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 03 червня 2025 року о 09:00 годині;за адресою: Шевченківський район, пр. Богдана Хмельницького, 29-А (СК «Олімпійські резерви»).
2. Відповідальні вчителі зі спорту за вступні випробування **Сендецький Юрій Володимирович, Ярощук Василь Васильович, Слюсар Антоніка Дмитрівна, Охріменко Олександр Володимирович, Щербакова Аліна Іванівна, Винник Артем Володимирович, Лапа Лариса Григорівна.**
3. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки
спринт – бар'єри та стрибки (дівчата)

Контрольні нормативи	7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з м	185	188	190	192	195	198	200	205	210
Потрійний з м	5,20	5,25	5,30	5,35	5,40	5,45	5,50	5,55	5,60
	СФП								
30 м з/х	4,33	4,30	4,27	4,25	4,22	4,20	4,17	4,13	4,10

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з м	180	190	200	202	203	205	210	215	220	195	205	210	212	213	215	220	225	230
3-й стрибок з м	5,20	5,25	5,30	5,35	5,40	5,50	5,60	5,65	5,70	5,50	5,60	5,70	5,90	6,10	6,20	6,40	6,60	6,70
	СФП									СФП								
30 м з/х	4,25	4,22	4,20	4,17	4,14	4,10	4,07	4,03	4	4,1	4,05	4	3,97	3,95	3,9	3,88	3,85	3,8

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з м	210	213	215	218	220	225	230	233	235	215	218	220	225	230	232	235	237	240
3-й стрибок з м	6,80	6,85	6,90	6,95	7,00	7,05	7,10	7,15	7,20	7,15	7,20	7,30	7,31	7,33	7,35	7,40	7,45	7,50
	СФП									СФП								
30 м з/х	3,85	3,82	3,8	3,77	3,73	3,7	3,67	3,63	3,6	3,65	3,62	3,6	3,57	3,53	3,5	3,47	3,43	3,4

спринт – бар'єри та стрибки (юнаки)

Контрольні нормативи	7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з м	190	192	195	198	200	208	212	215	220
Потрійний з м	530	540	550	560	570	575	580	585	590
	СФП								
30 м з/х	4,2	4,15	4,1	4	3,95	3,9	3,8	3,75	3,7

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з м	200	208	212	215	218	220	222	225	230	210	215	220	225	230	235	240	245	250
3-й стрибок з м	550	560	570	575	580	585	590	595	600	600	610	620	630	640	650	660	670	680
	СФП									СФП								
30 м з/х	4	3,95	3,9	3,8	3,75	3,7	3,67	3,63	3,6	3,8	3,75	3,7	3,65	3,6	3,55	3,5	3,45	3,4

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з м	220	225	230	235	240	245	250	255	260	230	235	240	245	250	255	260	265	270
3-й стрибок з м	650	710	770	780	790	800	810	820	830	8,2	8,05	8,3	8,35	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8
	СФП									СФП								
30 м з/х	3,6	3,55	3,5	3,45	3,4	3,35	3,3	3,25	3,2	3,4	3,3	3,25	3,2	3,18	3,15	3,1	3,00,5	3

біг на середні та довгі дистанції (дівчата)

Контрольні нормативи	7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	165	168	170	172	175	178	180	185	190
Потрійний з/м	545	550	555	560	563	568	570	575	580
	СФП								
Біг 100 м.	19,3	19,0	18,5	18,2	18,0	17,8	17,5	17,3	17,0

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	170	172	175	180	182	185	190	195	200	180	185	195	197	200	202	205	207	210
Потрійний з/м	570	572	575	576	577	578	580	585	590	610	615	618	620	622	624	626	628	630
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	19,00	18,50	18,20	18,00	17,80	17,50	17,00	16,50	16,00	18,00	17,7,	17,4,	17,1,	16,8,	16,50	16,10	15,80	15,50

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	190	195	200	207	210	212	215	217	220	200	205	208	210	215	217	220	222	225
Потрійний з/м	640	642	643	644	646	648	650	655	660	640	650	670	675	680	685	690	695	700
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	17	16,6	16,2	16	15,8	15,6	15,4	15,2	15	16,5	16,2	16	15,8	15,4	15,1	14,9	14,7	14,5

біг на середні та довгі дистанції (юнаки)

Контрольні нормативи	7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	170	175	178	180	183	185	190	195	200
Потрійний з/м	580	590	600	620	630	635	640	645	650
	СФП								
Біг 100 м.	16,3	16,1	15,9	15,7	15,5	15,3	15,2	15,1	15,0

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	180	183	185	190	195	200	205	210	215	190	192	193	195	200	205	210	215	220
Потрійний з/м	600	610	620	635	640	645	650	655	660	650	655	660	665	670	675	680	690	700
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	16	15,8	15,7	15,5	15,3	15,1	14,9	14,7	14,5	15	14,8	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	205	206	208	210	215	218	220	222	225	210	212	216	218	220	222	226	228	230
Потрійний з/м	700	705	710	715	720	725	730	735	740	730	735	740	745	750	755	760	765	770
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	14,5	14,3	14,1	14	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	14	13,8	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13

спортивна ходьба (дівчата)

Контрольні нормативи	7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	1,85	1,90	1,93	1,95	2,03	2,08	2,10	2,12	2,15
Потрійний з/м	5,45	5,50	5,55	5,60	5,63	5,68	5,70	5,75	5,80
	СФП								
Біг 100 м.	17,4	17,2	17,0	16,6	16,2	16,0	15,8	15,6	15,2
Біг 1000 м.	4,10	4,07	4,03	4,00	3,37	3,35	3,50	3,48	3,45

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	1,90	1,93	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,17	2,19	2,00	2,05	2,10	2,12	2,14	2,16	2,18	2,20	2,22
Потрійний з/м	5,75	5,80	5,85	5,88	5,90	5,93	5,95	5,97	6,00	6,10	6,15	6,18	6,20	6,22	6,24	6,26	6,28	6,30
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	18,5	18,0	17,5	17,3	17,1	16,9	16,7	16,5	16,0	18	17,7	17,4	17,1	16,8	16,5	16,1	15,8	15,5
Біг 1000 м.	4,00	3,56	3,54	3,52	3,50	3,48	3,44	3,42	3,40	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,26	3,24	3,22	3,20

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	190	195	200	207	210	212	215	217	220	200	205	208	210	215	217	220	222	225
Потрійний з/м	640	642	643	644	646	648	650	655	660	640	650	670	675	680	685	690	695	700
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	17	16,6	16,2	16	15,8	15,6	15,4	15,2	15	16,5	16,2	16	15,8	15,4	15,1	14,9	14,7	14,5
Біг 1000 м.	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,14	3,12	3,10	3,16	3,14	3,13	3,11	3,09	3,08	3,07	3,06	3,05

спортивна ходьба (юнаки)

Контрольні нормативи	7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	160	165	170	175	180	185	190	195	200
Потрійний з/м	500	530	550	580	600	620	630	640	650
	СФП								
Біг 100 м.	16,7	16,5	16,3	16,0	15,8	15,7	15,5	15,3	15,1
Біг 1000 м.	3,40	3,35	3,32	3,30	3,27	3,25	3,22	3,20	3,15

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	180	183	185	190	195	200	205	210	215	190	192	193	195	200	205	210	215	220
Потрійний з/м	600	610	620	635	640	645	650	655	660	650	655	660	665	670	675	680	690	700
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	16	15,8	15,7	15,5	15,3	15,1	14,9	14,7	14,5	15	14,8	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14
Біг 1000 м.	3,23	3,22	3,21	3,20	3,18	3,16	3,14	3,12	3,10	3,15	3,12	3,10	3,06	3,04	3,03	3,02	3,01	3,00

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	205	206	208	210	215	218	220	222	225	210	212	216	218	220	222	226	228	230
Потрійний з/м	700	705	710	715	720	725	730	735	740	730	735	740	745	750	755	760	765	770
	СФП									СФП								
Біг 100 м.	14,5	14,3	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	14,0	13,8	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0
Біг 1000 м.	3,05	3,02	3,00	2,57	2,55	2,53	2,52	2,51	2,50	2,58	2,55	2,52	2,50	2,49	2,48	2,47	2,46	2,45

метання (юнаки)

Контрольні нормативи	7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	175	180	185	190	195	200	205	210	215
Потрійний з/м	460	470	480	490	510	530	550	560	565
	СФП								
Кидання ядра через голову назад 5 кг.	8,50	8,80	9,00	9,30	9,60	9,80	10	10,20	10,50

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	190	195	200	205	210	215	220	225	230	200	205	210	215	220	225	230	233	235
Жим штанги лежачи	50	52	54	55	56	57	58	59	60	57	58	59	60	61	62	63	64	65
	СФП									СФП								
Кидання ядра через голову назад 5 кг.	9	9,30	9,60	9,80	10	10,20	10,50	10,70	11	11	11,20	11,40	11,60	11,80	12	12,20	12,50	13

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	215	220	225	230	235	240	245	247	250	230	235	240	245	250	254	256	258	260
Жим штанги лежачи	65	66	68	70	71	72	73	74	75	70	72	74	76	78	80	84	87	90
	СФП									СФП								
Кидання ядра через голову назад 5 кг.	12,50	12,55	12,60	12,65	12,70	12,80	13	13,30	13,50	13	13,20	13,40	13,50	13,60	13,70	13,80	13,90	14

метання (дівчата)

Контрольні нормативи	7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	150	160	170	175	180	185	190	195	200
Потрійний з/м	470	480	490	500	510	515	520	525	530
	СФП								
Кидання ядра через голову назад 3 кг.	5,70	6,00	6,30	6,50	6,80	7,00	7,10	7,20	7,30

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	170	175	180	185	190	195	200	205	210	180	183	185	190	195	200	205	210	215
Потрійний з/м	500	510	520	525	530	535	540	545	550	540	545	550	555	560	565	570	575	580
	СФП									СФП								
Кидання ядра через голову назад 3 кг.	6,00	6,40	6,60	6,80	7,00	7,20	7,50	7,70	8,00	8,00	8,40	8,60	8,70	8,80	9,00	9,30	9,70	10

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	190	195	200	205	207	210	212	217	220	200	203	208	210	212	217	220	222	225
Жим штанги лежачи	30	32	34	35	36	37	38	39	40	40	42	44	45	46	47	48	49	50
	СФП									СФП								
Кидання ядра через голову назад 4 кг.	9,50	10,00	10,20	10,40	10,60	10,80	11,10	11,30	11,50	11,00	11,40	11,60	11,80	12,00	12,20	12,50	12,70	13,00

багатоборство (юнаки)

Контрольні нормативи	7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	180	185	193	200	208	212	215	218	220
Потрійний з/м	570	580	590	600	610	620	630	640	650
	СФП								
Біг 30 м. з/х	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,75	3,7

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										ЗФП								
Стрибок з/м	200	208	212	215	218	220	222	225	230	210	215	220	225	230	235	240	245	250
Потрійний з/м	550	560	570	575	580	585	590	595	600	600	610	620	630	640	650	660	670	680
СФП										СФП								
Біг 30 м. з/х	4	3,95	3,9	3,8	3,75	3,7	3,67	3,63	3,6	3,8	3,75	3,7	3,65	3,6	3,55	3,5	3,45	3,4

Контрольні нормативи	10 клас									11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										ЗФП								
Стрибок з/м	220	225	230	235	240	245	250	255	260	230	235	240	245	250	255	260	265	270
Потрійний з/м	650	710	770	780	790	800	810	820	830	820	825	830	835	840	850	860	870	880
СФП										СФП								
Біг 30 м. з/х	3,60	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,40	3,30	3,25	3,20	3,18	3,15	3,10	3,00,5	3,00

багатоборство (дівчата)

Контрольні нормативи	7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з/м	175	180	182	185	188	190	195	200	205
Потрійний з/м	510	515	520	525	530	535	540	550	560
	СФП								
Біг 30 м. з/х	4,4	4,37	4,33	4,30	4,27	4,23	4,20	4,15	4,1

Контрольні нормативи	8 клас									9 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок з/м	180	190	200	202	203	205	210	215	220	195	205	210	212	213	215	220	225	230
Потрійний з/м	520	525	530	535	540	550	560	565	570	550	560	570	590	610	620	640	660	670
	СФП									СФП								
Біг 30 м. з/х	4,25	4,22	4,20	4,17	4,14	4,10	4,07	4,03	4,00	4,10	4,05	4,00	3,97	3,95	3,90	3,88	3,85	3,80

Контрольні нормативи	10 клас										11 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12		4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП										ЗФП								
Стрибок з/м	210	213	215	218	220	225	230	233	235		215	218	220	225	230	232	235	237	240
Потрійний з/м	680	685	690	695	700	705	710	715	720		715	720	730	731	733	735	740	745	750
	СФП										СФП								
Біг 30 м. з/х	3,85	3,82	3,80	3,77	3,73	3,70	3,67	3,63	3,60		3,65	3,62	3,60	3,57	3,53	3,50	3,47	3,43	3,40