

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА



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

ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 10 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 **Дювбаков Олександр Сергійович, Бондрарев Станіслав Володимирович.**
3. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

ЗФП:

ЮНАКИ	ДІВЧАТА
а) стрибки у довжину з місця (см.)	а) стрибки у довжину з місця (см.)

СФП:

ЮНАКИ	ДІВЧАТА
а) переміщення в триметровій зоні за 1 хв/к-ть разів	а) переміщення в триметровій зоні за 1 хв/к-ть разів
б) стрибки через гімнастичну лаву (кіл-ть разів за 1 хв.).	б) стрибки через гімнастичну лаву (кіл-ть разів за 1 хв.)

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ
з загальної та спеціальної фізичної підготовки

Контрольні нормативи	7 клас (юнаки)									7 клас (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										ЗФП								
Стрибок у довжину з місця (см.)	170	180	190	200	202	206	208	210	215	180	182	185	187	190	193	195	197	200
СФП										СФП								
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	39	40	41	43	45	46	48	50	51	32	33	34	35	37	38	39	41	42
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	55	57	59	61	64	66	69	71	75	47	49	50	52	55	59	62	68	70

Контрольні нормативи	8 клас (юнаки)									8 клас (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										ЗФП								
Стрибок у довжину з місця (см.)	185	190	197	200	205	210	215	220	225	180	185	190	193	197	202	204	207	210
СФП										СФП								
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	38	39	40	44	46	47	49	51	52	35	36	37	38	40	41	42	44	45
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	57	59	61	63	67	69	71	74	78	53	56	57	59	62	64	67	71	78

Контрольні нормативи	9 клас (юнаки)									9 клас (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок у довжину з місця (см.)	190	195	201	205	210	215	220	225	230	185	190	195	198	202	207	209	212	215
	СФП									СФП								
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	42	43	44	48	50	52	54	56	58	41	42	43	44	45	47	48	50	51
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	61	63	66	68	71	73	76	79	83	56	59	62	64	67	69	72	76	78

Контрольні нормативи	10 клас (юнаки)									10 клас (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП									ЗФП								
Стрибок у довжину з місця (см.)	195	200	206	210	215	220	225	230	240	190	195	200	203	205	210	212	215	220
	СФП									СФП								
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	42	44	45	49	51	53	55	57	60	42	43	44	45	46	48	49	51	53
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	63	65	68	70	73	75	78	81	85	58	61	64	66	69	71	74	78	80

Контрольні нормативи	11 клас (юнаки)									11 клас (дівчата)								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										ЗФП								
Стрибок у довжину з місця (см.)	205	210	215	220	225	230	235	240	250	200	205	209	212	215	220	222	225	230
СФП										СФП								
Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1 хв.).	47	48	50	53	55	57	59	61	64	47	48	49	50	51	53	55	57	60
Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	59	61	64	66	69	71	74	77	81	55	58	61	63	66	69	72	74	76