

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА



ПРОГРАМА

вступних випробувань

з ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

на 2025-2026 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

ВАЖКА АТЛЕТИКА

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 05 червня 2025 року о 09:00 годині;
 - за адресою: вул. Гладкова, 39.
2. Відповідальні вчителі зі спорту за вступні випробування **Удовицький Олександр Олександрович, Удовицький Данило Олександрович**
3. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

загальна фізична та спеціальна фізична підготовка (юнаки)

Контрольні нормативи	7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з м	130	140	150	160	170	180	190	200	205
Біг 30 м/с	6,7	6,6	6,5	6,4	6,2	6,2	6,1	6,0	5,9
	СФП (від вагової категорії)								
Ривок	54%	56%	58%	60%	62%	64%	66%	68%	70%
Поштовх	64%	66%	68%	70%	72%	74%	76%	78%	80%

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	130	140	150	160	170	180	190	200	210	130	140	150	160	170	180	190	200	215
Біг 30 м/с	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9
	СФП (від вагової категорії)									СФП (від вагової категорії)								
Ривок	60%	62%	64%	66%	68%	70%	72%	74%	76%	64%	66%	68%	70%	72%	74%	76%	78%	80%
Поштовх	74%	76%	78%	80%	82%	84%	86%	88%	90%	84%	86%	88%	90%	92%	94%	96%	98%	100%

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	140	150	160	170	180	190	200	210	220	140	150	160	170	180	190	200	210	220
Біг 30 м/с	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,2	6,1	6,0	5,8
	СФП (від вагової категорії)									СФП (від вагової категорії)								
Ривок	74%	76%	78%	80%	82%	84%	86%	88%	90%	80%	82%	84%	86%	88%	90%	92%	94%	96%
Поштовх	92%	94%	96%	98%	100%	102%	104%	106%	108%	94%	96%	98%	100%	102%	104%	106%	108%	110%

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

загальна фізична та спеціальна фізична підготовка (дівчата)

Контрольні нормативи	7 клас								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	ЗФП								
Стрибок з м	110	120	130	140	150	160	170	180	190
Біг 30 м/с	7	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2
	СФП (від вагової категорії)								
Ривок	44%	46%	48%	50%	52%	54%	56%	58%	60%
Поштовх	54%	56%	58%	60%	62%	64%	66%	68%	70%

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	110	120	130	140	150	160	170	182	192	115	125	135	145	155	165	175	185	195
Біг 30 м/с	7	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	7	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2
	СФП (від вагової категорії)									СФП (від вагової категорії)								
Ривок	48%	50%	52%	54%	56%	58%	60%	62%	64%	54%	56%	58%	60%	62%	64%	66%	68%	70%
Поштовх	60%	62%	64%	66%	68%	70%	72%	74%	76%	68%	70%	72%	74%	76%	78%	80%	82%	85%

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	120	130	140	150	160	170	180	190	197	125	135	145	155	165	175	185	195	205
Біг 30 м/с	6,9	6,8	6,7	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
	СФП (від вагової категорії)									СФП (від вагової категорії)								
Ривок	64%	66%	68%	70%	72%	74%	76%	78%	80%	74%	76%	78%	80%	82%	84%	86%	88%	90%
Поштовх	80%	82%	84%	86%	88%	90%	92%	96%	100%	80%	82%	84%	86%	88%	90%	92%	96%	100%