

Додаток
до порядку проведення вступного
випробування в 7-11 класи
з профільюючих видів спорту та додаткового
контингенту КЗ «ДФКС»ДОР» у 2026р.

ПРОГРАМА
вступних випробувань
в 7-11 класи
з профільюючих видів спорту
та додаткового контингенту
на 2026-2027 навчальний рік
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»

БАДМІНТОН

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки
для вступу до 8 класу

Кількість балів	Човниковий біг 3*10 м (сек)		Стрибки у довжину з місця (м)	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
12	9.05	9.25	2.20	1.95
11	9.10	9.30	2.17	1.94
10	9.15	9.35	2.15	1.90
9	9.20	9.40	2.12	1.87
8	9.25	9.45	2.10	1.85
7	9.30	9.50	2.07	1.83
6	9.40	9.55	2.05	1.80
5	9.50	9.65	2.02	1.77
4	9.55	9.70	2.00	1.75

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

Кількість балів	Стрибки подвійні на скакалці за 90 сек юнаки, дівчата	
	юнаки	дівчата
<i>1</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
12	138	128
11	136	126
10	134	124
9	132	122
8	130	120
7	127	117
6	123	113
5	120	110
4	117	107

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки
для вступу до 9 класу

Кількість балів	Човниковий біг 3*10 м (сек)		Стрибки у довжину з місця (м)	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
12	8.95	9.15	2.30	2.00
11	9.00	9.20	2.27	1.97
10	9.05	9.25	2.25	1.95
9	9.10	9.30	2.22	1.93
8	9.15	9.35	2.20	1.90
7	9.20	9.40	2.17	1.87
6	9.25	9.45	2.15	1.85
5	9.30	9.50	2.12	1.83
4	9.35	9.55	2.10	1.80

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

Кількість балів	Пересування у 3-метровій зоні 1 хв. юнаки, дівчата	
	юнаки	дівчата
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	61	54
11	60	52
10	59	51
9	58	50
8	56	48
7	54	47
6	52	45
5	50	43
4	48	41

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки,
для вступу до 10 класу

Кількість балів	Човниковий біг 3*10 м (сек)		Стрибки у довжину з місця (м)	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
12	8.85	9.05	2.40	2.05
11	8.90	9.10	2.37	2.03
10	8.95	9.15	2.35	2.00
9	9.00	9.20	2.32	1.97
8	9.05	9.25	2.30	1.95
7	9.10	9.30	2.27	1.93
6	9.15	9.35	2.25	1.90
5	9.20	9.40	2.22	1.87
4	9.25	9.45	2.20	1.85

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

Кількість балів	Стрибки подвійні на скакалці за 90 сек юнаки, дівчата	
	юнаки	дівчата
<i>1</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
12	157	147
11	155	145
10	154	144
9	152	142
8	150	140
7	149	139
6	147	137
5	145	135
4	142	132

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки,
для вступу до 11 класу

Кількість балів	Човниковий біг 3*10 м (сек)		Стрибки у довжину з місця (м)	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>
12	8.75	8.95	2.50	2.07
11	8.80	9.00	2.47	2.05
10	8.85	9.05	2.45	2.03
9	8.90	9.10	2.42	2.00
8	8.95	9.15	2.40	1.97
7	9.00	9.20	2.37	1.95
6	9.05	9.25	2.35	1.93
5	9.10	9.30	2.32	1.92
4	9.15	9.35	2.30	1.90

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

Кількість балів	Стрибки подвійні на скакалці за 90 сек юнаки, дівчата	
	юнаки	дівчата
<i>1</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
12	167	157
11	165	155
10	160	150
9	158	148
8	155	145
7	154	144
6	152	142
5	150	140
4	147	137

БАСКЕТБОЛ

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовленості на відділенні баскетболу (юнаки)

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
7	12	3,49 і швидше	47 і вище	194 і довше	200 і більше (1х40 с)	18 і більше
	11	3,54	46	190	196	17
	10	3,57	45	187	192	16
	9	3,61	44	183	188	15
	8	3,64	43	180	184	14
	7	3,68	42	176	181	13
	6	3,72	40	172	177	12
	5	3,75	38	168	174	11
4	3,79	36	164	170	10	

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
8	12	3,40	49	215	390 (2х40 с)	20
	11	3,44	48	210	386	19
	10	3,47	47	205	382	18
	9	3,51	46	200	379	17
	8	3,54	45	195	376	16
	7	3,58	43	191	373	15
	6	3,62	41	187	370	14
	5	3,66	40	184	368	13
4	3,70	39	181	366	12	

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місця, см	Стрибок у довжину з місця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
9	12	3,33	54	224	396	22
	11	3,37	52	221	392	21
	10	3,40	50	217	389	20
	9	3,44	49	213	386	19
	8	3,48	48	209	382	18
	7	3,52	47	205	379	17
	6	3,56	46	201	376	16
	5	3,59	44	198	374	15

	4	3,63	42	195	372	14
Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
10	12	3,20	57	237	400	24
	11	3,24	56	233	397	23
	10	3,27	55	230	394	22
	9	3,31	53	226	391	21
	8	3,34	52	223	388	20
	7	3,38	51	220	385	19
	6	3,41	50	217	383	18
	5	3,45	48	215	381	17
4	3,48	47	213	380	16	

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
11	З	12	3,18	66	249	415	26
		11	3,20	65	247	414	25
		10	3,22	64	244	413	24
		9	3,24	62	242	412	23
		8	3,26	60	239	411	22
		7	3,28	59	236	410	21
		6	3,29	57	232	409	20
		5	3,31	55	228	408	19
	4	3,32	54	225	407	18	
	Н	12	3,23	62	245	412	25
		11	3,25	61	243	411	24
		10	3,27	60	241	410	23
		9	3,29	59	239	409	22
		8	3,30	58	237	408	21
		7	3,31	57	235	407	20
		6	3,33	56	234	406	19
		5	3,35	55	232	404	19
	4	3,37	54	230	403	18	
	Ц	12	3,40	60	240	398	24
		11	3,42	59	238	396	23
		10	3,45	59	236	394	22
		9	3,47	58	234	392	21
		8	3,49	58	232	390	20
		7	3,51	57	230	389	20
6		3,54	56	227	387	19	
5		3,57	56	224	385	19	
4	3,60	55	220	384	18		

**спеціальної фізичної та технічної підготовленості
(юнаки)**

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
7	12	60 і більше	35 і більше	26,8 і швидше
	11	59	34	27
	10	57	33	27,2
	9	55	32	27,4
	8	53	31	27,6
	7	51	30	27,8
	6	50	28	27,9
	5	48	26	28
4	47	25	28,1	

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
8	12	63	45	26,3
	11	62	43	26,5
	10	61	41	26,7
	9	60	39	26,9
	8	59	37	27
	7	57	35	27,2
	6	55	33	27,4
	5	53	31	27,6
4	50	30	27,8	

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
9	12	67	50	25,2
	11	65	49	25,4
	10	63	48	25,6
	9	61	47	25,7
	8	59	46	25,8
	7	57	45	25,9
	6	56	44	26
	5	55	42	26,1
4	53	40	26,2	

Клас/курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
10	12	73	58	24,0
	11	71	56	24,1
	10	69	54	24,2
	9	67	52	24,3
	8	65	50	24,4
	7	63	48	24,6
	6	61	47	24,8
	5	59	46	24,9
	4	57	45	25,0

Клас/курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
11	З	12	80	65	22,7
		11	78	63	22,8
		10	76	61	22,9
		9	74	59	23,0
		8	73	57	23,1
		7	72	55	23,2
		6	71	53	23,3
		5	69	51	23,4
		4	67	48	23,5
	Н	12	77	58	22,8
		11	75	57	22,9
		10	73	56	23,0
		9	71	55	23,2
		8	70	54	23,3
		7	69	53	23,4
		6	67	51	23,6
		5	65	49	23,8
		4	63	48	24,0
	Ц	12	73	50	23,0
		11	72	49	23,1
		10	71	48	23,2
		9	70	47	23,3
		8	69	46	23,4
		7	68	45	23,6
		6	67	43	23,8
		5	65	41	24,0
		4	63	40	24,1

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки (дівчата)

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
7	12	3,66	45 і вище	189 і довше	182 і більше	11*
	11	3,70	44	186	180	11
	10	3,74	43	183	178	10*
	9	3,78	42	180	175	10
	8	3,82	41	177	172	9*
	7	3,86	40	174	170	9
	6	3,90	39	171	167	8**
	5	3,95	38	168	164	8*
4	4,00	37	165	160	8	

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
8	12	3,53	48	200	370	12*
	11	3,57	47	197	366	12
	10	3,61	46	194	362	11*
	9	3,66	45	191	358	11
	8	3,70	44	187	354	10*
	7	3,75	43	183	350	10
	6	3,79	42	179	346	
	5	3,84	41	176	344	
4	3,87	40	174	342		

*** Якість виконання вправи**

Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
9	12	3,47	50	209	375	16*
	11	3,51	49	205	373	16
	10	3,56	48	201	371	15*
	9	3,60	47	195	369	15
	8	3,64	46	190	367	14*
	7	3,68	45	185	364	14
	6	3,70	44	181	362	13
	5	3,72	43	178	360	12

	4	3,74	42	176	359	11
Клас/ курс	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
10	12	3,42	54	215	377	17*
	11	3,45	53	211	375	17
	10	3,48	52	207	373	16*
	9	3,51	51	203	371	16
	8	3,54	50	199	369	15*
	7	3,58	48	195	367	15
	6	3,60	47	190	365	14
	5	3,62	46	185	363	13
4	3,64	44	181	361	12	

* Якість виконання вправи

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Біг 20 м/сек.	Стрибок у гору з місяця, см	Стрибок у довжину з місяця, см	Біг 2х40 сек., м	Згинання, розгинання рук, 30 сек, к-ть разів
11	З	12	3,26	56	220	380	18*
		11	3,28	55	218	378	18
		10	3,30	54	216	376	17*
		9	3,32	53	214	374	17
		8	3,33	52	212	372	16*
		7	3,34	50	210	370	16
		6	3,36	48	209	368	15*
		5	3,38	47	207	366	15
		4	3,40	46	206	364	14
	Н	12	3,40	54	218	375	17*
		11	3,42	53	216	373	17
		10	3,44	52	214	370	16*
		9	3,46	51	212	367	16
		8	3,48	50	210	364	15*
		7	3,50	48	208	361	15
		6	3,52	46	206	359	14*
		5	3,54	45	203	357	14
		4	3,56	44	200	355	13
	Ц	12	3,51	47	209	364	16*
		11	3,53	46	206	361	16
		10	3,55	45	203	358	15*
		9	3,57	44	200	355	15
		8	3,60	43	196	352	14*
		7	3,63	42	192	350	14
		6	3,65	41	189	347	13*
		5	3,67	40	187	345	13
		4	3,69	39	185	342	12

*** Якість виконання вправи
спеціальної фізичної та технічної підготовленості
(дівчата)**

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
7	12	60 і більше	30 і більше	27,9 і швидше
	11	58	29	28,0
	10	56	28	28,1
	9	54	27	28,2
	8	52	26	28,4
	7	50	25	28,6
	6	49	23	28,7
	5	48	21	28,8
4	47	20	28,9	

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
8	12	63	40	26,8
	11	61	38	26,9
	10	59	36	27,0
	9	57	34	27,1
	8	55	32	27,3
	7	54	30	27,5
	6	53	28	27,7
	5	52	26	27,9
4	50	25	28,0	

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
9	12	67	48	25,5
	11	65	46	25,7
	10	63	44	25,9
	9	61	42	26,1
	8	59	40	26,3
	7	57	38	26,5
	6	56	36	26,7
	5	55	35	26,8
4	53	33	27,0	

Клас/ курс	Оцінка	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
10	12	70	50	24,7
	11	68	48	24,8
	10	66	46	24,9
	9	64	44	25,0
	8	62	42	25,2
	7	60	40	25,4
	6	59	38	25,5
	5	58	36	25,6
	4	57	35	25,8

Клас/ курс	Ігрове амплуа	Кількість балів	Штрафні кидки/% влучності	Кидки м'яча у кошик. % влучань з 40 кидків	Перемінний біг, 98 м, сек
11	З	12	80	55	23,5
		11	78	54	23,6
		10	76	53	23,7
		9	74	52	23,9
		8	73	50	24,0
		7	72	48	24,2
		6	71	47	24,4
		5	69	46	24,6
		4	67	45	24,8
	Н	12	77	53	24,0
		11	75	52	24,2
		10	73	51	24,4
		9	71	50	24,6
		8	69	48	24,8
		7	67	46	25,0
		6	66	45	25,3
		5	65	44	25,5
		4	63	43	25,8
	Ц	12	73	48	24,5
		11	71	47	24,7
		10	69	46	24,9
		9	67	45	25,1
		8	66	43	25,3
		7	64	42	25,5
		6	62	40	25,7
		5	61	39	25,9
		4	60	38	26,0

БОКС

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
легка вага										
1	Крос 1000 м.	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,0	3,55	3,50
2	Підтягування на поперечині	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	Згинання рук в упорі лежачі	12	13	14	15	16	17	18	19	20
середня вага										
1	Крос 1000 м.	4,50	4,45	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10
2	Підтягування на поперечині	2	3	3	4	5	6	7	8	9
3	Згинання рук в упорі лежачі	10	11	12	13	14	15	16	17	18
важка вага										
1	Крос 1000 м.	5,55	5,50	5,45	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15
2	Підтягування на поперечині			1/2			1			2
3	Згинання рук в упорі лежачі	6	7	8	9	10	11	12	13	14
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	48/48	50/49	51/50	53/52	55/53	56/54	57/56	58/57	59/59
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	47/46	49/47	50/48	51/50	53/51	54/53	56/55	57/56	58/58
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	42/43	44/43	45/44	46/45	47/46	48/47	49/48	50/49	51/50

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
легка вага										
1	Крос 1000 м.	4,30	3,25	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20
2	Підтягування на поперечині	4	5	6	7	8	9	10	11	12
3	Згинання рук в упорі лежачі	15	16	17	18	19	20	21	22	23
середня вага										
1	Крос 1000 м.	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50
2	Підтягування на поперечині	4	5	5	6	7	8	9	10	11
3	Згинання рук в упорі лежачі	12	13	14	15	16	17	18	19	20
важка вага										
1	Крос 1000 м.	5,50	5,40	5,35	5,30	5,25	5,20	5,15	5,10	5,05
2	Підтягування на поперечині			1			2			3
3	Згинання рук в упорі лежачі	10	11	12	13	14	15	16	17	18
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	50/50	52/51	53/52	55/53	56/54	57/56	58/57	59/59	60/60
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	48/48	50/49	51/50	53/52	55/53	56/54	57/56	58/57	59/59
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	47/46	49/47	50/48	51/50	53/51	54/53	56/55	57/56	58/58

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
легка вага										
1	Крос 1000 м.	4,00	3,55	3,50	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20	3,15
2	Підтягування на поперечині	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3	Згинання рук в упорі лежачі	25	26	27	28	29	30	31	33	35
середня вага										
1	Крос 1000 м.	4,30	4,25	4,20	4,15	4,05	4,00	3,50	3,45	3,40
2	Підтягування на поперечині	5	6	6	7	8	9	10	11	12
3	Згинання рук в упорі лежачі	20	21	22	23	24	25	26	28	30
1	Крос 1000 м.	6,20	6,00	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00	4,50	4,45
2	Підтягування на поперечині	1	2	3		4		5		5
3	Згинання рук в упорі лежачі	15	16	17	18	19	20	21	22	23
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	61/61	62/62	63/63	64/64	65/65	66/66	68/68	69/69	70/70
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	58/58	60/60	62/62	63/63	64/64	65/66	67/67	68/68	69/69
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	57/57	59/59	60/61	61/62	63/63	64/64	65/65	67/67	68/68

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
легка вага										
1	Крос 1000 м/хв.	4,00	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,15	3,10
2	Підтягування на поперечині	8	9	10	12	14	16	18	20	22
3	Згинання рук в упорі лежачі	35	36	37	38	39	40	41	43	45
середня вага										
1	Крос 1000 м/хв.	4,10	4,05	4,00	3,58	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35
2	Підтягування на поперечині	8	9	10	11	12	14	15	16	16
3	Згинання рук в упорі лежачі	30	31	32	33	34	35	36	38	40
важка вага										
1	Крос 1000 м/хв.	6,30	6,00	5,40	5,25	5,10	5,00	4,50	4,40	4,30
2	Підтягування на поперечині	4		5	6	7	8	9		10
3	Згинання рук в упорі лежачі	22	23	24	25	26	27	28	29	30
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	65/67	67/68	68/69	69/70	70/71	71/72	71/73	72/74	73/75
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	63/64	65/66	66/67	67/68	69/69	70/70	71/72	71/73	72/74
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	61/62	62/64	63/65	65/66	66/67	67/69	69/70	70/71	72/72

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
легка вага										
1	Крос 1000 м/хв.	3,52	3,50	3,40	3,30	3,22	3,20	3,18	3,10	3,05
2	Підтягування на поперечині	9	10	11	12	14	16	18	20	22
3	Згинання рук в упорі лежачі	35	40	44	45	46	47	48	49	50
середня вага										
1	Крос 1000 м/хв.	4,05	4,00	3,58	3,55	3,52	3,50	3,40	3,35	3,30
2	Підтягування на поперечині	9	10	11	12	14	16	18	20	22
3	Згинання рук в упорі лежачі	30	35	38	40	41	42	43	44	45
важка вага										
1	Крос 1000 м/хв. важка вага	6,10	5,50	5,30	5,10	5,00	4,45	4,35	4,30	4,20
2	Підтягування на поперечині	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	Згинання рук в упорі лежачі	23	25	28	30	31	32	33	34	35
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	66/66	67/67	68/68	69/70	70/71	71/72	72/73	73/73	74/76
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	64/65	65/67	66/68	68/69	69/70	71/71	72/72	72/74	73/75
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	63/63	64/65	65/66	67/67	68/68	69/70	70/71	71/72	72/73

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ
з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
легка вага										
1	Крос 1000 м.	4,30	4,25	4,22	4,20	4,16	4,12	4,10	4,02	3,55
2	Підтягування на поперечині				1					2
3	Згинання рук в упорі лежачі	10	11	12	13	14	15	16	17	18
середня вага										
1	Крос 1000 м.	4,35	4,30	4,25	4,22	4,20	4,17	4,15	4,12	4,10
2	Підтягування на поперечині				1					2
3	Згинання рук в упорі лежачі	8	9	10	11	12	13	14	15	16
важка вага										
1	Крос 1000 м.	6,05	5,28	5,26	5,24	5,22	5,20	5,18	5,16	5,14
2	Підтягування на поперечині							1		2
3	Згинання рук в упорі лежачі	1	2	3		4		5		6
СФП										
1	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – легка вага	8/8	9/8	10/9	12/10	13/12	15/13	16/15	18/16	19/18
2	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – середня вага	8/7	8/8	9/8	10/9	11/10	12/11	13/12	15/14	17/16
3	Нанесення ударів за 30с. лівою та правою рукою – важка вага	6/6	7/7	8/7	10/8	11/10	13/12	14/12	16/15	17/16

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
легка вага										
1	Крос 1000 м.	4,25	4,10	4,06	4,04	4,02	4,00	3,50	3,45	3,40
2	Підтягування на поперечині			1		2		3		4
3	Згинання рук в упорі лежачі	12	13	14	15	16	17	18	19	20
середня вага										
1	Крос 1000 м.	4,30	4,25	4,22	4,20	4,16	4,12	4,10	4,02	3,55
2	Підтягування на поперечині			1		2		3		4
3	Згинання рук в упорі лежачі	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Крос 1000 м. важка вага	6,00	5,24	5,22	5,20	5,18	5,16	5,14	5,12	5,10
2	Підтягування на поперечині – важка вага			1			2			3
3	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	1	2	3		4		5		6
СФП										
1	Нанесення ударів за 15 с. лівою та правою рукою – легка вага	9/8	10/9	11/10	13/11	14/12	15/13	17/15	19/17	20/18
2	Нанесення ударів за 15 с. лівою та правою рукою – середня вага	8/8	9/8	10/9	12/10	13/12	15/13	16/15	18/16	19/18
3	Нанесення ударів за 15 с. лівою та правою рукою – важка вага	7/7	8/8	9/8	11/9	12/11	15/12	16/14	17/16	18/17

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
легка вага										
1	Крос 1000 м.	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,50	3,45	3,40	3,35
2	Підтягування на поперечині			1	2	3	4	5	6	7
3	Згинання рук в упорі лежачі	10	15	20	24	26	28	29	30	31
середня вага										
1	Крос 1000 м.	4,25	4,18	4,15	4,14	4,13	4,10	4,00	3,50	3,45
2	Підтягування на поперечині			1	2	3	4	5	6	7
3	Згинання рук в упорі лежачі	9	14	18	22	23	24	25	26	27
важка вага										
1	Крос 1000 м.	5,30	5,17	5,15	5,13	5,11	5,09	5,07	5,05	5,00
2	Підтягування на поперечині			1			2			3
3	Згинання рук в упорі лежачі	7	12	14	16	17	18	19	20	21
СФП										
1	Нанесення ударів за 15 с. лівою та правою рукою – легка вага	12/12	13/14	15/14	17/16	18/17	20/19	22/20	23/21	24/22
2	Нанесення ударів за 15 с. лівою та правою рукою – середня вага	12/12	15/13	16/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20	23/21
3	Нанесення ударів за 15 с. лівою та правою рукою – важка вага	10/9	11/10	13/11	15/14	16/15	18/17	19/18	20/19	21/20

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
легка вага										
1	Крос 1000 м.	4,15	4,10	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30
2	Підтягування на поперечині		1	2	3	4	5	6	7	8
3	Згинання рук в упорі лежачі	19	21	23	25	27	29	31	33	35
середня вага										
1	Крос 1000 м.	4,20	4,19	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45
2	Підтягування на поперечині		1	2	3	4	5	6	7	8
3	Згинання рук в упорі лежачі	18	20	22	24	26	28	30	32	34
важка вага										
1	Крос 1000 м.	5,15	5,12	5,11	5,10	5,08	5,06	5,04	5,02	4,50
2	Підтягування на поперечині	1	2	3			4			5
3	Згинання рук в упорі лежачі	15	17	19	20	21	22	23	24	25
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	19/18	22/19	23/20	24/21	25/22	26/23	27/24	28/25	29/26
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	18/17	20/18	21/19	23/20	24/21	25/22	26/23	27/24	28/25
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	17/16	18/17	19/18	22/19	23/20	24/21	25/22	26/23	27/24

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
легка вага										
1	Крос 1000 м.	4,15	4,10	4,00	3,50	3,45	3,40	3,37	3,30	3,25
2	Підтягування на поперечині	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Згинання рук в упорі лежачі	25	27	28	30	32	34	36	38	40
середня вага										
1	Крос 1000 м.	4,20	4,18	4,16	4,14	4,10	4,00	3,50	3,45	3,40
2	Підтягування на поперечині	1	2	3	4	5	6	7	8	9
3	Згинання рук в упорі лежачі	23	24	25	26	27	29	31	33	35
важка вага										
1	Крос 1000 м.	5,00	4,58	4,56	4,55	4,54	4,53	4,52	4,51	4,40
2	Підтягування на поперечині – важка вага	3			4					5
3	Згинання рук в упорі лежачі – важка вага	17	18	19	20	22	24	26	28	30
СФП										
1	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – легка вага	19/18	21/20	23/22	25/23	26/24	27/25	28/26	29/27	30/28
2	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – середня вага	18/17	20/19	22/20	23/21	24/23	26/24	27/25	28/26	29/27
3	Нанесення ударів за 15с. лівою та правою рукою – важка вага	18/16	19/18	20/19	23/20	24/22	25/23	26/24	27/25	28/26

Примітка: Для вступу на відділення боксу абітурієнт обов'язково проходить тренувальний бій (спаринг)

БОРОТЬБА ВІЛЬНА

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП до 52 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15
2.	Підтягування на перекладині, разів	9	10	11	12	13	14	15	16	17
СФП до 52 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	19,5	18,0
ЗФП 52-72 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15
2.	Підтягування на перекладині, разів	9	10	11	12	13	14	15	16	17
СФП 52-72 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	19,5	18,0
ЗФП понад 72 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15
2.	Підтягування на перекладині, разів	5	6	7	8	9	10	11	12	13
СФП понад 72 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	7 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 45 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	
2.	Підтягування на перекладині, разів	1		2		3		4		5	
СФП до 45 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	
ЗФП 45-58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	
2.	Підтягування на перекладині, разів	1		2		3		4		5	
СФП 45-58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	
ЗФП понад 58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	
2.	Підтягування на перекладині, разів	1/2		3/4		1		2		3	
СФП понад 58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	32,0	31,5	31,0	30,5	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП до 52 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,85	1,9	1,95	1,98	2,0	2,05	2,1	2,2
2.	Підтягування на перекладині, разів	10	11	12	13	14	15	16	17	18
СФП до 52 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
ЗФП 52-72 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05	2,1	2,15	2,2	2,25
2.	Підтягування на перекладині, разів	10	11	12	13	14	15	16	17	18
СФП 52-72 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0
ЗФП понад 72 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,85	1,9	1,95	1,98	2,0	2,05	2,1	2,2
2.	Підтягування на перекладині, разів	6	7	8	9	10	11	12	13	14
СФП понад 72 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 45 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05	
2.	Підтягування на перекладині, разів	2		3		4		5		6	
СФП до 45 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	
ЗФП 45-58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05	
2.	Підтягування на перекладині, разів	2		3		4		5		6	
СФП 45-58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,0	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	
ЗФП понад 58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,7	1,75	1,8	1,85	1,9	1,95	2,0	2,05	
2.	Підтягування на перекладині, разів	3/4		1		2		3		4	
СФП понад 58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	31,0	30,5	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП до 52 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25
2.	Підтягування на перекладині, разів	13	14	15	16	17	18	19	20	21
СФП до 52 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
ЗФП 52-72 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30
2.	Підтягування на перекладині, разів	13	14	15	16	17	18	19	20	21
СФП 52-72 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0
ЗФП понад 72 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20
2.	Підтягування на перекладині, разів	9	10	11	12	13	14	15	16	17
СФП понад 72 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 45 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	
2.	Підтягування на перекладині, разів		1	2	3	4	5	6	7	8	
СФП до 45 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	
ЗФП 45-58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	
2.	Підтягування на перекладині, разів		1	2	3	4	5	6	7	8	
СФП 45-58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	
ЗФП понад 58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,70	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	
2.	Підтягування на перекладині, разів			1	2	3	4	5	6	7	
СФП понад 58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	30,0	29,5	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП до 52 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,9	1,95	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,3
2.	Підтягування на перекладині, разів	15	16	17	18	19	20	21	22	23
СФП до 52 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
ЗФП 52-72 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,4
2.	Підтягування на перекладині, разів	15	16	17	18	19	20	21	22	23
СФП 52-72 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0
ЗФП понад 72 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,9	1,95	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,3
2.	Підтягування на перекладині, разів	11	12	13	14	15	16	17	18	19
СФП понад 72 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 45 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	
2.	Підтягування на перекладині, разів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
СФП до 45 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	
ЗФП 45-58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	
2.	Підтягування на перекладині, разів	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
СФП 45-58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	
ЗФП понад 58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	
2.	Підтягування на перекладині, разів			1	2	3	4	5	6	7	
СФП понад 58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	29,0	28,5	28,0	27,5	27,0	26,5	26,0	25,5	25,0	

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП до 52 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,95	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35
2.	Підтягування на перекладині, разів	17	18	19	20	21	22	23	24	25
СФП до 52 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0
ЗФП 52-72 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,45
2.	Підтягування на перекладині, разів	17	18	19	20	21	22	23	24	25
СФП 52-72 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0
ЗФП понад 72 кг										
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,95	2,0	2,05	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35
2.	Підтягування на перекладині, разів	12	13	14	15	16	17	18	19	20
СФП понад 72 кг										
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП до 45 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	
2.	Підтягування на перекладині, разів	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
СФП до 45 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	
ЗФП 45-58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,90	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,25	
2.	Підтягування на перекладині, разів	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
СФП 45-58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,5	21,0	20,5	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	
ЗФП понад 58 кг											
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,80	1,85	1,90	1,95	2,00	2,05	2,10	2,15	2,20	
2.	Підтягування на перекладині, разів		1	2	3	4	5	6	7	8	
СФП понад 58 кг											
1.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,5	25,0	24,5	24,0	23,5	23,0	22,5	22,0	

БОРОТЬБА ГРЕКО-РИМСЬКА

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

Контрольна вправа	Оцінка, бал								
	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7 клас									
Біг 30 м(сек.)	5,30	5,25	5,20	5,17	5,15	5,12	5,10	5,05	5,00
Стрибок у довжину з місця (м.)	180	185	190	195	200	205	210	215	220
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	10	11	12	13	14	15	16	17	18
8 клас									
Стрибок у довжину з місця (м.)	220	225	230	233	235	237	240	245	250
Кидки партнера (манекена) 20 с, к-сть разів	5			6			7		8
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	14	15	16	17	18	19	20	22	24
9-10 клас									
Стрибок у довжину з місця (м.)	230	235	240	243	245	247	250	255	260
Кидки партнера (манекена) 20 с, к-сть разів	6			7			8		9
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	14	15	16	17	18	19	20	22	24
11 клас									
Біг 100 м(сек.)	13,40	13,20	13,10	13,00	12,80	12,60	12,40	12,30	12,20
Підтягування на перекладині (к-сть разів)	22	23	24	25	26	28	30	35	40
Взяття штанги на груді за ваговою категорією:									
До 70 кг.	80	81	82	84	86	88	89	90	95
До 90 кг.	80	82	84	85	90	95	100	105	110
Більше 90 кг.	110	112	114	115	116	118	119	120	125

ВАЖКА АТЛЕТИКА

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%

ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНЕ
ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ
з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 1000 метрів (хв)	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40
2	1 стрибок у довжину (м)	1,59	1,61	1,63	1,65	1,67	1,69	1,71	1,73	1,75
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	Плавання 50м	без урахування часу								
СФП										
1	Концепт 500 м. / хв.	2.25.0	2.20.0	2.15.0	2.10.0	2.05.0	2.00.0	1.55.0	1.50.00	1.45.00

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 1000 метрів (хв)	4:10	4:05	4:00	3:55	3:50	3:45	3:40	3:35	3:30
2	1 стрибок у довжину (м)	1,64	1,66	1,68	1,70	1,72	1,74	1,76	1,78	1,80
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4	Плавання 50м	1:26	1:24	1:22	1:20	1:18	1:16	1:14	1:12	1:10
СФП										
1	Концепт 500 м. / хв.	2:22.0	2:17.0	2:12.0	2:07.0	2:02.0	1:57.0	1:52.0	1:47.00	1:43.00

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 2000 метрів (хв)	8:20	8:15	8:10	8:05	8:00	7:55	7:50	7:45	7:40
2	1 стрибок у довжину (м)	1,74	1,76	1,78	1,80	1,82	1,84	1,86	1,88	1,90
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	10	11	12	13	14	15	16	17	18
4	Плавання 50м	1:21	1:19	1:17	1:15	1:13	1:11	1:09	1:07	1:05
СФП										
1	Концепт 2000 м. / хв.	7:25.0	7:20.0	7:15.0	7:10.0	7:05.0	7:00.0	6:55.0	6:50.00	6:45.00

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 2000 метрів (хв)	8:10	8:05	8:00	7:55	7:50	7:45	7:40	7:35	7:30
2	1 стрибок у довжину (м)	1,70	1,73	1,75	1,77	1,80	1,83	1,85	1,87	1,90
3	Згинання-розгинання рук в упорі лежачі, к-сть разів	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4	Плавання 50м	1:19	1:17	1:15	1:13	1:11	1:09	1:07	1:05	1:03
СФП										
1	„Концепт” 2000 м. / хв.	7:20.0	7:15.0	7:10.0	7:05.0	7:00.0	6:55.0	6:50.0	6:45.00	6:40.00

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ
з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 1000 метрів (хв)	4:50	4:45	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10
2	1 стрибок у довжину (м)	1,44	1,46	1,48	1,50	1,52	1,54	1,56	1,58	1,60
3	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Плавання 50м	без урахування часу								
СФП										
1	Концепт 500 м. / хв.	2:39.0	2:34.0	2:29.0	2:24.0	2:19.0	2:14.0	2:09.0	2:04.0	1:59.0

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 1000 метрів (хв)	4:40	4:35	4:30	4:25	4:20	4:15	4:10	4:05	4:00
2	1 стрибок у довжину (м)	1,49	1,51	1,53	1,55	1,57	1,59	1,61	1,63	1,65
3	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	Плавання 50м	1:49	1:47	1:45	1:43	1:41	1:39	1:37	1:35	1:33
СФП										
1	Концепт 500 м. / хв.	2:36.0	2:31.0	2:26.0	2:21.0	2:16.0	2:11.0	2:06.0	2:01.0	1:56.0

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 2000 метрів (хв)	9:30	9:25	9:20	9:15	9:10	9:05	9:00	8:55	8:50
2	1 стрибок у довжину (м)	1,54	1,56	1,58	1,60	1,62	1,64	1,66	1,68	1,70
3	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	Плавання 50м	1:39	1:37	1:35	1:33	1:31	1:29	1:27	1:25	1:23
СФП										
1	Концепт 2000 м. / хв.	8.35.00	8.30.00	8.25.00	8.20.00	8.15.00	8.10.00	8.05.00	8.00.00	7.55.00

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1	Біг 2000 метрів (хв)	9:20	9:15	9:10	9:05	9:00	8:55	8:50	8:45	8:40
2	1 стрибок у довжину (м)	1,59	1,61	1,63	1,65	1,67	1,69	1,71	1,73	1,75
3	Згинання-розгинання рук від лавки, к-сть разів	8	9	10	11	12	13	14	15	16
4	Плавання 50м	1:36	1:34	1:32	1:30	1:28	1:26	1:24	1:22	1:20
СФП										
1	Концепт 2000 м. / хв.	8.20.00	8.15.00	8.10.00	8.05.00	8.00.00	7.55.00	7.50.00	7.45.00	7.40.00

Примітка: обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати

ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (юнаки)

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	4	5	6	7	9	10	12	14	17
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./15 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./15 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,34	3,32	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,22
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,45	4,42	4,40	4,38	4,37	4,36	4,34	4,32	4,30
3.	Каное одиночка/500м.	3,05	3,02	3,00	2,48	2,47	2,46	2,44	2,42	2,40
4.	Каное одиночка/1000м.	4,52	4,50	4,49	4,47	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	5	6	7	8	10	12	15	18	20
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./20 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./20 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Плавання 50 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,25	2,24	2,22	2,15
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,36	4,35	4,34	4,33	4,32	4,31	4,30	4,28	4,26
3.	Каное одиночка/500м.	2,53	2,52	2,51	2,50	2,48	2,46	2,44	2,42	2,35
4.	Каное одиночка/1000м.	5,06	5,04	5,02	5,00	4,58	4,56	4,54	4,52	4,50

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	6	8	10	12	14	16	19	21	25
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./25 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./25 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Плавання 50 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,10	2,05
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,24	4,23	4,22	4,21	4,20	4,19	4,18	4,16	4,14
3.	Каное одиночка/500м.	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,22
4.	Каное одиночка/1000м.	4,52	4,50	4,48	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,35

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	6	8	10	12	14	16	19	21	25
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./30 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./30 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Плавання 100 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,10	2,05
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,24	4,23	4,22	4,21	4,20	4,19	4,18	4,16	4,14
3.	Каное одиночка/500м.	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,22
4.	Каное одиночка/1000м.	4,52	4,50	4,48	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,35

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	8	10	12	14	16	18	20	22	24
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./35 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./35 кг.	25	30	35	40	45	50	55	60	65
4.	Плавання 100 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,07	2,06	2,05	2,04	2,03	2,02	2,00	1,59	1,57
2.	Байдарка одиночка/1000м.	4,10	4,09	4,08	4,07	4,06	4,05	4,04	4,02	4,00
3.	Каное одиночка/500м.	2,23	2,22	2,21	2,20	2,18	2,16	2,14	2,12	2,10
4.	Каное одиночка/1000м.	4,32	4,31	4,30	4,29	4,28	4,26	4,24	4,22	4,20

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ
з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./15 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./15 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45
4.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,54	2,52	2,50	2,47	2,45	2,42	2,40	2,37	2,35
2.	Каное одиночка/200 м.	1,13	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	3	4	5	6	7	8	10	12	14
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./17 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./17 кг.	15	18	21	25	29	35	39	41	45
4.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,39	2,38	2,37	2,36	2,35	2,34	2,33	2,32	2,30
2.	Каное одиночка/200 м.	1,19	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./20 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./20 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
4.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,25	2,24	2,23	2,22
2.	Каное одиночка/200 м.	1,11	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,55

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./25 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./25 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
4.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,18	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,10
2.	Каное одиночка/200 м.	1,09	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,55	0,53

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
ЗФП										
1.	Підтягування	6	7	8	9	10	11	12	13	14
2.	Жим штанги, лежачи на спині/2хв./15 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
3.	Тяга штанги, лежачи на животі/2хв./20 кг.	15	18	21	25	29	33	36	40	45
4.	Плавання 25 м	без урахування часу								
СФП (на веслувальному тренажері)										
1.	Байдарка одиночка/500м.	2,11	2,10	2,09	2,08	2,07	2,05	2,04	2,03	2,02
2.	Каное одиночка/200 м.	1,07	1,05	1,03	1,01	0,59	0,57	0,55	0,53	0,51

Примітка: обов'язковою умовою для зарахування є вміння плавати

ВОЛЕЙБОЛ

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки відділення волейболу (юнаки)

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	27,0	26,8	26,6	26,4	26,2	26,0	25,5	25,3	25,1
2	Стрибок у гору з розбігу	2,84	2,86	2,88	2,90	2,92	2,94	2,96	2,98	3,00
3	Стрибок у довжину с/м.	180	190	200	210	220	224	226	228	230

№ з/п	Вправи	8 клас								
		124	140	155	165	175	185	190	195	200
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	25,5	25,2	25,1	25,0	24,9	24,8	24,7	24,6	24,5
2	Стрибок у гору з розбігу	294	296	298	300	301	302	303	304	305
3	Стрибок у довжину с/м.	2,00	2,10	2,15	2,20	2,25	2,30	2,35	2,40	2,50

№ з/п	Вправи	9 клас								
		124	140	155	165	175	185	190	195	200
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	25,0	24,8	24,6	24,5	24,4	24,3	24,2	24,1	24,0
2	Стрибок у гору з розбігу	305	307	309	310	311	312	313	314	315
3	Стрибок у довжину с/м.	2,16	2,25	2,30	2,35	2,38	2,40	2,45	2,50	2,60

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	24,5	24,3	24,1	24,0	23,9	23,8	23,7	23,6	23,5
2	Стрибок у гору з розбігу	317	318	319	320	321	322	323	324	325
3	Стрибок у довжину с/м.	2,25	2,30	2,40	2,45	2,50	2,55	2,60	2,65	2,70

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг „ялинкою” (до 6 точок)	23,2	23,0	22,8	22,6	22,4	22,2	22,0	21,8	21,5
2	Стрибок у гору з розбігу	322	324	326	328	330	332	333	334	335
3	Стрибок у довжину с/м	2,30	2,40	2,50	2,55	2,60	2,65	2,70	2,75	2,80

Спеціальна фізична підготовка

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Верхня передача / на точність	9	11	13	15	17	19	21	23	25
2	Нижня передача / на точність	9	11	13	15	17	19	21	23	25
3	Напад по зонам	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4	Подача по зонам	1	2	3	4	5	6	7	8	9

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Верхня передача / на точність	14	16	18	20	22	24	26	28	30
2	Нижня передача / на точність	14	16	18	20	22	24	26	28	30
3	Напад по зонам	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Подача по зонам	2	3	4	5	6	7	8	9	10

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Верхня передача / на точність	24	26	28	30	32	34	36	38	40
2	Нижня передача / на точність	24	26	28	30	32	34	36	38	40
3	Напад по зонам	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	Подача по зонам	2	3	4	5	6	7	8	9	10

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Верхня передача / на точність	28	30	32	34	36	38	40	42	45
2	Нижня передача / на точність	28	30	32	34	36	38	40	42	45
3	Напад по зонам	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4	Подача по зонам	4	5	6	7	8	9	10	11	12

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Верхня передача / на точність	34	36	38	40	42	44	46	48	50
2	Нижня передача / на точність	34	36	38	40	42	44	46	48	50
3	Напад по зонам	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	Подача по зонам	6	7	8	9	10	11	12	13	14

ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної та спеціальної фізичної підготовки (дівчата)

№ з/п	Вправи	7 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	2	2,4	2,8	3	3,4	3,8	4	4,5	5	
2	Гнучкість	3	3,3	3,6	3,8	4	4,3	4,6	4,8	5	
СФП											
1	Рівновага	3	3,3	3,6	3,8	4	4,3	4,6	4,8	5	

№ з/п	Вправи	8 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	3	3,5	3,8	4	4,5	5	5,3	5,7	6	
2	Гнучкість	3	3,3	3,5	3,8	4	4,3	4,5	4,8	5	
СФП											
1	Рівновага	3	3,3	3,5	3,8	4	4,3	4,5	4,7	5	

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	4	4,4	4,8	5	5,4	5,8	6	6,5	7	
2	Гнучкість	4	4,3	4,6	4,8	5	5,3	5,6	5,8	6	
СФП											
1	Рівновага	4	4,3	4,6	4,8	5	5,3	5,6	5,8	6	

№ з/п	Вправи	10 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	5	5,4	5,8	6	6,4	6,8	7	7,5	8	
2	Гнучкість	5	5,3	5,6	5,8	6	6,3	6,6	6,8	7	
СФП											
1	Рівновага	5	5,3	5,6	5,8	6	6,3	6,6	6,8	7	

№ з/п	Вправи	11 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
ЗФП											
1	Стрибучість	6	6,4	6,8	7	7,4	7,8	8	8,5	9	
2	Гнучкість	6	6,3	6,6	6,8	7	7,3	7,6	7,8	8	
СФП											
1	Рівновага	6	6,3	6,6	6,8	7	7,3	7,6	7,8	8	

ДЗЮДО
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	/	34,2	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
Важка 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
Важка 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	
Важка 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	
Важка 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
Важка 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

ЛЕГКА АТЛЕТИКА 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	680	690	700	710	720	730	740	750	760	760	770	780	790	800	810	820	830	840
	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	630	635	640	645	650	655	660	665	670	670	675	680	685	690	695	700	705	710		
	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	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	2,97	2,95	2,93	2,92	2,91	2,90	2,98	2,95	2,92	2,90	2,89	2,88	2,87	2,86	2,85

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

ПЛАВАННЯ

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ з загальної фізичної підготовки (юнаки) для вступу до 7 класу

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Імітація гребкового руху на "хюттелі" /за 1 хв. к-ть разів
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	200	35
11	198	34
10	195	33
9	193	32
8	190	31
7	187	30
6	183	29
5	180	28
4	175	27

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

Кількість балів	Час подолання стартової ділянки 10 м (сек)				
	в/с спринт	в/с стаер	брас	бат.	н/с
	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
12	4,60	4,90	5,50	4,80	5,70
11	4,65	4,92	5,55	4,85	5,75
10	4,70	4,95	5,60	4,90	5,80
9	4,75	4,97	5,65	4,95	5,85
8	4,80	5,00	5,70	5,00	5,90
7	4,85	5,02	5,75	5,05	5,95
6	4,90	5,05	5,80	5,10	6,00
5	4,95	5,07	5,85	5,15	6,05
4	5,00	5,10	5,90	5,20	6,10

При складанні рейтингу абітурієнтів, надаються додаткові бали за найкращий результат змагальної дистанції, згідно зафіксованого результату у 50-метровому басейні на першостях, Чемпіонатах області, України та міжнародних змаганнях, який надається абітурієнтом в друкованому протоколі змагань.

клас, курс	кількість балів	Вільний стиль (юнаки)					Брас (юнаки)			
		50м	100м	200м	400м	800м	1500м	50м	100м	200м
7	12	0,31,00	1,10,00	2,31,00	5,22,00	11,18,00	21,30,00	0,39,00	1,27,00	3,12,00
	11	0,32,00	1,11,00	2,32,00	5,28,00	11,27,00	21,45,00	0,39,70	1,29,00	3,13,00
	10	0,32,50	1,12,00	2,33,00	5,35,00	11,33,00	22,00,00	0,40,70	1,31,00	3,14,00
	9	0,33,50	1,13,00	2,35,00	5,45,00	11,43,00	22,15,00	0,41,40	1,32,00	3,16,00
	8	0,34,00	1,15,00	2,40,00	5,53,00	12,00,00	22,30,00	0,42,30	1,33,00	3,20,00
	7	0,34,30	1,16,00	2,45,00	5,55,00	12,18,00	23,00,00	0,43,00	1,34,00	3,24,00
	6	0,34,50	1,17,00	2,48,50	5,57,00	12,23,00	23,37,00	0,43,60	1,35,90	3,28,00
	5	0,34,60	1,18,00	2,50,00	6,00,00	12,33,00	23,47,00	0,44,00	1,37,00	3,30,00
	4	0,34,70	1,19,00	2,52,00	6,05,00	12,43,00	23,57,00	0,44,50	1,38,00	3,32,00

клас, курс	кількість балів	Батерфляй (юнаки)			На спині (юнаки)			Комплексне плавання (юнаки)	
		50м	100м	200м	50м	100м	200м	200м	400м
7	12	0,34,50	1,15,00	2,50,00	0,36,00	1,19,00	2,50,00	2,53,00	6,10,00
	11	0,35,00	1,16,00	2,53,00	0,37,00	1,20,00	2,53,00	2,57,00	6,15,00
	10	0,35,50	1,17,00	2,57,00	0,37,50	1,20,50	2,55,00	3,00,00	6,20,00
	9	0,36,00	1,18,00	3,00,00	0,38,00	1,21,00	2,57,00	3,03,00	6,27,00
	8	0,36,50	1,19,00	3,01,00	0,38,50	1,27,00	3,00,00	3,05,00	6,33,00
	7	0,37,00	1,20,00	3,02,00	0,39,00	1,23,00	3,02,00	3,07,00	6,38,00
	6	0,37,80	1,23,20	3,04,00	0,39,20	1,25,30	3,05,70	3,09,10	6,42,50
	5	0,38,50	1,24,00	3,05,00	0,40,00	1,27,00	3,07,00	3,11,00	6,46,00
	4	0,39,00	1,25,00	3,06,00	0,41,00	1,28,00	3,09,00	3,13,00	6,50,00

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ
з загальної фізичної підготовки (дівчата)
для вступу до 7 класу

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Імітація гребкового руху на "хюттелі" /за 1 хв. к-ть разів
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	180	42
11	177	41
10	175	40
9	173	39
8	170	38
7	167	37
6	165	36
5	163	35
4	160	34

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

Кількість балів	Час подолання стартової ділянки 10 м (сек)				
	в/с спринт	в/с стаєр	брас	бат.	н/с
	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
12	4,80	5,20	6,30	5,40	6,10
11	4,85	5,25	6,35	5,45	6,12
10	4,90	5,30	6,40	5,50	6,15
9	4,95	5,35	6,45	5,55	6,17
8	5,00	5,40	6,50	5,60	6,20
7	5,05	5,45	6,55	5,65	6,22
6	5,10	5,50	6,60	5,70	6,25
5	5,15	5,55	6,65	5,75	6,27
4	5,20	5,60	6,70	5,80	6,30

При складанні рейтингу абітурієнтів, надаються додаткові бали за найкращий результат змагальної дистанції, згідно зафіксованого результату у 50-метровому басейні на першостях, Чемпіонатах області, України та міжнародних змаганнях, який надається абітурієнтом в друкованому протоколі змагань.

клас, курс	кількість балів	Вільний стиль (дівчата)					Брас (дівчата)			
		50м	100м	200м	400м	800м	1500м	50м	100м	200м
7	12	0,31,00	1,08,60	2,28,80	5,12,20	10,37,40	20,21,50	0,39,15	1,25,00	3,02,10
	11	0,31,50	1,09,20	2,30,00	5,20,00	10,50,00	20,45,00	0,39,40	1,27,00	3,04,00
	10	0,32,00	1,09,80	2,32,00	5,25,00	11,00,00	21,00,00	0,40,00	1,30,00	3,07,00
	9	0,32,50	1,10,20	2,36,00	5,30,00	11,15,00	21,30,00	0,41,00	1,32,00	3,10,00
	8	0,33,00	1,12,00	2,38,00	5,35,00	11,30,00	21,45,00	0,42,00	1,35,00	3,15,00
	7	0,33,80	1,14,00	2,42,00	5,40,00	11,40,00	22,00,00	0,43,00	1,36,00	3,20,00
	6	0,34,40	1,16,10	2,45,80	5,47,20	11,50,00	22,36,50	0,43,65	1,37,00	3,23,10
	5	0,34,80	1,17,00	2,47,00	5,50,00	12,00,00	22,40,00	0,44,00	1,38,00	3,29,00
	4	0,35,00	1,18,00	2,50,00	5,55,00	12,10,00	22,50,00	0,44,20	1,39,00	3,25,00

клас, курс	кількість балів	Батерфляй (дівчата)			На спині (дівчата)			Комплексне плавання (дівчата)	
		50м	100м	200м	50м	100м	200м	200м	400м
7	12	0,32,55	1,13,50	2,41,10	0,36,10	1,16,30	2,43,10	2,47,00	5,50,90
	11	0,32,80	1,14,00	2,43,00	0,36,80	1,17,50	2,44,00	2,51,00	5,55,00
	10	0,33,00	1,14,50	2,45,00	0,37,10	1,19,00	2,45,00	2,55,00	6,00,00
	9	0,33,20	1,16,00	2,50,00	0,37,80	1,21,00	2,46,00	2,59,00	6,05,00
	8	0,35,00	1,18,00	2,52,00	0,38,10	1,22,00	2,52,00	3,02,00	6,10,00
	7	0,36,00	1,20,00	2,55,00	0,39,10	1,23,00	2,57,00	3,04,00	6,20,00
	6	0,36,55	1,22,00	2,59,10	0,40,10	1,24,80	2,58,00	3,06,00	6,30,90
	5	0,37,00	1,23,00	3,00,00	0,41,10	1,25,500	3,00,00	3,07,00	6,35,00
	4	0,37,50	1,24,00	3,02,00	0,42,10	1,27,00	3,01,60	3,08,00	6,37,00

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ
з загальної фізичної підготовки (юнаки)
для вступу до 8 класу

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Імітація гребкового руху на “хюттели” /за 1 хв. к-ть разів
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	210	51
11	207	49
10	205	47
9	202	45
8	200	43
7	198	41
6	195	39
5	193	37
4	190	35

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

Кількість балів	Час подолання стартової ділянки 10 м (сек)				
	в/с спринт	в/с стаер	брас	бат.	н/с
	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
12	4,40	4,80	5,30	4,60	5,50
11	4,45	4,82	5,35	4,65	5,55
10	4,50	4,85	5,40	4,70	5,60
9	4,55	4,87	5,45	4,75	5,65
8	4,60	4,90	5,50	4,80	5,70
7	4,65	4,92	5,55	4,85	5,75
6	4,70	4,95	5,60	4,90	5,80
5	4,75	4,97	5,65	4,95	5,85
4	4,80	5,00	5,70	5,00	5,90

При складанні рейтингу абітурієнтів, надаються додаткові бали за найкращий результат змагальної дистанції, згідно зафіксованого результату у 50-метровому басейні на першостях, Чемпіонатах області, України та міжнародних змаганнях, який надається абітурієнтом в друкованому протоколі змагань.

клас, курс	кількість балів	Вільний стиль (юнаки)					Брас (юнаки)			
		50м	100м	200м	400м	800м	1500м	50м	100м	200м
8	12	0,27,50	1,02,50	2,15,00	4,45,00	10,00,00	19,10,00	0,34,80	1,17,50	2,46,00
	11	0,28,70	1,03,00	2,17,00	4,50,00	10,08,00	19,30,00	0,35,50	1,17,90	2,49,00
	10	0,29,00	1,04,00	2,19,00	4,55,00	10,18,00	19,50,00	0,36,00	1,18,50	2,51,00
	9	0,29,30	1,05,00	2,21,00	5,00,00	10,28,00	20,07,00	0,36,30	1,19,50	2,54,00
	8	0,29,70	1,06,00	2,23,00	5,07,00	10,38,00	20,14,00	0,37,40	1,20,50	2,57,00
	7	0,30,30	1,07,50	2,25,00	5,12,00	10,48,00	20,34,00	0,38,00	1,22,00	3,00,00
	6	0,30,50	1,08,50	2,29,50	5,16,00	10,58,00	20,54,00	0,38,60	1,24,90	3,04,00
	5	0,30,60	1,09,00	2,30,00	5,18,00	11,08,00	21,04,00	0,38,70	1,25,20	3,06,00
	4	0,30,70	1,09,50	2,30,50	5,20,00	11,18,00	21,14,00	0,38,80	1,25,50	3,08,00

клас, курс	кількість балів	Батерфляй (юнаки)			На спині (юнаки)			Комплексне плавання (юнаки)	
		50м	100м	200м	50м	100м	200м	200м	400м
8	12	0,30,70	1,07,80	2,27,00	0,34,90	1,09,00	2,29,00	2,30,00	5,30,00
	11	0,31,00	1,08,50	2,30,00	0,34,95	1,10,00	2,32,00	2,33,00	5,34,00
	10	0,31,50	1,09,50	2,32,00	0,35,00	1,11,00	2,34,00	2,36,00	5,38,00
	9	0,32,00	1,10,50	2,34,00	0,35,05	1,12,00	2,36,00	2,39,00	5,42,00
	8	0,32,50	1,11,50	2,37,00	0,35,10	1,13,00	2,38,00	2,41,00	5,46,00
	7	0,33,00	1,12,50	2,40,00	0,35,15	1,14,00	2,41,00	2,44,00	5,50,00
	6	0,33,30	1,13,30	2,43,00	0,35,20	1,15,80	2,44,70	2,47,60	5,56,50
	5	0,33,40	1,13,50	2,45,00	0,35,25	1,16,50	2,46,70	2,49,60	5,58,50
	4	0,33,50	1,13,60	2,47,00	0,35,30	1,17,00	2,48,70	2,51,60	6,00,00

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки (дівчата)
для вступу до 8 класу

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Імітація гребкового руху на “хюттели” /за 1 хв. к-ть разів
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	185	55
11	183	53
10	180	51
9	177	49
8	175	47
7	173	45
6	170	43
5	167	41
4	165	39

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

Кількість балів	Час подолання стартової ділянки 10 м (сек)				
	в/с спринт	в/с стаєр	брас	бат.	н/с
	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
12	4,60	5,00	6,00	5,20	6,00
11	4,65	5,05	6,10	5,25	6,02
10	4,70	5,10	6,20	5,30	6,05
9	4,75	5,15	6,25	5,35	6,07
8	4,80	5,20	6,30	5,40	6,10
7	4,85	5,25	6,35	5,45	6,12
6	4,90	5,30	6,40	5,50	6,15
5	4,95	5,35	6,45	5,55	6,17
4	5,00	5,40	6,50	5,60	6,20

При складанні рейтингу абітурієнтів, надаються додаткові бали за найкращий результат змагальної дистанції, згідно зафіксованого результату у 50-метровому басейні на першостях, Чемпіонатах області, України та міжнародних змаганнях, який надається абітурієнтом в друкованому протоколі змагань.

клас, курс	кількість балів	Вільний стиль (дівчата)					Брас (дівчата)			
		50м	100м	200м	400м	800м	1500м	50м	100м	200м
8	12	0,28,90	1,03,80	2,17,80	4,49,20	9,52,40	18,54,50	0,36,65	1,19,00	2,50,10
	11	0,29,30	1,04,80	2,19,80	4,55,00	9,57,00	19,10,00	0,37,00	1,20,00	2,53,00
	10	0,29,60	1,05,80	2,20,00	5,00,00	10,05,00	19,30,00	0,38,50	1,21,00	2,57,00
	9	0,30,00	1,06,80	2,25,80	5,05,00	10,15,00	20,00,00	0,39,00	1,23,00	3,00,00
	8	0,30,90	1,08,60	2,28,80	5,12,20	10,37,40	20,21,50	0,39,15	1,25,00	3,02,10
	7	0,31,00	1,09,20	2,29,50	5,14,00	10,40,00	20,30,00	0,39,40	1,26,00	3,04,00
	6	0,31,50	1,09,80	2,30,00	5,16,00	10,45,00	20,40,00	0,40,00	1,27,00	3,05,00
	5	0,32,00	1,10,20	2,31,00	5,18,00	10,50,00	20,50,00	0,40,50	1,28,00	3,06,00
	4	0,32,50	1,12,00	2,32,00	5,20,00	10,55,00	21,00,00	0,40,80	1,29,00	3,07,00

клас, курс	кількість балів	Батерфляй (дівчата)			На спині (дівчата)			Комплексне плавання (дівчата)	
		50м	100м	200м	50м	100м	200м	200м	400м
8	12	0,30,35	1,08,50	2,31,10	0,33,60	1,10,80	3,32,60	2,35,00	5,25,90
	11	0,30,60	1,09,50	2,35,00	0,34,50	1,12,80	2,35,00	2,38,00	5,30,00
	10	0,31,00	1,11,00	2,39,00	0,35,20	1,13,80	2,37,00	2,41,00	5,35,00
	9	0,31,80	1,12,30	2,43,00	0,35,80	1,14,80	2,40,00	2,44,00	5,40,00
	8	0,32,55	1,13,50	2,41,10	0,36,10	1,16,30	2,43,10	2,47,00	5,50,90
	7	0,32,80	1,14,00	2,43,00	0,37,10	1,17,50	2,45,00	2,49,00	5,55,00
	6	0,33,00	1,14,50	2,45,00	0,38,10	1,19,00	2,47,00	2,51,00	5,57,00
	5	0,33,20	1,15,00	2,50,00	0,39,10	1,21,00	2,49,00	2,55,00	6,00,00
	4	0,33,50	1,15,50	2,52,00	0,40,10	1,23,00	2,51,00	2,57,00	6,05,00

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки (юнаки)
для вступу до 9 класу

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Імітація гребкового руху на “хюттели” /за 1 хв. к-ть разів
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	220	59
11	217	58
10	215	57
9	212	56
8	210	55
7	207	54
6	205	53
5	202	52
4	200	51

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

Кількість балів	Час подолання стартової ділянки 10 м (сек)				
	в/с спринт	в/с стаєр	брас	бат.	н/с
	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
12	4,20	4,70	5,10	4,40	5,30
11	4,25	4,72	5,15	4,45	5,35
10	4,30	4,75	5,20	4,50	5,40
9	4,35	4,77	5,25	4,55	5,45
8	4,40	4,80	5,30	4,60	5,50
7	4,45	4,82	5,35	4,65	5,55
6	4,50	4,85	5,40	4,70	5,60
5	4,55	4,87	5,45	4,75	5,65
4	4,60	4,90	5,50	4,80	5,70

При складанні рейтингу абітурієнтів, надаються додаткові бали за найкращий результат змагальної дистанції, згідно зафіксованого результату у 50-метровому басейні на першостях, Чемпіонатах області, України та міжнародних змаганнях, який надається абітурієнтом в друкованому протоколі змагань.

клас, курс	кількість балів	Вільний стиль (юнаки)						Брас (юнаки)		
		50м	100м	200м	400м	800м	1500м	50м	100м	200м
9	12	0,25,50	0,57,0	2,04,50	4,25,00	9,15,00	17,30,00	0,32,72	1,10,12	2,34,66
	11	0,25,80	0,57,50	2,06,00	4,28,00	9,17,00	17,20,00	0,32,82	1,10,34	2,35,14
	10	0,26,00	0,58,00	2,08,00	4,32,00	9,22,00	17,50,00	0,32,93	1,11,00	2,36,60
	9	0,26,30	0,59,00	2,09,00	4,35,00	9,27,00	18,00,00	0,33,03	1,11,50	2,37,11
	8	0,26,50	0,59,50	2,10,00	4,37,00	9,32,00	18,10,00	0,33,20	1,12,50	2,38,59
	7	0,26,80	1,00,00	2,11,00	4,39,00	9,37,00	18,20,00	0,33,50	1,13,50	2,39,07
	6	0,27,00	1,01,00	2,12,00	4,41,00	9,42,00	18,30,00	0,33,80	1,14,50	2,40,55
	5	0,27,30	1,01,50	2,14,92	4,43,00	9,47,00	18,40,00	0,34,00	1,15,50	2,42,03
	4	0,27,50	1,02,00	2,15,40	4,45,00	9,51,00	18,50,00	0,34,80	1,16,50	2,45,63

клас, курс	кількість балів	Батерфляй (юнаки)			На спині (юнаки)			Комплексне плавання (юнаки)	
		50м	100м	200м	50м	100м	200м	200м	400м
9	12	0,27,57	1,00,10	2,16,00	0,29,82	1,03,30	2,17,20	2,20,10	4,58,00
	11	0,27,66	1,00,29	2,17,00	2,29,92	1,03,80	2,18,00	2,22,00	4,59,00
	10	0,27,75	1,01,49	2,18,00	0,30,01	1,04,50	2,19,00	2,24,00	5,02,00
	9	0,28,00	1,01,68	2,19,00	0,30,10	1,04,80	2,20,00	2,25,00	5,08,00
	8	0,28,30	1,02,87	2,20,00	0,30,30	1,05,00	2,21,00	2,26,00	5,10,00
	7	0,28,60	1,02,06	2,21,00	0,30,70	1,05,80	2,22,00	2,27,00	5,12,00
	6	0,28,80	1,03,25	2,22,00	0,31,00	1,06,50	2,24,00	2,28,00	5,15,00
	5	0,29,00	1,04,44	2,24,00	0,31,30	1,07,00	2,26,00	2,29,00	5,17,00
	4	0,29,80	1,05,68	2,26,50	0,31,70	1,08,30	2,27,70	2,30,60	5,20,50

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки (дівчата)
для вступу до 9 класу

кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Імітація гребкового руху на "хюттелі" /за 1 хв. к-ть разів
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	190	60
11	187	59
10	185	58
9	183	57
8	180	56
7	177	55
6	175	53
5	173	51
4	170	49

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

кількість балів	Час подолання стартової ділянки 10 м (сек)				
	в/с спринт	в/с стаєр	брас	бат.	н/с
	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
12	4,40	4,80	5,90	5,00	5,80
11	4,45	4,85	5,95	5,05	5,85
10	4,50	4,90	6,00	5,10	5,90
9	4,55	4,95	6,05	5,15	5,95
8	4,60	5,00	6,10	5,20	6,00
7	4,65	5,05	6,15	5,25	6,05
6	4,70	5,10	6,20	5,30	6,10
5	4,75	5,15	6,25	5,35	6,15
4	4,80	5,20	6,30	5,40	6,20

При складанні рейтингу абітурієнтів, надаються додаткові бали за найкращий результат змагальної дистанції, згідно зафіксованого результату у 50-метровому басейні на першостях, Чемпіонатах області, України та міжнародних змаганнях, який надається абітурієнтом в друкованому протоколі змагань.

клас, курс	кількість балів	Вільний стиль (дівчата)						Брас (дівчата)		
		50м	100м	200м	400м	800м	1500м	50м	100м	200м
9	12	0,28,75	1,02,25	2,13,71	4,40,13	9,33,97	18,17,08	0,35,58	1,17,47	2,47,66
	11	0,28,84	1,02,45	2,14,13	4,41,02	9,35,79	18,20,56	0,35,69	1,17,71	2,48,19
	10	0,28,94	1,02,65	2,14,56	4,41,91	9,37,61	18,24,05	0,35,81	1,17,96	2,48,72
	9	0,29,03	1,02,84	2,14,98	4,42,79	9,39,43	18,27,53	0,35,92	1,18,21	2,49,25
	8	0,29,12	1,03,04	2,15,41	4,43,68	9,41,25	18,31,01	0,36,03	1,18,45	2,49,78
	7	0,29,21	1,03,24	2,15,83	4,44,57	9,43,08	18,34,49	0,36,14	1,18,70	2,50,32
	6	0,29,30	1,03,43	2,16,26	4,45,46	9,44,90	18,37,98	0,36,26	1,18,94	2,50,85
	5	0,29,39	1,03,63	2,16,68	4,46,35	9,46,72	18,41,46	0,36,37	1,19,19	2,51,38
	4	0,29,50	1,03,88	2,17,21	4,47,46	9,48,99	18,45,79	0,36,51	1,19,50	2,52,04

клас, курс	кількість балів	Батерфляй (дівчата)			На спині (дівчата)			Комплексне плавання (дівчата)	
		50м	100м	200м	50м	100м	200м	200м	400м
9	12	0,30,14	1,05,89	2,23,27	0,32,29	1,08,92	2,26,27	2,29,84	5,14,04
	11	0,30,23	1,06,10	2,23,73	0,32,39	1,09,14	2,26,74	2,30,31	5,15,04
	10	0,30,33	1,06,31	2,24,18	0,32,50	1,09,36	2,27,20	2,30,79	5,16,04
	9	0,30,43	1,06,52	2,24,63	0,32,60	1,09,57	2,27,66	2,31,26	5,17,03
	8	0,30,52	1,06,73	2,25,09	0,32,70	1,09,79	2,28,13	2,31,74	5,18,03
	7	0,30,62	1,06,94	2,25,54	0,32,80	1,10,01	2,28,59	2,32,21	5,19,03
	6	0,30,71	1,07,15	2,26,02	0,32,91	1,10,23	2,29,06	2,32,69	5,20,02
	5	0,30,81	1,07,36	2,26,45	0,33,01	1,10,45	2,29,52	2,33,16	5,21,02
	4	0,30,93	1,07,62	2,27,02	0,33,14	1,10,72	2,30,10	2,33,75	5,22,26

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки (юнаки)
для вступу до 10 класу

кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Імітація гребкового руху на "хюттели" /за 1 хв. к-ть разів
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	230	66
11	227	65
10	225	64
9	222	63
8	220	62
7	217	61
6	215	60
5	212	59
4	210	58

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

кількість балів	Час подолання стартової ділянки 10 м (сек)				
	в/с спринт	в/с стаєр	брас	бат.	н/с
	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
12	4,10	4,50	4,70	4,30	5,00
11	4,15	4,52	4,75	4,35	5,05
10	4,20	4,55	4,80	4,40	5,10
9	4,25	4,57	4,85	4,45	5,15
8	4,30	4,60	4,90	4,50	5,20
7	4,35	4,62	4,95	4,55	5,25
6	4,44	4,65	5,00	4,60	5,30
5	4,50	4,67	5,05	4,65	5,35
4	4,60	4,70	5,10	4,70	5,40

При складанні рейтингу абітурієнтів,
 надаються додаткові бали за найкращий результат змагальної дистанції, згідно
 зафіксованого результату у 50-метровому басейні на першостях, Чемпіонатах
 області, України та міжнародних змаганнях,
 який надається абітурієнтом в друкованому протоколі змагань.

клас, курс	кількість балів	Вільний стиль (юнаки)						Брас (юнаки)		
		50м	100м	200м	400м	800м	1500м	50м	100м	200м
10	12	0,25,00	0,54,62	2,00,40	4,15,28	8,47,42	16,42,71	0,32,24	1,09,08	2,29,43
	11	0,25,08	0,54,77	2,00,72	4,15,96	8,48,82	16,45,37	0,32,32	1,09,27	2,29,82
	10	0,25,15	0,54,91	2,01,04	4,16,64	8,50,22	16,48,03	0,32,41	1,09,45	2,30,22
	9	0,25,23	0,55,09	2,01,43	4,17,46	8,51,92	16,51,26	0,32,51	1,09,67	2,30,70
	8	0,25,31	0,55,50	2,01,82	4,18,28	8,53,62	17,00,00	0,32,62	1,09,90	2,31,18
	7	0,25,39	0,56,00	2,02,20	4,19,11	8,55,32	17,10,00	0,32,72	1,10,12	2,31,66
	6	0,25,47	0,56,50	2,03,50	4,20,00	9,00,00	17,20,00	0,32,82	1,10,34	2,32,14
	5	0,25,56	0,57,00	2,04,00	4,22,00	9,07,00	17,30,00	0,32,93	1,10,57	2,32,60
	4	0,25,64	0,57,50	2,04,80	4,25,00	9,15,00	17,40,00	0,33,03	1,10,79	2,33,10

клас, курс	кількість балів	Батерфляй (юнаки)			На спині (юнаки)			Комплексне плавання (юнаки)	
		50м	100м	200м	50м	100м	200м	200м	400м
10	12	0,27,17	0,59,22	2,10,26	0,29,38	1,01,84	2,12,40	2,16,07	4,48,47
	11	0,27,24	0,59,37	2,10,61	0,29,46	1,02,01	2,12,75	2,16,43	4,49,23
	10	0,27,31	0,59,53	2,10,95	0,29,54	1,02,17	2,13,10	2,16,79	4,50,00
	9	0,27,40	0,59,72	2,11,37	0,29,63	1,02,37	2,13,53	2,17,23	4,50,93
	8	0,27,48	0,59,91	2,11,79	0,29,73	1,02,57	2,14,80	2,17,67	4,51,86
	7	0,27,57	1,00,10	2,12,21	0,29,82	1,02,77	2,15,23	2,18,11	4,52,79
	6	0,27,66	1,00,29	2,12,63	0,29,92	1,02,97	2,15,66	2,18,55	4,53,72
	5	0,27,75	1,00,49	2,13,05	0,30,01	1,03,17	2,16,08	2,18,99	4,54,65
	4	0,27,83	1,00,68	2,13,47	0,30,10	1,03,37	2,16,51	2,19,42	4,55,57

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки (дівчата)
для вступу до 10 класу

кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Імітація гребкового руху на “хюттелі” /за 1 хв. к-ть разів
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	195	61
11	193	60
10	190	59
9	187	58
8	185	57
7	183	56
6	180	55
5	177	54
4	175	53

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

кількість балів	Час подолання стартової ділянки 10 м (сек)				
	в/с спринт	в/с стаєр	брас	бат.	н/с
	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
12	4,30	4,70	5,60	4,90	5,70
11	4,35	4,75	5,65	4,95	5,75
10	4,40	4,80	5,70	5,00	5,80
9	4,45	4,85	5,75	5,05	5,85
8	4,50	4,90	5,80	5,10	5,90
7	4,55	4,95	5,85	5,15	5,95
6	4,60	5,00	5,90	5,20	6,00
5	4,65	5,05	5,95	5,25	6,05
4	4,70	5,10	6,00	5,30	6,10

При складанні рейтингу абітурієнтів,
надаються додаткові бали за найкращий результат змагальної дистанції, згідно
зафіксованого результату у 50-метровому басейні на першостях, Чемпіонатах
області, України та міжнародних змаганнях,
який надається абітурієнтом в друкованому протоколі змагань.

клас, курс	кількість балів	Вільний стиль (дівчата)						Брас (дівчата)		
		50м	100м	200м	400м	800м	1500м	50м	100м	200м
10	12	0,28,26	1,01,17	2,11,38	4,35,26	9,24,00	17,58,02	0,34,96	1,16,12	2,44,74
	11	0,28,33	1,01,33	2,11,73	4,35,99	9,25,50	18,00,89	0,35,05	1,16,33	2,45,18
	10	0,28,41	1,01,50	2,12,08	4,36,73	9,27,00	18,03,76	0,35,15	1,16,53	2,45,62
	9	0,28,48	1,01,66	2,12,43	4,37,46	9,28,50	18,06,63	0,35,24	1,16,73	2,46,06
	8	0,28,57	1,01,86	2,12,86	4,38,35	9,30,32	18,10,11	0,35,35	1,16,98	2,46,59
	7	0,28,66	1,02,05	2,13,28	4,39,24	9,32,14	18,13,60	0,35,47	1,17,22	2,47,12
	6	0,28,75	1,02,25	2,13,71	4,40,13	9,33,97	18,17,08	0,35,58	1,17,47	2,47,66
	5	0,28,84	1,02,45	2,14,13	4,41,02	9,35,79	18,20,56	0,35,69	1,17,71	2,48,19
	4	0,28,94	1,02,65	2,14,56	4,41,91	9,37,61	18,24,05	0,35,81	1,17,96	2,48,72

клас, курс	кількість балів	Батерфляй (дівчата)			На спині (дівчата)			Комплексне плавання (дівчата)	
		50м	100м	200м	50м	100м	200м	200м	400м
10	12	0,29,61	1,04,74	2,20,79	0,31,73	1,07,72	2,23,73	2,27,63	5,09,41
	11	0,29,69	1,04,92	2,21,16	0,31,81	1,07,90	2,24,11	2,28,02	5,10,23
	10	0,29,77	1,05,09	2,21,54	0,31,90	1,08,08	2,24,50	2,28,41	5,11,05
	9	0,29,85	1,05,26	2,21,91	0,31,98	1,08,26	2,24,88	2,28,89	5,12,05
	8	0,29,95	1,05,47	2,22,36	0,32,08	1,08,48	2,25,34	2,29,36	5,13,04
	7	0,30,04	1,05,68	2,22,82	0,32,19	1,08,70	2,25,81	2,29,84	5,14,04
	6	0,30,14	1,05,89	2,23,27	0,32,29	1,08,90	2,26,00	2,30,20	5,15,04
	5	0,30,23	1,06,10	2,23,73	0,32,39	1,09,14	2,26,74	2,30,79	5,16,04
	4	0,30,33	1,06,31	2,24,18	0,32,50	1,09,36	2,27,20	2,31,26	5,17,03

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки (юнаки)
для вступу до 11 класу

кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Імітація гребкового руху на “хюттели” /за 1 хв. к-ть разів
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	240	67
11	237	66
10	235	65
9	232	64
8	230	63
7	227	62
6	225	61
5	222	60
4	220	59

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

кількість балів	Час подолання стартової ділянки 10 м (сек)				
	в/с спринт	в/с стаєр	брас	бат.	н/с
	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
12	4,00	4,40	4,40	4,20	4,80
11	4,05	4,42	4,45	4,25	4,85
10	4,10	4,45	4,50	4,30	4,90
9	4,15	4,47	4,55	4,35	4,95
8	4,20	4,50	4,60	4,40	5,00
7	4,25	4,52	4,65	4,45	5,05
6	4,30	4,44	4,70	4,50	5,10
5	4,35	4,57	4,75	4,55	5,15
4	4,40	4,60	4,80	4,60	5,20

При складанні рейтингу абітурієнтів,
надаються додаткові бали за найкращий результат змагальної дистанції, згідно
зафіксованого результату у 50-метровому басейні на першостях, Чемпіонатах
області, України та міжнародних змаганнях,
який надається абітурієнтом в друкованому протоколі змагань.

клас, курс	кількість балів	Вільний стиль (юнаки)						Брас (юнаки)		
		50м	100м	200м	400м	800м	1500м	50м	100м	200м
11	12	0,24,69	0,53,90	1,58,80	4,11,89	8,40,42	16,29,40	0,31,81	1,08,17	2,27,44
	11	0,24,75	0,54,04	1,59,12	4,12,57	8,41,82	16,32,06	0,31,89	1,08,35	2,27,84
	10	0,24,82	0,54,19	1,59,44	4,13,25	8,43,22	16,34,72	0,31,98	1,08,54	2,28,24
	9	0,24,89	0,54,33	1,59,76	4,13,93	8,44,62	16,37,38	0,32,07	1,08,72	2,28,63
	8	0,24,95	0,54,48	2,00,08	4,14,61	8,46,02	16,40,04	0,32,15	1,08,90	2,29,03
	7	0,25,00	0,54,62	2,00,40	4,15,28	8,47,42	16,42,71	0,32,24	1,09,08	2,29,43
	6	0,25,08	0,54,77	2,00,72	4,15,96	8,48,82	16,45,37	0,32,32	1,09,27	2,29,82
	5	0,25,15	0,54,91	2,01,04	4,16,64	8,50,22	16,48,03	0,32,41	1,09,45	2,30,22
	4	0,25,23	0,55,09	2,01,43	4,17,46	8,51,92	16,51,26	0,32,51	1,09,67	2,30,70

клас, курс	кількість балів	Батерфляй (юнаки)			На спині (юнаки)			Комплексне плавання (юнаки)	
		50м	100м	200м	50м	100м	200м	200м	400м
11	12	0,26,81	0,58,43	2,08,54	0,28,99	1,01,02	2,10,64	2,14,26	4,44,64
	11	0,26,88	0,58,59	2,08,88	0,29,07	1,01,19	2,10,99	2,14,62	4,45,40
	10	0,26,95	0,58,75	2,09,23	0,29,15	1,01,35	2,11,34	2,14,99	4,46,17
	9	0,27,02	0,58,90	2,09,57	0,29,23	1,01,51	2,11,69	2,15,35	4,46,94
	8	0,27,09	0,59,06	2,09,92	0,29,31	1,01,68	2,12,04	2,15,71	4,47,70
	7	0,27,17	0,59,22	2,10,26	0,29,38	1,01,84	2,12,40	2,16,07	4,48,47
	6	0,27,24	0,59,37	2,10,61	0,29,46	1,02,01	2,12,75	2,16,43	4,49,23
	5	0,27,31	0,59,53	2,10,95	0,29,54	1,02,17	2,13,10	2,16,79	4,50,00
	4	0,27,40	0,59,72	2,11,37	0,29,63	1,02,37	2,13,53	2,17,23	4,50,93

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки (дівчата)
для вступу до 11 класу

кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Імітація гребкового руху на “хюттели” /за 1 хв. к-ть разів
	норматив	норматив
1	2	3
12	200	62
11	197	61
10	195	60
9	193	59
8	190	58
7	187	57
6	185	56
5	183	55
4	180	54

СПЕЦІАЛІЗАЦІЯ

кількість балів	Час подолання стартової ділянки 10 м (сек)				
	в/с спринт	в/с стаєр	брас	бат.	н/с
	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
1	2	3	4	5	6
12	4,10	4,50	4,90	4,30	5,10
11	4,15	4,52	4,95	4,35	5,15
10	4,20	4,55	5,00	4,40	5,20
9	4,25	4,58	5,05	4,45	5,25
8	4,30	4,60	5,10	4,50	5,30
7	4,35	4,62	5,15	4,55	5,35
6	4,40	4,65	5,20	4,60	5,40
5	4,45	4,68	5,25	4,65	5,45
4	4,50	4,70	5,30	4,70	5,50

При складанні рейтингу абітурієнтів,
 надаються додаткові бали за найкращий результат змагальної дистанції, згідно
 зафіксованого результату у 50-метровому басейні на першостях, Чемпіонатах
 області, України та міжнародних змаганнях,
 який надається абітурієнтом в друкованому протоколі змагань.

клас, курс	кількість балів	Вільний стиль (дівчата)						Брас (дівчата)		
		50м	100м	200м	400м	800м	1500м	50м	100м	200м
11	12	0,27,96	1,00,52	2,09,98	4,32,33	9,17,99	17,46,55	0,34,59	1,15,32	2,42,99
	11	0,28,03	1,00,68	2,10,33	4,33,06	9,19,49	17,49,42	0,34,68	1,15,52	2,43,43
	10	0,28,11	1,00,85	2,10,68	4,33,80	9,21,00	17,52,29	0,34,78	1,15,72	2,43,87
	9	0,28,18	1,01,01	2,11,03	4,34,53	9,22,50	17,55,15	0,34,87	1,15,92	2,44,30
	8	0,28,26	1,01,17	2,11,38	4,35,26	9,24,00	17,58,02	0,34,96	1,16,12	2,44,74
	7	0,28,33	1,01,33	2,11,73	4,35,99	9,25,50	18,00,89	0,35,05	1,16,33	2,45,18
	6	0,28,41	1,01,50	2,12,08	4,36,73	9,27,00	18,03,76	0,35,15	1,16,53	2,45,62
	5	0,28,48	1,01,66	2,12,43	4,37,46	9,28,50	18,06,63	0,35,24	1,16,73	2,46,06
	4	0,28,57	1,01,86	2,12,86	4,38,35	9,30,32	18,10,11	0,35,35	1,16,98	2,46,59

клас, курс	кількість балів	Батерфляй (дівчата)			На спині (дівчата)			Комплексне плавання (дівчата)	
		50м	100м	200м	50м	100м	200м	200м	400м
11	12	0,29,30	1,04,06	2,19,29	0,31,39	1,07,00	2,22,20	2,25,67	5,05,30
	11	0,29,38	1,04,23	2,19,66	0,31,48	1,07,18	2,22,58	2,26,06	5,06,12
	10	0,29,46	1,04,40	2,20,04	0,31,56	1,07,36	2,22,97	2,26,45	5,06,95
	9	0,29,53	1,04,57	2,20,41	0,31,64	1,07,54	2,23,35	2,26,84	5,07,77
	8	0,29,61	1,04,74	2,20,79	0,31,73	1,07,72	2,23,73	2,27,23	5,08,59
	7	0,29,69	1,04,92	2,21,16	0,31,81	1,07,90	2,24,11	2,27,63	5,09,41
	6	0,29,77	1,05,09	2,21,54	0,31,90	1,08,08	2,24,50	2,28,02	5,10,23
	5	0,29,85	1,05,26	2,21,91	0,31,98	1,08,26	2,24,88	2,28,41	5,11,05
	4	0,29,95	1,05,47	2,22,36	0,32,08	1,08,48	2,25,34	2,28,89	5,12,05

ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ

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

ФУТБОЛ

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки,
для вступу до 7 класу

Кількість балів	Біг 30м/с	Стрибок у довжину з місця (см)
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	4.75	2.0
11	4.78	1.98
10	4.80	1.95
9	4.82	1.92
8	4.85	1.90
7	4.87	1.88
6	4.90	1.86
5	4.95	1.84
4	5.00	1.80

Спеціалізація для польових гравців

Кількість балів	Човниковий біг (5x30м.)/сек.
	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>
12	30
11	30.5
10	31
9	31.5
8	32
7	33
6	34
5	35
4	36

для воротарів

Кількість балів	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність/м	Кидок м'яча на дальність/м
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	45	23
11	44	22.5
10	43	22
9	42	21.5
8	41	21
7	40	20.5
6	39	20
5	38	19.5
4	37	19

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки,
для вступу до 8 класу

Кількість балів	Біг 30м/с	Стрибок у довжину з місця (см)
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	4.60	2.20
11	4.65	2.18
10	4.68	2.15
9	4.70	2.12
8	4.72	2.10
7	4.75	2.05
6	4.77	2.00
5	4.78	1.98
4	4.80	1.95

Спеціалізація для польових гравців

Кількість балів	Човниковий біг (5x30м.)/сек.
	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>
12	29
11	29.5
10	30
9	30.5
8	31
7	31.5
6	32
5	32.5
4	33

для воротарів

Кількість балів	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність/м	Кидок м'яча на дальність/м
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	50	23
11	49	22.5
10	48	22
9	47	21.5
8	46	21
7	45	20.5
6	44	20
5	43	19.5
4	42	19

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки,
для вступу до 9 класу

Кількість балів	Біг 30м/с	Стрибок у довжину з місця (см)
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	4.30	2.40
11	4.35	2.38
10	4.40	2.35
9	4.45	2.32
8	4.47	2.30
7	4.50	2.25
6	4.55	2.20
5	4.58	2.15
4	4.60	2.10

Спеціалізація для польових гравців

Кількість балів	Човниковий біг (7x50м.)/сек.
	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>
12	27
11	27.5
10	28
9	28.5
8	29
7	29.5
6	30
5	30.5
4	31

для воротарів

Кількість балів	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність/м	Кидок м'яча на дальність/м
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	55	23
11	54	22.5
10	53	22
9	52	21.5
8	51	21
7	50	20.5
6	49	20
5	48	19.5
4	47	19

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки,
для вступу до 10 класу

Кількість балів	Біг 30м/с	Стрибок у довжину з місця (см)
	норматив	норматив
1	2	3
12	4.10	2.50
11	4.15	2.45
10	4.20	2.40
9	4.25	2.38
8	4.30	2.35
7	4.35	2.30
6	4.40	2.25
5	4.45	2.20
4	4.50	2.15

Спеціалізація для польових гравців

Кількість балів	Човниковий біг (7x50м.) /сек.
	норматив
1	2
12	1.05
11	1.07
10	1.09
9	1.11
8	1.13
7	1.15
6	1.17
5	1.19
4	1.21

для воротарів

Кількість балів	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність/м	Кидок м'яча на дальність/м
	норматив	норматив
1	2	3
12	58	30
11	57	29.5
10	56	29
9	55	28.5
8	54	28
7	53	27.5
6	52	27
5	51	26.5
4	50	26

ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

з загальної фізичної підготовки,
для вступу до 11 класу

Кількість балів	Біг 30м/с	Стрибок у довжину з місця (см)
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	4.0	2.55
11	4.05	2.50
10	4.10	2.45
9	4.15	2.42
8	4.20	2.40
7	4.25	2.38
6	4.30	2.35
5	4.35	2.30
4	4.40	2.25

Спеціалізація для польових гравців

Кількість балів	Човниковий біг (7x50м.)/сек.
	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>
12	1.05
11	1.07
10	1.09
9	1.11
8	1.13
7	1.15
6	1.17
5	1.19
4	1.21

для воротарів

Кількість балів	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність/м	Кидок м'яча на дальність/м
	норматив	норматив
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
12	60	32
11	59	31.5
10	58	31
9	57	30.5
8	56	30
7	55	29.5
6	54	29
5	53	28.5
4	52	28

ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ ВСТУПНІ ВИПРОБУВАННЯ

із загальної фізичної, спеціальної фізичної та технічної підготовки

№ з/п	Вправи	7-8 класи (юнаки)								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,0	5,29	5,25	5,2	5,1	5,0	4,59	4,55	4,4
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	190	192	194	196	198	201	204	207	210
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	5	6	7	8	9	10	11	12	13
6.	Човниковий біг 6х9, с *	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0
7.	Тест на спритність 20 м, с *	17,7	17,5	17,3	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	52,5	52,2	52,0	51,9	51,8	51,6	51,4	51,3	51,2
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	41,2	41,0	40,9	40,8	40,6	40,5	40,4	40,3	40,2
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	42,3	42,1	42,0	41,9	41,7	41,6	41,5	41,4	41,3

№ з/п	Вправи	7-8 класи (дівчата)								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	11,3	11,2	11,1	10,9	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,3	6,2	6,15	6,1	6,0	5,55	5,5	5,45	5,4
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	160	165	170	174	178	182	186	190	191
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	16	18	20	22	24	25	26	27	28
6.	Човниковий біг 6х9, с *	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9
7.	Тест на спритність 20 м, с *	22,0	21,9	21,8	21,7	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	9,4	9,3	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	17,5	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8	16,7	16,6
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	59,5	59,3	59,0	58,9	58,7	58,5	58,4	58,3	58,2
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	47,5	47,3	47,2	47,0	46,9	46,8	46,7	46,6	46,5
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	49,0	48,8	48,6	48,4	48,2	48,1	48,0	47,9	47,8

№ з/п	Вправи	9 клас (юнаки)								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0	9,9	9,8	9,7
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	5,2	5,0	4,9	4,8	4,6	4,5	4,4	4,3	4,2
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	200	202	206	210	212	214	216	218	220
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	6	7	8	9	10	11	12	13	14
6.	Човниковий біг 6х9, с *	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8
7.	Тест на спритність 20 м, с *	17,5	17,4	17,3	17,1	17,0	16,9	16,7	16,6	16,5
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	7,5	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	48,0	47,8	47,6	47,4	47,2	47,0	46,9	46,8	46,7
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	40,0	39,9	39,7	39,5	39,3	39,2	39,1	39,0	38,9
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	41,0	40,9	40,8	40,7	40,5	40,3	40,2	40,0	39,9

№ з/п	Вправи	9 клас (дівчата)								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	10,8	10,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,2	6,0	5,9	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	180	182	184	188	190	195	200	205	211
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	14	16	18	20	24	25	26	27	28
6.	Човниковий біг 6х9, с *	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,6
7.	Тест на спритність 20 м, с *	21,6	21,5	21,4	21,3	21,2	21,1	21,0	20,9	20,8
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	7,4	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8	8,7	8,6	8,5	8,4
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	17,0	16,9	16,7	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	53,0	52,9	52,8	52,6	52,4	52,2	52,0	51,9	51,7
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	46,0	45,9	45,8	45,6	45,4	45,2	45,0	44,9	44,7
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	47,0	46,9	46,8	46,6	46,4	46,2	46,0	45,9	45,7

№ з/п	Вправи	10-11 класи (юнаки)								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	4,4	4,3	4,2	4,1	4,0	3,9	3,8	3,7	3,6
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	240	244	248	250	252	254	256	258	260
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	13	14	15	16	17	18	19	20	21
6.	Човниковий біг 6х9, с *	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5
7.	Тест на спритність 20 м, с *	17,0	16,8	16,6	16,4	16,2	16,0	15,9	15,7	15,5
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	7,0	6,9	6,7	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	15,5	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	11,6	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	45,0	44,8	44,6	44,4	44,2	44,0	43,9	43,8	43,7
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	35,0	34,8	34,6	34,4	34,2	34,0	33,9	33,8	33,7
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	36,0	35,8	35,6	35,4	35,2	35,0	34,9	34,8	34,7

№ з/п	Вправи	10-11 класи (дівчата)								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Біг 30 м з високого старту, с *	5,2	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
2.	Біг 60 м з високого старту, с *	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,4	9,3	9,2	9,1
3.	Біг на 1000 м з високого старту, хв *	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2
4.	Стрибок у довжину з місця, см *	200	202	204	206	208	210	212	215	219
5.	Підтягування на поперечині, к-ть разів *	21	22	23	24	25	26	27	28	29
6.	Човниковий біг 6х9, с *	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4
7.	Тест на спритність 20 м, с *	19,0	18,8	18,6	18,4	18,2	18,0	17,9	17,7	17,6
8.	Біг 36 м з високого старту на ковзанах, с **	7,1	7,0	6,9	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3
9.	Біг 36 м спиною вперед на ковзанах, с **	8,4	8,3	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
10.	Човниковий біг на ковзанах 6х9, с **	16,5	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	14,6
11.	Біг на ковзанах слаломний без шайби, с **	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6
12.	Біг на ковзанах слаломний з шайбою, с **	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8
13.	Човниковий біг на ковзанах 5х54 м, с **	50,0	49,8	49,6	49,4	49,2	49,0	48,9	48,8	48,7
14.	Біг на ковзанах човниковий у стійці воротаря, с ***	40,0	39,9	39,7	39,6	39,5	39,3	39,2	39,1	39,0
15.	Біг на ковзанах у стійці воротаря малою вісімкою лицем і спиною вперед, с ***	41,0	40,9	40,7	40,6	40,5	40,3	40,2	40,1	40,0

ДОДАТКОВИЙ КОНТИНГЕНТ

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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
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
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
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