

**ЗАТВЕРДЖЕНО**  
Педагогічною радою  
**КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**  
**«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ**  
**КОЛЕДЖ СПОРТУ»**  
**ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ**  
**РАДИ»**

01.05.2026р., протокол № 9

Наказ від 01.05.2026р. № 56

Директор

**Олег ДЕРЛЮК**



**ПРОГРАМА**  
**КОНКУРСУ ФІЗИЧНИХ**  
**ЗДІБНОСТЕЙ**  
для вступу на I курс  
**КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**  
**«ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ»**  
**ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ»**  
у 2026 році  
Галузь знань А/ Освіта  
Спеціальність А7 Фізична культура і спорт

м. Дніпро

Відповідно до Порядку прийому на навчання для здобуття освітньо-професійного ступеня фахового молодшого бакалавра в 2026 році творчий конкурс (конкурс фізичних здібностей) проводиться КОМУНАЛЬНИМ ЗАКЛАДОМ «ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ СПОРТУ» ДНІПРОПЕТРОВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ» (далі – КЗ «ДФКС»ДОР», Коледж) з 27 липня по 07 серпня 2026 року.

Програма конкурсу фізичних здібностей складена з урахуванням Типового навчального плану з видів спорту для закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання та узгоджена на засіданнях методичних об'єднань з видів спорту.

В разі неможливості проведення СФП з веслування академічного, веслування на байдарках і каное на воді дана частина програми конкурсу фізичних здібностей буде проведена на тренажері Concept-2 (веслування академічне), веслувальному тренажері (веслування на байдарках і каное).

Підготовка спортсменів має відповідати вимогам Типового навчального плану з видів спорту для закладів спеціалізованої освіти спортивного профілю із специфічними умовами навчання.

# БАДМІНТОН

## Конкурс фізичних здібностей з БАДМІНТОНУ

### Загальна фізична підготовка (ЗФП)

#### Вправа №1

Човниковий біг 3*10 м (сек)				Стрибки у довжину з місця (м)			
Кількість балів	юнаки	Кількість балів	дівчата	Кількість балів	юнаки	Кількість балів	дівчата
	норматив		норматив		норматив		норматив
1	2	3	4	5	6	7	8
45	8.73	45	8.90	45	210	45	170
44	8.74	44	8.91	44	209-206	44	169-165
43	8.75	43	8.93	43	205-202	43	164-160
42	8.76	42	8.94	42	201-198	42	159-155
41	8.78	41	8.95	41	197-194	41	154-150
40	8.80	40	8.97	40	193-190	40	149-144
39	8.82	39	8.99	39	189-186	39	143-138
38	8.84	38	9.00	38	185-182	38	137-132
37	8.86	37	9.01	37	181-178	37	131-126
36	8.88	36	9.02	36	177-174	36	125-121
35	8.89	35	9.03	35	173-170	35	120-116
34	8.91	34	9.04	34	169-166	34	115-110
33	8.93	33	9.05	33	165-162	33	109-104
32	8.95	32	9.06	32	161-158	32	103-0,96
31	8.97	31	9.07	31	157-154	31	0,97-0,92
30	8.99	30	9.09	30	153-150	30	0,91-0,87
29	9.00	29	9.11	29	149-146	29	0,86-0,82
28	9.02	28	9.12	28	145-142	28	0,81-0,77
27	9.04	27	9.14	27	141-138	27	0,76-0,72
26	9.06	26	9.15	26	137-134	26	0,71-0,65
25	9.07	25	9.17	25	133-130	25	0,64-0,59

*Конкурс фізичних здібностей з БАДМІНТОНУ*

**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**

***Вправа №1***

Кількість балів	Стрибки подвійні на скакалці за 90 сек. (кіл-ть разів)	
	юнаки	дівчата
	норматив	норматив
1	2	3
90	150	140
89	148	138
88	146	136
87	144	134
86	142	132
85	140	130
84	138	128
83	136	126
82	134	124
81	132	122
80	130	120
79	128	118
78	126	116
77	124	114
76	122	112
75	120	110
74	118	108
73	116	106
72	114	104
71	112	102
70	109	100
69	106	98
68	103	95
67	101	93
66	98	90
65	95	87
64	92	85
63	89	82
62	86	80
61	83	77
60	80	75
59	77	73
58	74	70
57	71	68
56	68	65
55	65	63
54	62	60
53	59	57
52	56	55
51	53	52
50	50	50

## БАСКЕТБОЛ

*Конкурс фізичних здібностей з БАСКЕТБОЛУ (ДІВЧАТА)*

**Загальна фізична підготовка (ЗФП)**

*Вправа №1*

Ігрове амплуа	Кількість балів	Переміщення 5м.х 6/сек.	Кількість балів	Перемінний швидкісний біг, 98 м./сек.
З	45	9,1	45	22,5
	44	9,15	44	22,6
	43	9,2	43	22,7
	42	9,25	42	22,8
	41	9,3	41	22,9
	40	9,35	40	23,0
	39	9,4	39	23,1
	38	9,45	38	23,2
	37	9,5	37	23,3
	36	9,55	36	23,4
	35	9,6	35	23,5
	34	9,65	34	23,6
	33	9,7	33	23,8
	32	9,75	32	24,0
	31	9,8	31	24,2
	30	9,85	30	24,4
29	9,9	29	24,6	
28	9,95	28	24,8	
27	10,0	27	25	
26	10,05	26	25,2	
25	10,1	25	25,4	
Н	45	9,4	45	23,5
	44	9,45	44	23,6
	43	9,5	43	23,7
	42	9,55	42	23,8
	41	9,6	41	23,9
	40	9,65	40	24,0
	39	9,7	39	24,1
	38	9,75	38	24,2
	37	9,8	37	24,3
	36	9,85	36	24,4
	35	9,9	35	24,5
	34	9,95	34	24,6
	33	10,0	33	24,7
	32	10,05	32	24,8
	31	10,1	31	24,9
	30	10,15	30	25,0
29	10,2	29	25,1	
28	10,25	28	25,3	
27	10,3	27	25,5	
26	10,35	26	25,7	
25	10,4	25	25,9	
Ц	45	9,7	45	25,0
	44	9,75	44	25,05
	43	9,8	43	25,1
	42	9,85	42	25,15
	41	9,9	41	25,2
	40	9,95	40	25,25
	39	10,0	39	25,3
	38	10,05	38	25,35
	37	10,1	37	25,4
	36	10,15	36	25,45
	35	10,2	35	25,5
	34	10,25	34	25,55
	33	10,3	33	25,6
	32	10,35	32	25,65
	31	10,4	31	25,7
	30	10,45	30	25,75
29	10,5	29	25,8	
28	10,55	28	25,85	
27	10,6	27	25,9	
26	10,65	26	25,95	
25	10,7	25	26,0	

Конкурс фізичних здібностей з баскетболу (дівчата)  
 Спеціальна фізична підготовка (СФП)  
 Вправа №1

Ігрове амплуа	Кількість балів	Точність виконання передачі/бали	Кількість балів	Кидки з точок «40»/%
З	45	80	45	70
	44	79	44	69
	43	78	43	68
	42	77	42	67
	41	76	41	66
	40	75	40	65
	39	74	39	64
	38	73	38	63
	37	72	37	62
	36	71	36	61
	35	70	35	60
	34	69	34	59
	33	68	33	58
	32	67	32	57
	31	66	31	56
	30	65	30	55
	29	64	29	54
28	63	28	53	
27	62	27	52	
26	61	26	51	
25	60	25	50	
Н	45	78	45	65
	44	77	44	64
	43	76	43	63
	42	75	42	62
	41	74	41	61
	40	73	40	60
	39	72	39	59
	38	71	38	58
	37	70	37	57
	36	69	36	56
	35	68	35	55
	34	67	34	54
	33	66	33	53
	32	65	32	52
	31	64	31	51
	30	63	30	50
	29	62	29	49
28	61	28	48	
27	60	27	47	
26	59	26	46	
25	58	25	45	
Ц	45	80	45	63
	44	79	44	62
	43	78	43	61
	42	77	42	60
	41	76	41	59
	40	75	40	58
	39	74	39	57
	38	3	38	56
	37	72	37	55
	36	71	36	54
	35	69	35	53
	34	68	34	52
	33	67	33	51
	32	66	32	50
	31	65	31	49
	30	64	30	48
	29	63	29	47
28	62	28	46	
27	61	27	45	
26	59	26	44	
25	58	25	43	

**БАСКЕТБОЛ**  
**Конкурс фізичних здібностей з БАСКЕТБОЛУ (юнаки)**  
**Загальна фізична підготовка (ЗФП)**  
**Вправа №1**

Ігрове амбула	Кількість балів	Переміщення 5м.х 6/сек.	Кількість балів	Перемінний швидкісний біг, 98м./сек.
<b>З</b>	45	7.80	45	22.50
	44	7.85	44	22.55
	43	7.30	43	22.60
	42	7.35	42	22.65
	41	8.00	41	22.70
	40	8.05	40	22.75
	39	8.10	39	22.80
	38	8.15	38	22.85
	37	8.20	37	22.90
	36	8.25	36	22.95
	35	8.30	35	23.00
	34	8.35	34	23.05
	33	8.40	33	23.10
	32	8.45	32	23.15
	31	8.50	31	23.17
	30	8.55	30	23.19
	29	8.60	29	23.21
	28	8.65	28	23.25
27	8.70	27	23.30	
26	8.75	26	23.35	
25	8.80	25	23.40	
<b>Н</b>	45	8.00	45	22.50
	44	8.05	44	22.60
	43	8.10	43	22.70
	42	8.15	42	22.80
	41	8.20	41	22.90
	40	8.25	40	23.00
	39	8.30	39	23.10
	38	8.35	38	23.15
	37	8.40	37	23.20
	36	8.45	36	23.25
	35	8.50	35	23.30
	34	8.53	34	23.35
	33	8.55	33	23.40
	32	8.58	32	23.50
	31	8.60	31	23.60
	30	8.62	30	23.70
	29	8.65	29	23.80
	28	8.68	28	24.00
27	8.70	27	24.20	
26	8.75	26	24.40	
25	8.80	25	24.60	
<b>Ц</b>	45	8.30	45	22.70
	44	8.35	44	22.75
	43	8.40	43	22.80
	42	8.45	42	22.85
	41	8.50	41	22.90
	40	8.55	40	23.00
	39	8.60	39	23.10
	38	8.65	38	23.20
	37	8.70	37	23.30
	36	8.75	36	23.40
	35	8.80	35	23.50
	34	8.85	34	23.60
	33	8.90	33	23.70
	32	8.92	32	23.80
	31	8.94	31	23.90
	30	8.97	30	24.00
	29	9.00	29	24.10
	28	9.05	28	24.20
27	9.10	27	24.30	
26	9.15	26	24.40	
25	9.20	25	24.50	

## Конкурс фізичних здібностей з БАСКЕТБОЛУ (юнаки)

## Спеціальна фізична підготовка (СФП)

## Вправа №1

Ігрове амплуа	Кількість балів	Точність виконання передачі/бали	Кількість балів	Кидки з точок «40»/%
З	45	80	45	67
	44	79	44	66.5
	43	78	43	66
	42	77	42	65.5
	41	76	41	65
	40	75	40	64.5
	39	74	39	64
	38	73	38	63.5
	37	72	37	63.2
	36	71	36	63.0
	35	70	35	62.5
	34	69	34	62.0
	33	68	33	61.5
	32	67.5	32	61.2
	31	67.0	31	61.0
	30	66.5	30	60.8
	29	66.0	29	60.5
28	65.5	28	60.2	
27	65.0	27	60.0	
26	64.5	26	59.5	
25	64.0	25	59.0	
Н	45	76	45	66.0
	44	75.5	44	65.5
	43	75.0	43	65.0
	42	74.5	42	64.5
	41	74.0	41	64.0
	40	73.5	40	63.5
	39	73.0	39	63.0
	38	72.5	38	62.5
	37	72.0	37	62.0
	36	71.5	36	61.5
	35	71.0	35	61.0
	34	70.5	34	60.5
	33	70	33	60.0
	32	69.5	32	59.7
	31	69.0	31	59.5
	30	68.5	30	59.3
	29	68	29	59.0
28	67.5	28	58.7	
27	67	27	58.4	
26	66	26	58.2	
25	65	25	58.0	
Ц	45	72	45	65.0
	44	71.5	44	64.5
	43	71.0	43	64.0
	42	70.5	42	63.7
	41	70.2	41	63.4
	40	70.0	40	63.0
	39	69.5	39	62.7
	38	69.0	38	62.4
	37	68.5	37	62.0
	36	68.0	36	61.7
	35	67.5	35	61.4
	34	67.0	34	61.0
	33	66.5	33	60.7
	32	66.0	32	60.0
	31	65.5	31	59.7
	30	65.0	30	59.4
	29	64.5	29	59.0
28	64.0	28	58.5	
27	63.0	27	58.0	
26	62.5	26	57.5	
25	62.0	25	57.0	

# БОКС

## Конкурс фізичних здібностей з БОКСУ (юнаки)

### Загальна фізична підготовка (ЗФП)

#### Вправа №1

Кількість балів	Біг 1000 м. (хв.)			Кількість балів	Підтягування на поперечині (к-ть разів)		
	легка вага	сер. вага	важ. вага		легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив	норматив	норматив		норматив	норматив	норматив
1	2	3	4	5	6	7	8
45	3.00	3.10	4.10	45	65	45	27
44	3.01 - 3.02	3.11 - 3.12	4.11-4.12	44	63	43	20
43	3.03 - 3.04	3.13 - 3.14	4.13-4.14	43	61	41	19
42	3.05 - 3.06	3.15 - 3.16	4.15-4.16	42	58	40	18
41	3.07 - 3.08	3.17 - 3.18	4.17-4.18	41	55	38	17
40	3.09 - 3.10	3.19 - 3.20	4.19-4.20	40	54	35	16
39	3.11 - 3.13	3.21 - 3.23	4.21-4.23	39	52	33	15
38	3.14 - 3.16	3.24 - 3.26	4.24-4.26	38	50	32	14
37	3.17 - 3.18	3.27 - 3.28	4.27-4.28	37	48	31	13
36	3.19 - 3.20	3.29 - 3.30	4.29-4.30	36	46	30	12
35	3.21 - 3.23	3.31 - 3.33	4.31-4.33	35	44	29	11
34	3.24 - 3.25	3.34 - 3.35	4.34-4.35	34	42	28	10
33	3.26 - 3.28	3.36 - 3.38	4.36-4.38	33	40	27	9
32	3.29 - 3.31	3.39 - 3.41	4.39-4.41	32	38	26	8
31	3.32 - 3.35	3.42 - 3.45	4.42-4.45	31	36	25	7
30	3.36 - 3.38	3.46 - 3.48	4.46-4.48	30	32	24	6
29	3.39 - 3.40	3.49 - 3.50	4.49-4.50	29	30	23	5
28	3.41 - 3.42	3.51 - 3.52	4.51-4.52	28	29	22	4
27	3.43 - 3.45	3.53 - 3.55	4.53-4.55	27	28	21	3
26	3.46 - 3.47	3.56 - 3.57	4.56-4.57	26	27	20	2
25	3.48 - 3.50	3.58 - 4.00	4.58-5.00	25	26	19	1

**Конкурс фізичних здібностей з БОКСУ (юнаки)**  
**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**  
**Вправа №1**

Кількість балів	Нанесення ударів за 15 сек (кількість разів) правою та лівою рукою		
	легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив п/л	норматив п/л	норматив п/л
1	2	3	4
90	78/77	72/71	68/67
89	77/76	71/70	67/66
88	76/75	70/69	66/65
87	75/74	69/68	65/64
86	74/72	68/67	64/63
85	72/71	67/66	63/62
84	71/70	66/65	62/61
83	70/69	65/64	61/60
82	69/68	64/63	60/59
81	68/67	63/62	59/58
80	67/66	62/61	58/57
79	66/65	61/60	57/56
78	65/64	60/59	56/55
77	64/63	59/58	55/54
76	63/62	58/57	54/53
75	62/61	57/56	53/52
74	61/60	56/55	52/51
73	60/59	55/54	51/50
72	59/58	54/53	50/49
71	58/57	53/52	49/48
70	57/56	52/51	48/47
69	56/55	51/50	47/46
68	55/54	50/49	46/45
67	54/53	49/48	45/44
66	53/52	48/47	44/43
65	52/51	47/46	43/42
64	51/50	46/45	42/41
63	49/48	45/44	41/40
62	48/47	44/43	40/39
61	47/46	43/42	39/38
60	46/45	42/41	38/37
59	45/44	41/40	37/36
58	44/43	40/39	36/35
57	43/42	39/38	35/34
56	42/41	38/37	34/33
55	41/40	37/36	33/32
54	40/39	36/35	32/31
53	39/38	35/34	31/30
52	38/37	34/33	30/29
51	37/36	33/32	29/28
50	36/35	32/31	28/27

# БОКС

## Конкурс фізичних здібностей з БОКСУ (дівчата)

### Загальна фізична підготовка (ЗФП)

#### Вправа №1

Кількість балів	Біг 1000 м. (хв.)			Кількість балів	Підтягування на поперечині (к-ть разів)		
	легка вага	сер. вага	важ. вага		легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив	норматив	норматив		норматив	норматив	норматив
1	2	3	4	5	6	7	8
45	3.20	3.35	4.30	45	28	21	12
44	3.21 - 3.22	3.36 - 3.37	4.31 - 4.32	44	27	20	
43	3.23 - 3.24	3.38 - 3.39	4.33 - 4.34	43	25	19	11
42	3.25 - 3.27	3.40 - 3.42	4.35 - 4.37	42	24	18	
41	3.28 - 3.29	3.43 - 3.44	4.38 - 4.40	41	23	17	10
40	3.30 - 3.31	3.45 - 3.46	4.41 - 4.42	40	22	16	
39	3.32 - 3.35	3.47 - 3.49	4.43 - 4.44	39	20	15	9
38	3.36 - 3.37	3.50 - 3.51	4.45 - 4.48	38	19	14	
37	3.38 - 3.39	3.52 - 3.53	4.49 - 4.53	37	18	13	8
36	3.40 - 3.42	3.54 - 3.55	4.54 - 4.56	36	17	12	
35	3.43 - 3.44	3.56 - 3.57	4.57 - 4.58	35	16	11	7
34	3.45 - 3.47	3.58 - 3.59	4.59 - 5.02	34	15	10	
33	3.49 - 3.51	4.00 - 4.02	5.03 - 5.09	33	13	9	6
32	3.52 - 3.55	4.03 - 4.08	5.10 - 5.13	32	11	8	
31	3.56 - 3.58	4.09 - 4.10	5.14 - 5.17	31	10	7	5
30	3.59 - 4.01	4.11 - 4.15	5.18 - 5.19	30	9	6	
29	4.02 - 4.07	4.16 - 4.17	5.20 - 5.22	29	8	5	4
28	4.08 - 4.09	4.18 - 4.19	5.23 - 5.24	28	7	4	
27	4.10 - 4.15	4.20 - 4.21	5.25 - 5.26	27	6	3	3
26	4.16 - 4.17	4.22 - 4.23	5.27 - 5.28	26	5	2	2
25	4.18 - 4.20	4.24 - 4.25	5.29 - 5.30	25	4	1	1

**Конкурс фізичних здібностей з БОКСУ (дівчата)**  
**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**  
**Вправа №1**

Кількість балів	Нанесення ударів за 30 сек (кількість разів) правою та лівою рукою		
	легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив п/л	норматив п/л	норматив п/л
1	2	3	4
90	50/49	45/44	43/42
89	49/48	44/43	42/41
88	48/47	43/42	41/40
87	47/46	42/41	40/39
86	46/45	41/40	39/38
85	45/44	40/39	38/37
84	44/43	39/38	37/36
83	43/42	38/37	36/35
82	42/41	37/36	35/34
81	41/40	36/35	34/33
80	40/39	35/34	33/32
79	39/38	34/33	32/31
78	38/37	33/32	31/30
77	37/36	32/31	30/29
76	36/35	31/30	29/28
75	35/34	30/29	28/27
74	34/33	29/28	27/26
73	33/32	28/27	26/25
72	32/31	27/26	25/24
71	31/30	26/25	24/23
70	30/29	25/24	23/22
69	29/28	24/23	22/21
68	28/27	23/22	21/20
67	27/26	22/21	20/19
66	26/25	21/20	19/18
65	25/24	20/19	18/17
64	24/23	19/18	17/16
63	23/22	18/17	16/15
62	22/21	17/16	15/14
61	21/20	16/15	14/13
60	20/19	15/14	13/12
59	19/18	14/13	12/11
58	18/17	13/12	11/10
57	17/16	12/11	10/9
56	16/15	11/10	9/8
55	15/14	10/9	8/7
54	14/13	9/8	7/6
53	13/12	8/7	6/5
52	12/11	7/6	5/4
51	11/10	6/5	4/3
50	10/9	5/4	3/2

# БОРОТЬБА ВІЛЬНА

## Конкурс фізичних здібностей з БОРОТЬБИ ВІЛЬНОЇ (юнаки)

### Загальна фізична підготовка (ЗФП)

#### Вправа №1

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (м.)			Кількість балів	Підтягування на поперечині (к-ть разів)		
	легка вага	сер. вага	важ. вага		легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив	норматив	норматив		норматив	норматив	норматив
1	2	3	4	5	6	7	8
45	2,40	2,55	2,50	45	27	27	21
44	2,38	2,53	2,48	44	26	26	20
43	2,36	2,51	2,46	43	25	25	19
42	2,34	2,49	2,44	42	24	24	18
41	2,32	2,47	2,42	41	23	23	17
40	2,30	2,45	2,40	40	22	22	16
39	2,28	2,43	2,38	39	21	21	15
38	2,26	2,41	2,36	38	20	20	14
37	2,24	2,39	2,34	37	19	19	13
36	2,22	2,37	2,32	36	18	18	12
35	2,20	2,35	2,30	35	17	17	11
34	2,18	2,33	2,28	34	16	16	10
33	2,16	2,31	2,26	33	15	15	9
32	2,14	2,29	2,24	32	14	14	8
31	2,12	2,27	2,22	31	13	13	7
30	2,10	2,25	2,20	30	12	12	6
29	2,08	2,23	2,18	29	11	11	5
28	2,06	2,21	2,16	28	10	10	4
27	2,04	2,19	2,14	27	9	9	3
26	2,02	2,17	2,12	26	8	8	2
25	2,00	2,15	2,10	25	7	7	1

\* Техніка виконання вправи

# БОРОТЬБА ВІЛЬНА

Конкурс фізичних здібностей з БОРОТЬБИ ВІЛЬНОЇ (юнаки)

Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Вправа №1

Кількість балів	Забігання навколо голови 10 разів, (сек)		
	легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив	норматив	норматив
1	2	3	4
90	14,0	14,0	18,0
89	14,1	14,1	18,1
88	14,2	14,2	18,2
87	14,3	14,3	18,3
86	14,4	14,4	18,4
85	14,5	14,5	18,5
84	14,6	14,6	18,6
83	14,7	14,7	18,7
82	14,8	14,8	18,8
81	14,9	14,9	18,9
80	15,0	15,0	19,0
79	15,1	15,1	19,1
78	15,2	15,2	19,2
77	15,3	15,3	19,3
76	15,4	15,4	19,4
75	15,5	15,5	19,5
74	15,6	15,6	19,6
73	15,7	15,7	19,7
72	15,8	15,8	19,8
71	15,9	15,9	19,9
70	16,0	16,0	20,0
69	16,1	16,1	20,1
68	16,2	16,2	20,2
67	16,3	16,3	20,3
66	16,4	16,4	20,4
65	16,5	16,5	20,5
64	16,6	16,6	20,6
63	16,7	16,7	20,7
62	16,8	16,8	20,8
61	16,9	16,9	20,9
60	17,0	17,0	21,0
59	17,1	17,1	21,1
58	17,2	17,2	21,2
57	17,3	17,3	21,3
56	17,4	17,4	21,4
55	17,5	17,5	21,5
54	17,6	17,6	21,6
53	17,7	17,7	21,7
52	17,8	17,8	21,8
51	17,9	17,9	21,9
50	18,0	18,0	22,0

# БОРОТЬБА ВІЛЬНА

## Конкурс фізичних здібностей з БОРОТЬБИ ВІЛЬНОЇ (дівчата)

### Загальна фізична підготовка (ЗФП)

#### Вправа №1

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (м.)			Кількість балів	Підтягування на поперечині (к-ть разів)		
	легка вага	сер. вага	важ. вага		легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив	норматив	норматив		норматив	норматив	норматив
1	2	3	4	5	6	7	8
45	2,25	2,30	2,30	45	12*	12*	10*
44	2,23	2,28	2,28	44	12	12	10
43	2,21	2,26	2,26	43	11*	11*	9*
42	2,19	2,24	2,24	42	11	11	9
41	2,17	2,22	2,22	41	10*	10*	8*
40	2,15	2,20	2,20	40	10	10	8
39	2,13	2,18	2,18	39	9*	9*	7*
38	2,11	2,16	2,16	38	9	9	7
37	2,09	2,14	2,14	37	8*	8*	6*
36	2,07	2,12	2,12	36	8	8	6
35	2,05	2,10	2,10	35	7*	7*	5*
34	2,03	2,08	2,08	34	7	7	5
33	2,01	2,06	2,06	33	6*	6*	4*
32	1,99	2,04	2,04	32	6	6	4
31	1,97	2,02	2,02	31	5*	5*	3*
30	1,95	2,00	2,00	30	5	5	3
29	1,93	1,98	1,98	29	4*	4*	2*
28	1,91	1,96	1,96	28	4	4	2
27	1,89	1,94	1,94	27	3*	3*	1*
26	1,87	1,92	1,92	26	3	3	1
25	1,85	1,90	1,90	25	2	2	1

\* Техніка виконання вправи

*Конкурс фізичних здібностей з БОРТЬБИ ВІЛЬНОЇ (дівчата)*

**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**

**Вправа №1**

Кількість балів	Забігання навколо голови 10 разів, (сек)		
	легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив	норматив	норматив
1	2	3	4
90	16,0	16,0	20,0
89	16,1	16,1	20,1
88	16,2	16,2	20,2
87	16,3	16,3	20,3
86	16,4	16,4	20,4
85	16,5	16,5	20,5
84	16,6	16,6	20,6
83	16,7	16,7	20,7
82	16,8	16,8	20,8
81	16,9	16,9	20,9
80	17,0	17,0	21,0
79	17,1	17,1	21,1
78	17,2	17,2	21,2
77	17,3	17,3	21,3
76	17,4	17,4	21,4
75	17,5	17,5	21,5
74	17,6	17,6	21,6
73	17,7	17,7	21,7
72	17,8	17,8	21,8
71	17,9	17,9	21,9
70	18,0	18,0	22,0
69	18,1	18,1	22,1
68	18,2	18,2	22,2
67	18,3	18,3	22,3
66	18,4	18,4	22,4
65	18,5	18,5	22,5
64	18,6	18,6	22,6
63	18,7	18,7	22,7
62	18,8	18,8	22,8
61	18,9	18,9	22,9
60	19,0	19,0	23,0
59	19,1	19,1	23,1
58	19,2	19,2	23,2
57	19,3	19,3	23,3
56	19,4	19,4	23,4
55	19,5	19,5	23,5
54	19,6	19,6	23,6
53	19,7	19,7	23,7
52	19,8	19,8	23,8
51	19,9	19,9	23,9
50	20,0	20,0	24,0

# БОРОТЬБА ГРЕКО-РИМСЬКА

Конкурс фізичних здібностей з БОРОТЬБИ ГРЕКО - РИМСЬКОЇ  
Загальна фізична підготовка (ЗФП)

## Вправа №1

Кількість балів	Біг 100 м. (сек.)			Кількість балів	Підтягування на поперечині (к-ть разів)		
	легка вага	сер. вага	важ. вага		легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив	норматив	норматив		норматив	норматив	норматив
1	2	3	4	5	6	7	8
45	12,60	12,40	12,80	45	35	30	25
44	12,65	12,45	12,85	44	34	29	24
43	12,70	12,50	12,90	43	33	28	23
42	12,75	12,55	12,95	42	32	27	22
41	12,80	12,60	13,00	41	31	26	21
40	12,85	12,65	13,05	40	30	25	20
39	12,90	12,70	13,10	39	29	24	19
38	12,95	12,75	13,15	38	28	23	18
37	13,00	12,80	13,20	37	27	22	17
36	13,05	12,85	13,25	36	26	21	16
35	13,10	12,90	13,30	35	25	20	15
34	13,15	12,95	13,35	34	24	19	14
33	13,20	13,00	13,40	33	23	18	13
32	13,25	13,05	13,45	32	22	17	12
31	13,30	13,10	13,50	31	21	16	11
30	13,35	13,15	13,55	30	20	15	10
29	13,40	13,20	13,60	29	19	14	9
28	13,45	13,25	13,65	28	18	13	8
27	13,50	13,30	13,70	27	17	12	7
26	13,55	13,35	13,75	26	16	11	6
25	13,60	13,40	13,80	25	15	10	5

## БОРОТЬБА ГРЕКО-РИМСЬКА

*Конкурс фізичних здібностей з БОРОТЬБИ ГРЕКО - РИМСЬКОЇ*

**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**

***Вправа №1***

Кількість балів	Взяття штанги на груди		
	легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив	норматив	норматив
1	2	3	4
90	90	105	120
89	89	100	119
88	88	98	118
87	87	97	117
86	86	96	116
85	85	95	115
84	84	94	114
83	83	93	113
82	82	92	112
81	81	91	111
80	80	90	110
79	79	89	109
78	78	88	108
77	77	87	107
76	76	86	106
75	75	85	105
74	74	84	104
73	73	83	103
72	72	82	102
71	71	81	101
70	70	80	100
69	69	79	99
68	68	78	98
67	67	77	97
66	66	76	96
65	65	75	95
64	64	74	94
63	63	73	93
62	62	72	92
61	61	71	91
60	60	70	90
59	59	69	89
58	58	68	88
57	57	67	87
56	56	66	86
55	55	65	85
54	54	64	84
53	53	63	83
52	52	62	82
51	51	61	81
50	50	60	80

\* Техніка виконання прийомів

**ВАЖКА АТЛЕТИКА**  
**Конкурс фізичних здібностей з ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ (юнаки)**

**Загальна фізична підготовка (ЗФП)**

**Вправа № 1**

Кількість балів	Стрибок з місця	Кількість балів	Біг 30м/хв
	норматив		норматив
1	2	3	4
45	220	45	5,8
44	216	44	5,9
43	212	43	6,0
42	208	42	6,1
41	204	41	6,2
40	200	40	6,3
39	196	39	6,4
38	192	38	6,5
37	188	37	6,6
36	184	36	6,7
35	180	35	6,8
34	176	34	6,9
33	172	33	6,10
32	168	32	6,11
31	164	31	6,12
30	160	30	6,13
29	156	29	6,14
28	152	28	6,15
27	148	27	6,16
26	144	26	6,17
25	140	25	6,18

**Конкурс фізичних здібностей з ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ (юнаки)**  
**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**  
**Вправа № 2**

Кількість балів	Ривок	Кількість балів	Поштовх
	норматив		норматив
1	2	3	4
45	100 % (I розряд)	45	120 % (I розряд)
44	99% (I розряд)	44	119% (I розряд)
43	98% (I розряд)	43	118% (I розряд)
42	97% (I розряд)	42	117% (I розряд)
41	96% (I розряд)	41	116% (I розряд)
40	95% (I розряд)	40	115% (I розряд)
39	94% (I розряд)	39	114% (I розряд)
38	93% (I розряд)	38	113% (I розряд)
37	92% (I розряд)	37	112% (I розряд)
36	91% (I розряд)	36	111% (I розряд)
35	90% (I розряд)	35	110% (I розряд)
34	89% (I розряд)	34	109% (I розряд)
33	88% (I розряд)	33	108% (I розряд)
32	87% (I розряд)	32	107% (I розряд)
31	86% (I розряд)	31	106% (I розряд)
30	85% (I розряд)	30	105% (I розряд)
29	84% (I розряд)	29	104% (I розряд)
28	83% (I розряд)	28	103% (I розряд)
27	82% (I розряд)	27	102% (I розряд)
26	81% (I розряд)	26	101% (I розряд)
25	80% (I розряд)	25	100% (I розряд)

**ВАЖКА АТЛЕТИКА**  
*Конкурс фізичних здібностей з ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ (дівчата)*

**Загальна фізична підготовка (ЗФП)**

**Вправа № 1**

Кількість балів	Стрибок з місця	Кількість балів	Біг 30м/хв
	норматив		норматив
1	2	3	4
45	205	45	6,0
44	200	44	6,1
43	195	43	6,2
42	190	42	6,3
41	185	41	6,4
40	180	40	6,5
39	175	39	6,6
38	170	38	6,7
37	165	37	6,8
36	160	36	6,9
35	155	35	6,10
34	150	34	6,11
33	145	33	6,12
32	140	32	6,13
31	135	31	6,14
30	130	30	6,15
29	125	29	6,16
28	120	28	6,17
27	115	27	6,18
26	110	26	6,19
25	105	25	6,20

**Конкурс фізичних здібностей з ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ (дівчата)**  
**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**  
**Вправа № 2**

Кількість балів	Ривок	Кількість балів	Поштовх
	норматив		норматив
1	2	3	4
45	90% (I розряд)	45	110% (I розряд)
44	89% (I розряд)	44	109% (I розряд)
43	88% (I розряд)	43	108% (I розряд)
42	87% (I розряд)	42	107% (I розряд)
41	86% (I розряд)	41	106% (I розряд)
40	85% (I розряд)	40	105% (I розряд)
39	84% (I розряд)	39	104% (I розряд)
38	83% (I розряд)	38	103% (I розряд)
37	82% (I розряд)	37	102% (I розряд)
36	81% (I розряд)	36	101% (I розряд)
35	80% (I розряд)	35	100% (I розряд)
34	79% (I розряд)	34	99% (I розряд)
33	78% (I розряд)	33	98% (I розряд)
32	77% (I розряд)	32	97% (I розряд)
31	76% (I розряд)	31	96% (I розряд)
30	75% (I розряд)	30	95% (I розряд)
29	74% (I розряд)	29	94% (I розряд)
28	73% (I розряд)	28	93% (I розряд)
27	72% (I розряд)	27	92% (I розряд)
26	71% (I розряд)	26	91% (I розряд)
25	70% (I розряд)	25	90% (I розряд)

# ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНЕ

Конкурс фізичних здібностей з ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНОГО  
Загальна фізична підготовка (ЗФП)

## Вправа № 1

Кількість балів	Біг на 3000 м			Кількість балів	Стрибок у довжину (м)	
	юнаки		дівчата		юнаки	дівчата
	норматив		норматив		норматив	норматив
1	2		3	4	5	6
45	12.30		14.40	45	250	200
44	12.32		14.42	44	248	198
43	12.34		14.44	43	246	196
42	12.36		14.46	42	244	194
41	12.38		14.48	41	242	192
40	12.40		14.50	40	240	190
39	12.42		14.52	39	238	188
38	12.44		14.54	38	236	186
37	12.46		14.56	37	234	184
36	12.48		14.58	36	232	182
35	12.50		15.00	35	230	180
34	12.52		15.02	34	228	178
33	12.54		15.04	33	226	176
32	12.56		15.06	32	224	174
31	12.58		15.08	31	222	172
30	13.00		15.10	30	220	170
29	13.02		15.12	29	218	168
28	13.04		15.14	28	216	166
27	13.06		15.16	27	214	164
26	13.08		15.18	26	212	162
25	13.10		15.20	25	210	160

Для вступу на відділення веслування академічного абітурієнти складають залік з плавання 200 метрів, без урахування часу.

## Конкурс фізичних здібностей з ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНОГО

## Спеціальна фізична підготовка (вода)

## Вправа № 1

Веслування згідно дистанції 2000м на час (практичні нормативи)						
Кількість балів	юнаки			Кількість балів	дівчата	
	1х		2-		1х	2-
1	2		3	4	5	6
90	7.45.5		7.25.5	90	8.35.5	8.15.5
89	7.45.6		7.25.6	89	8.35.6	8.15.6
88	7.45.7		7.25.7	88	8.35.7	8.15.7
87	7.45.8		7.25.8	87	8.35.8	8.15.8
86	7.45.9		7.25.9	86	8.35.9	8.15.9
85	7.47.5		7.27.5	85	8.37.5	8.17.5
84	7.47.6		7.27.6	84	8.37.6	8.17.6
83	7.47.7		7.27.7	83	8.37.7	8.17.7
82	7.47.8		7.27.8	82	8.37.8	8.17.8
81	7.47.9		7.27.9	81	8.37.9	8.17.9
80	7.49.5		7.29.5	80	8.39.5	8.19.5
79	7.49.6		7.29.6	79	8.39.6	8.19.6
78	7.49.7		7.29.7	78	8.39.7	8.19.7
77	7.49.8		7.29.8	77	8.39.8	8.19.8
76	7.49.9		7.29.9	76	8.39.9	8.19.9
75	7.51.5		7.31.5	75	8.41.5	8.21.5
74	7.51.6		7.31.6	74	8.41.6	8.21.6
73	7.51.7		7.31.7	73	8.41.7	8.21.7
72	7.51.8		7.31.8	72	8.41.8	8.21.8
71	7.51.9		7.31.9	71	8.41.9	8.21.9
70	7.53.5		7.33.5	70	8.43.5	8.23.5
69	7.53.6		7.33.6	69	8.43.6	8.23.6
68	7.53.7		7.33.7	68	8.43.7	8.23.7
67	7.53.8		7.33.8	67	8.43.8	8.23.8
66	7.53.9		7.33.9	66	8.43.9	8.23.9
65	7.55.5		7.35.5	65	8.45.5	8.25.5
64	7.55.6		7.35.6	64	8.45.6	8.25.6
63	7.55.7		7.35.7	63	8.45.7	8.25.7
62	7.55.8		7.35.8	62	8.45.8	8.25.8
61	7.55.9		7.35.9	61	8.45.9	8.25.9
60	7.57.5		7.37.5	60	8.47.5	8.27.5
59	7.57.6		7.37.6	59	8.47.6	8.27.6
58	7.57.7		7.37.7	58	8.47.7	8.27.7
57	7.57.8		7.37.8	57	8.47.8	8.27.8
56	7.57.9		7.37.9	56	8.47.9	8.27.9
55	7.59.5		7.39.5	55	8.49.5	8.29.5
54	7.59.6		7.39.6	54	8.49.6	8.29.6
53	7.59.7		7.39.7	53	8.49.7	8.29.7
52	7.59.8		7.39.8	52	8.49.8	8.29.8
51	7.59.9		7.39.9	51	8.49.9	8.29.9
50	8.01.5		7.41.5	50	8.51.5	8.31.5

**Додаток:** час нормативу є модельним часом (погодні умови відповідають 0 балів).

Для визначення результату по модельному часу при поривах вітру, слід використовувати прилад (вимірювач швидкості вітру) та провести розрахунок.

**Конкурс фізичних здібностей з ВЕСЛУВАННЯ АКАДЕМІЧНОГО**  
**Спеціальна фізична підготовка (concept2)**  
**Вправа № 2**

Веслування згідно дистанції 2000м на час (практичні нормативи)			
Кількість балів		юнаки	дівчата
1		2	3
90		6.40.00	8.00.00
89		6.41.00	8.01.00
88		6.42.00	8.02.00
87		6.43.00	8.03.00
86		6.44.00	8.04.00
85		6.45.00	8.05.00
84		6.46.00	8.06.00
83		6.47.00	8.07.00
82		6.48.00	8.08.00
81		6.49.00	8.09.00
80		6.50.00	8.10.00
79		6.51.00	8.11.00
78		6.52.00	8.12.00
77		6.53.00	8.13.00
76		6.54.00	8.14.00
75		6.55.00	8.15.00
74		6.56.00	8.16.00
73		6.57.00	8.17.00
72		6.58.00	8.18.00
71		6.59.00	8.19.00
70		7.00.00	8.20.00
69		7.01.00	8.21.00
68		7.02.00	8.22.00
67		7.03.00	8.23.00
66		7.04.00	8.24.00
65		7.05.00	8.25.00
64		7.06.00	8.26.00
63		7.07.00	8.27.00
62		7.08.00	8.28.00
61		7.09.00	8.29.00
60		7.10.00	8.30.00
59		7.11.00	8.31.00
58		7.12.00	8.32.00
57		7.13.00	8.33.00
56		7.14.00	8.34.00
55		7.15.00	8.35.00
54		7.16.00	8.36.00
53		7.17.00	8.37.00
52		7.18.00	8.38.00
51		7.19.00	8.39.00
50		7.20.00	8.40.00

# ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Конкурс фізичних здібностей з ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Вправа № 1

Кількість балів	Тяга штанги лежачи на животі/2 хв. (к-ть разів)		Кількість балів	Жим штанги лежачи на спині/2 хв. (к-ть разів)	
	юнаки / 40 кг.	Дівчата / 30 кг.		Юнаки/40 кг.	Дівчата/30 кг.
	Нормати в	норматив		норматив	норматив
1	2	3	4	5	6
45	95 і більше	76 і більше	45	78 і більше	76 і більше
44	90-94	72-75	44	76-77	72-75
43	85-89	68-71	43	74-75	68-71
42	80-84	64-67	42	72-73	64-67
41	77-79	60-63	41	70-71	60-63
40	75-76	58-59	40	68-69	58-59
39	73-74	56-57	39	66-67	56-57
38	71-72	54-55	38	64-65	54-55
37	69-70	52-53	37	62-63	52-53
36	67-68	50-51	36	60-61	50-51
35	65-66	48-49	35	58-59	48-49
34	63-64	46-47	34	56-57	46-47
33	61-62	44-45	33	54-55	44-45
32	59-60	42-43	32	52-53	42-43
31	57-58	39-41	31	48-51	37-41
30	55-56	35-38	30	44-47	31-36
29	50-54	31-34	29	39-43	27-30
28	45-49	27-30	28	35-38	24-26
27	40-44	24-26	27	30-34	20-23
26	35-39	20-23	26	25-29	19
25	30-34	19	25	20-24	18

Для вступу на відділення веслування на байдарках і каное абітурієнти складають залік з плавання 200 метрів, без урахування часу.

## Конкурс фізичних здібностей з ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

## Спеціальна фізична підготовка (СФП) на воді

## Вправа № 1

Кількість балів	Веслування згідно дистанції на час		Кількість балів	Веслування згідно дистанції на час	
	юнаки			дівчата	
	К-1 500м	С-1 500м		К-1 500м	С-1 200м
1	2	3	4	5	6
90	1.50.0 і більше	1.59.0	90	1.59.0	0.48.0
89	1.50.5	1.59.5	89	1.59.5	0.48.5
88	1.51.0	2.00.0	88	2.00.0	0.49.0
87	1.51.5	2.00.5	87	2.00.5	0.49.5
86	1.52.0	2.01.0	86	2.01.0	0.50.0
85	1.52.5	2.01.5	85	2.01.5	0.50.5
84	1.53.0	2.02.0	84	2.02.0	0.51.0
83	1.53.5	2.02.5	83	2.02.5	0.51.5
82	1.54.0	2.03.0	82	2.03.0	0.52.0
81	1.54.5	2.03.5	81	2.03.5	0.52.5
80	1.55.0	2.04.0	80	2.04.0	0.53.0
79	1.55.5	2.04.5	79	2.04.5	0.53.5
78	1.56.0	2.05.0	78	2.05.0	0.54.0
77	1.56.5	2.05.5	77	2.05.5	0.54.5
76	1.57.0	2.06.0	76	2.06.0	0.55.0
75	1.57.5	2.06.5	75	2.06.5	0.55.5
74	1.58.0	2.07.0	74	2.07.0	0.56.0
73	1.58.5	2.07.5	73	2.07.5	0.56.5
72	1.59.0	2.08.0	72	2.08.0	0.57.0
71	1.59.5	2.08.5	71	2.08.5	0.57.5
70	2.00.0	2.09.0	70	2.09.0	0.58.0
69	2.00.5	2.09.5	69	2.09.5	0.58.5
68	2.01.0	2.10.0	68	2.10.0	0.59.0
67	2.01.5	2.10.5	67	2.10.5	0.59.5
66	2.02.0	2.11.0	66	2.11.0	1.00.0
65	2.02.5	2.11.5	65	2.11.5	1.00.5
64	2.03.0	2.12.0	64	2.12.0	1.01.0
63	2.03.5	2.12.5	63	2.12.5	1.01.5
62	2.04.0	2.13.0	62	2.13.0	1.02.0
61	2.04.5	2.13.5	61	2.13.5	1.02.5
60	2.05.0	2.14.0	60	2.14.0	1.03.0
59	2.05.5	2.14.5	59	2.14.5	1.03.5
58	2.06.0	2.15.0	58	2.15.0	1.04.0
57	2.06.5	2.15.5	57	2.15.5	1.04.5
56	2.07.0	2.16.0	56	2.16.0	1.05.0
55	2.07.5	2.16.5	55	2.16.5	1.05.5
54	2.08.0	2.17.0	54	2.17.0	1.06.0
53	2.08.5	2.17.5	53	2.17.5	1.06.5
52	2.09.0	2.18.0	52	2.18.0	1.07.0
51	2.09.5	2.18.5	51	2.18.5	1.07.5
50	2.10.0	2.19.0	50	2.19.0	1.08.0

## Конкурс фізичних здібностей з ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

**Спеціальна фізична підготовка (СФП)  
на веслувальному тренажері  
Вправа № 2**

Кількість балів	Веслування згідно дистанції на час		Кількість балів	Веслування згідно дистанції на час	
	юнаки			дівчата	
	К-1 500м	С-1 500м		К-1 500м	С-1 200м
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>
90	1.50.0 і більше	1.59.0	90	1.59.0	0.48.0
89	1.50.5	1.59.5	89	1.59.5	0.48.5
88	1.51.0	2.00.0	88	2.00.0	0.49.0
87	1.51.5	2.00.5	87	2.00.5	0.49.5
86	1.52.0	2.01.0	86	2.01.0	0.50.0
85	1.52.5	2.01.5	85	2.01.5	0.50.5
84	1.53.0	2.02.0	84	2.02.0	0.51.0
83	1.53.5	2.02.5	83	2.02.5	0.51.5
82	1.54.0	2.03.0	82	2.03.0	0.52.0
81	1.54.5	2.03.5	81	2.03.5	0.52.5
80	1.55.0	2.04.0	80	2.04.0	0.53.0
79	1.55.5	2.04.5	79	2.04.5	0.53.5
78	1.56.0	2.05.0	78	2.05.0	0.54.0
77	1.56.5	2.05.5	77	2.05.5	0.54.5
76	1.57.0	2.06.0	76	2.06.0	0.55.0
75	1.57.5	2.06.5	75	2.06.5	0.55.5
74	1.58.0	2.07.0	74	2.07.0	0.56.0
73	1.58.5	2.07.5	73	2.07.5	0.56.5
72	1.59.0	2.08.0	72	2.08.0	0.57.0
71	1.59.5	2.08.5	71	2.08.5	0.57.5
70	2.00.0	2.09.0	70	2.09.0	0.58.0
69	2.00.5	2.09.5	69	2.09.5	0.58.5
68	2.01.0	2.10.0	68	2.10.0	0.59.0
67	2.01.5	2.10.5	67	2.10.5	0.59.5
66	2.02.0	2.11.0	66	2.11.0	1.00.0
65	2.02.5	2.11.5	65	2.11.5	1.00.5
64	2.03.0	2.12.0	64	2.12.0	1.01.0
63	2.03.5	2.12.5	63	2.12.5	1.01.5
62	2.04.0	2.13.0	62	2.13.0	1.02.0
61	2.04.5	2.13.5	61	2.13.5	1.02.5
60	2.05.0	2.14.0	60	2.14.0	1.03.0
59	2.05.5	2.14.5	59	2.14.5	1.03.5
58	2.06.0	2.15.0	58	2.15.0	1.04.0
57	2.06.5	2.15.5	57	2.15.5	1.04.5
56	2.07.0	2.16.0	56	2.16.0	1.05.0
55	2.07.5	2.16.5	55	2.16.5	1.05.5
54	2.08.0	2.17.0	54	2.17.0	1.06.0
53	2.08.5	2.17.5	53	2.17.5	1.06.5
52	2.09.0	2.18.0	52	2.18.0	1.07.0
51	2.09.5	2.18.5	51	2.18.5	1.07.5
50	2.10.0	2.19.0	50	2.19.0	1.08.0

# ВОЛЕЙБОЛ

Конкурс фізичних здібностей з ВОЛЕЙБОЛУ

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Вправа №1

Кількість балів	Стрибок в гору (см.)		Кількість балів	Біг «ялинкою» на час (до 6 точок)	
	юнаки			юнаки	
	норматив			норматив	
1	2	3	4		
45	3.45	45	19.8		
44	3.44	44	19.9		
43	3.43	43	20.0		
42	3.42	42	20.1		
41	3.41	41	20.2		
40	3.40	40	20.3		
39	3.39	39	20.4		
38	3.38	38	20.5		
37	3.37	37	20.6		
36	3.36	36	20.7		
35	3.35	35	20.8		
34	3.34	34	20.9		
33	3.33	33	21.0		
32	3.32	32	21.1		
31	3.31	31	21.2		
30	3.30	30	21.3		
29	3.29	29	21.4		
28	3.28	28	21.5		
27	3.27	27	21.6		
26	3.26	26	21.7		
25	3.25	25	21.8		

**Конкурс фізичних здібностей з ВОЛЕЙБОЛУ**  
**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**  
**Вправа №1**

Кількість балів	Верхня передача м'яча на точність з 50 разів
	юнаки
	норматив
1	2
90	50
89	49
88	48
87	47
86	46
85	45
84	44
83	43
82	42
81	41
80	40
79	39
78	38
77	37
76	36
75	35
74	34
73	33
72	32
71	31
70	30
69	29
68	28
67	27
66	26
65	25
64	24
63	23
62	22
61	21
60	20
59	19
58	18
57	17
56	16
55	15
54	14
53	13
52	12
51	11
50	10

# ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ

Конкурс фізичних здібностей з ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Вправа №1

Кількість балів	Стрибучість (серія стрибків: 4 подвійних, 4 у гору, ноги нарізно 10 серій)	Кількість балів	Гнучкість (лежачі на животі на підлозі, сильно нахилитись назад)
	норматив		норматив
1	2	3	4
45	10.0	45	8.0
44	9.8	44	7.9
43	9.6	43	7.8
42	9.4	42	7.6
41	9.2	41	7.4
40	9.0	40	7.2
39	8.8	39	7.1
38	8.6	38	7.0
37	8.4	37	6.9
36	8.2	36	6.8
35	8.0	35	6.7
34	7.8	34	6.6
33	7.6	33	6.4
32	7.4	32	6.2
31	7.2	31	6.0
30	7.0	30	5.9
29	6.8	29	5.8
28	6.6	28	5.6
27	6.4	27	5.4
26	6.2	26	5.2
25	6.0	25	5.0

**Конкурс фізичних здібностей з ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ**  
**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**  
**Вправа №1**

Кількість балів	Рівновага (підняти ногу вперед, вбік , назад без опори 8 сек./ праву, ліву)
	норматив
1	2
90	8.0
89	7.9
88	7.8
87	7.7
86	7.6
85	7.5
84	7.4
83	7.3
82	7.2
81	7.1
80	7.0
79	6.9
78	6.8
77	6.7
76	6.6
75	6.5
74	6.4
73	6.3
72	6.2
71	6.1
70	6.0
69	5.9
68	5.8
67	5.7
66	5.6
65	5.5
64	5.4
63	5.3
62	5.2
61	5.1
60	5.0
59	4.9
58	4.8
57	4.7
56	4.6
55	4.5
54	4.4
53	4.3
52	4.2
51	4.1
50	4.0

# ДЗЮДО

## Конкурс фізичних здібностей з ДЗЮДО (юнаки)

### Загальна фізична підготовка (ЗФП)

#### Вправа № 1

Кількість балів	Біг 1000 м. (хв.)			Кількість балів	Підтягування на поперечині (к-ть разів)		
	легка вага	сер. вага	важ. вага		легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив	норматив	норматив		норматив	норматив	норматив
1	2	3	4	5	6	7	8
45	3.30	3.45	4.10	45	35	30	18*
44	3.31	3.46	4.11	44	34	29	18
43	3.32	3.47	4.12	43	33	28	17*
42	3.33	3.48	4.13	42	32	27	17
41	3.34	3.49	4.14	41	31	26	16*
40	3.35	3.50	4.15	40	30	25	16
39	3.36	3.51	4.16	39	29	24	15*
38	3.37	3.52	4.17	38	28	23	15
37	3.38	3.53	4.18	37	27	22	14*
36	3.39	3.54	4.19	36	26	21	14
35	3.40	3.55	4.20	35	25	20	13*
34	3.41	3.56	4.21	34	24	19	13
33	3.42	3.57	4.22	33	23	18	12*
32	3.43	3.58	4.23	32	22	17	12
31	3.44	3.59	4.24	31	21	16	11*
30	3.45	4.00	4.25	30	20	15	11
29	3.46	4.01	4.26	29	19	14	10*
28	3.47	4.02	4.27	28	18	13	10
27	3.48	4.03	4.28	27	17	12	9*
26	3.50	4.04	4.29	26	16	11	9
25	3.52	4.05	4.30	25	15	10	8

\* Техніка виконання прийомів

**Конкурс фізичних здібностей з ДЗЮДО (юнаки)**  
**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**

**Вправа № 1**

Кількість балів	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони), с		
	легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив	норматив	норматив
1	2	3	4
90	17.0	18.0	20.0
89	17.1	18.1	20.1
88	17.2	18.2	20.2
87	17.3	18.3	20.3
86	17.4	18.4	20.4
85	17.5	18.5	20.5
84	17.6	18.6	20.6
83	17.7	18.7	20.7
82	17.8	18.8	20.6
81	17.9	18.9	20.7
80	18.0	19.0	20.6
79	18.1	19.1	20.7
78	18.2	19.2	20.8
77	18.3	19.3	20.9
76	18.4	19.4	21.0
75	18.5	19.5	21.1
74	18.6	19.6	21.2
73	18.7	19.7	21.3
72	18.8	19.8	21.4
71	18.9	19.9	21.4
70	19.0	20.0	21.5
69	19.1	20.1	21.6
68	19.2	20.2	21.7
67	19.3	20.3	21.8
66	19.4	20.4	21.9
65	19.5	20.5	22.0
64	19.6	20.6	22.1
63	19.7	20.7	22.2
62	19.8	20.6	22.3
61	19.9	20.7	22.4
60	20.0	20.6	22.5
59	20.1	20.7	22.6
58	20.2	20.8	22.7
57	20.3	20.9	22.8
56	20.4	21.0	22.9
55	20.5	21.1	23.0
54	20.6	21.2	23.1
53	20.7	21.3	23.2
52	20.6	21.4	23.3
51	20.7	21.4	23.4
50	20.6	21.5	23.5

# ДЗЮДО

## Конкурс фізичних здібностей з ДЗЮДО (дівчата)

### Загальна фізична підготовка (ЗФП)

#### Вправа № 1

Кількість балів	Біг 1000 м. (хв.)			Кількість балів	Підтягування на поперечині (к-ть разів)		
	легка вага	сер. вага	важ. вага		легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив	норматив	норматив		норматив	норматив	норматив
1	2	3	4	5	6	7	8
45	3.40	3.55	4.20	45	20*	18*	12*
44	3.41	3.56	4.21	44	20	18	12
43	3.42	3.57	4.22	43	19*	17*	11*
42	3.43	3.58	4.23	42	19	17	11
41	3.44	3.59	4.24	41	18*	16*	10*
40	3.45	4.00	4.25	40	18	16	10
39	3.46	4.01	4.26	39	17*	15*	9*
38	3.47	4.02	4.27	38	17	15	9
37	3.48	4.03	4.28	37	16*	14*	8*
36	3.49	4.04	4.29	36	16	14	8
35	3.50	4.05	4.30	35	15*	13*	7*
34	3.51	4.06	4.31	34	15	13	7
33	3.52	4.07	4.32	33	14*	12*	6*
32	3.53	4.08	4.33	32	14	12	6
31	3.54	4.09	4.34	31	13*	11*	5*
30	3.55	4.10	4.35	30	13	11	5
29	3.56	4.11	4.36	29	12*	10*	4*
28	3.57	4.12	4.37	28	12	10	4
27	3.58	4.13	4.38	27	11*	9*	3*
26	3.59	4.14	4.39	26	11	9	3
25	4.00	4.15	4.40	25	10*	8*	2*

\* Техніка виконання прийомів

**Конкурс фізичних здібностей з ДЗЮДО (дівчата)**

**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**

**Вправа № 1**

Кількість балів	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони), с		
	легка вага	сер. вага	важ. вага
	норматив	норматив	норматив
1	2	3	4
90	36*	34*	27*
89	36	34	27
88	35*	33*	26*
87	35	33	26
86	34*	32*	25*
85	34	32	25
84	33*	31*	24*
83	33	31	24
82	32*	30*	23*
81	32	30	23
80	31*	29*	22*
79	31	29	22
78	30*	28*	21*
77	30	28	21
76	29*	27*	20*
75	29	27	20
74	28*	26*	19*
73	28	26	19
72	27*	25*	18*
71	27	25	18
70	26*	24*	17*
69	26	24	17
68	25*	23*	16*
67	25	23	16
66	24*	22*	15*
65	24	22	15
64	23*	21*	14*
63	23	21	14
62	22*	20*	13*
61	22	20	13
60	21*	19*	12*
59	21	19	12
58	20*	18*	11*
57	20	18	11
56	19*	17*	10*
55	19	17	10
54	18*	16*	9*
53	18	16	9
52	17*	15*	8*
51	17	15	8
50	16	14	7

\* Техніка виконання прийомів

## ЛЕГКА АТЛЕТИКА

*Конкурс фізичних здібностей з ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (юнаки)*

**Загальна фізична підготовка (ЗФП)**

*Вправа №1*

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)			Кількість балів	Стрибок потрійний у довжину з місця (см.)		Жим штанги лежачі
	спринт, стрибки, багатоб.	метання	витрив.		спринт, стрибки, багатоб.	витрив.	метання
	норматив	норматив	норматив		норматив	норматив	норматив
45	300	284	250	45	8.70	7.90	110
44	297	282	248	44	8.67	7.88	109
43	295	279	247	43	8.64	7.86	108
42	292	276	245	42	8.61	7.84	107
41	290	274	243	41	8.58	7.82	106
40	287	271	242	40	8.55	7.80	105
39	284	269	240	39	8.52	7.78	104
38	281	266	238	38	8.49	7.76	103
37	279	263	236	37	8.46	7.74	102
36	275	260	234	36	8.43	7.72	101
35	272	258	232	35	8.40	7.70	100
34	269	255	230	34	8.38	7.68	99
33	266	252	228	33	8.36	7.66	98
32	263	249	226	32	8.34	7.64	97
31	260	246	225	31	8.32	7.62	96
30	257	244	223	30	8.30	7.60	95
29	254	241	222	29	8.28	7.58	94
28	251	239	220	28	8.26	7.56	93
27	247	236	219	27	8.24	7.54	92
26	244	233	217	26	8.22	7.52	91
25	240	230	215	25	8.20	7.50	90

## Конкурс фізичних здібностей з ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (юнаки)

### Спеціальна фізична підготовка (СФП)

#### Вправа №1

Кількість балів	Біг на 30м. з ходу (сек.)		Кількість балів	Кидання ядра 6 кг. через голову назад (м.)		Кількість балів	Біг 100м. (сек.)	
	спринт, стрибки, багатоборства			метання			витривалість	
	норматив			норматив			норматив	
1	2	3	4	5	6			
90	2.88	90	15.00	90	12.00			
89	2.89	89	14.96	89	12.02			
88	2.90	88	14.93	88	12.04			
87	2.91	87	14.89	87	12.06			
86	2.92	86	14.85	86	12.08			
85	2.93	85	14.82	85	12.10			
84	2.94	84	14.78	84	12.12			
83	2.95	83	14.74	83	12.14			
82	2.96	82	14.70	82	12.16			
81	2.97	81	14.66	81	12.18			
80	2.98	80	14.62	80	12.20			
79	2.99	79	14.58	79	12.22			
78	3.00	78	14.54	78	12.24			
77	3.01	77	14.50	77	12.26			
76	3.02	76	14.46	76	12.28			
75	3.03	75	14.42	75	12.30			
74	3.04	74	14.38	74	12.32			
73	3.05	73	14.34	73	12.34			
72	3.06	72	14.30	72	12.36			
71	3.07	71	14.26	71	12.38			
70	3.08	70	14.22	70	12.41			
69	3.09	69	14.18	69	12.44			
68	3.10	68	14.14	68	12.46			
67	3.11	67	14.10	67	12.48			
66	3.12	66	14.06	66	12.50			
65	3.13	65	14.02	65	12.52			
64	3.14	64	13.98	64	12.54			
63	3.15	63	13.94	63	12.56			
62	3.16	62	13.90	62	12.58			
61	3.17	61	13.86	61	12.60			
60	3.18	60	13.82	60	12.62			
59	3.19	59	13.78	59	12.64			
58	3.20	58	13.76	58	12.66			
57	3.21	57	13.72	57	12.68			
56	3.22	56	13.69	56	12.70			
55	3.23	55	13.66	55	12.71			
54	3.24	54	13.63	54	12.73			
53	3.25	53	13.60	53	12.74			
52	3.26	52	13.57	52	12.76			
51	3.27	51	13.54	51	12.78			
50	3.28	50	13.50	50	12.80			

## ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Конкурс фізичних здібностей з ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (дівчата)

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

## Вправа № 1

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)			Кількість балів	Стр. потрійний у довжину з місця (см.)		Жим штанги лежачі
	спринт, стрибки, багатоб.	метання	витрив.		спринт стрибки, багатоб.	витрив.	метання
	норматив	норматив	норматив		норматив	норматив	норматив
1	2	3	4	5	6	7	8
45	260	235	235	45	7.65	6.98	55
44	258	234	234	44	7.63	6.96	54
43	256	232	232	43	7.60	6.94	53
42	254	231	231	42	7.57	6.92	52
41	252	229	229	41	7.54	6.90	51
40	250	228	228	40	7.51	6.88	50
39	248	226	226	39	7.48	6.86	49
38	246	225	225	38	7.45	6.84	48
37	244	223	223	37	7.42	6.82	47
36	242	222	222	36	7.38	6.80	46
35	240	220	220	35	7.35	6.78	45
34	238	219	219	34	7.32	6.76	44
33	236	217	217	33	7.29	6.74	43
32	234	216	216	32	7.26	6.72	42
31	232	214	214	31	7.23	6.68	41
30	230	213	213	30	7.20	6.65	40
29	228	211	211	29	7.18	6.62	39
28	226	209	209	28	7.16	6.59	38
27	224	206	208	27	7.14	6.56	37
26	222	203	207	26	7.12	6.53	36
25	220	200	205	25	7.10	6.50	35

*Конкурс фізичних здібностей з ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ (дівчата)*

**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**

*Вправа №1*

Кількість балів	Біг на 30м. з ходу (сек.)	Кількість балів	Кидання ядра 6 кг. через голову назад (м.)	Кількість балів	Біг 100м. (сек.)
	спринт, стрибки, багатоборства		метання		витривалість
	норматив		норматив		норматив
1	2	3	4	5	6
90	3,25	90	14,00	90	13,00
89	3,26	89	13,96	89	13,02
88	3,27	88	13,92	88	13,04
87	3,28	87	13,88	87	13,06
86	3,29	86	13,83	86	13,08
85	3,30	85	13,78	85	13,10
84	3,31	84	13,73	84	13,12
83	3,32	83	13,68	83	13,14
82	3,33	82	13,63	82	13,16
81	3,34	81	13,58	81	13,18
80	3,35	80	13,53	80	13,20
79	3,36	79	13,48	79	13,22
78	3,37	78	13,43	78	13,25
77	3,38	77	13,38	77	13,27
76	3,39	76	13,33	76	13,30
75	3,40	75	13,28	75	13,33
74	3,41	74	13,23	74	13,35
73	3,42	73	13,18	73	13,38
72	3,43	72	13,12	72	13,40
71	3,44	71	13,07	71	13,43
70	3,45	70	13,02	70	13,46
69	3,46	69	12,96	69	13,49
68	3,47	68	12,90	68	13,53
67	3,48	67	12,84	67	13,57
66	3,49	66	12,78	66	13,61
65	3,50	65	12,72	65	13,65
64	3,51	64	12,66	64	13,69
63	3,52	63	12,60	63	13,74
62	3,53	62	12,54	62	13,77
61	3,54	61	12,49	61	13,80
60	3,55	60	12,44	60	13,82
59	3,56	59	12,39	59	13,84
58	3,57	58	12,34	58	13,86
57	3,58	57	12,29	57	13,88
56	3,59	56	12,24	56	13,90
55	3,60	55	12,19	55	13,91
54	3,61	54	12,15	54	13,93
53	3,62	53	12,11	53	13,95
52	3,63	52	12,07	52	13,97
51	3,64	51	12,04	51	13,99
50	3,65	50	12,00	50	14,00

# ПЛАВАННЯ

Конкурс фізичних здібностей з ПЛАВАННЯ (юнаки)

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Вправа №1

Кіл-ть балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Кіл-ть балів	Імітація гребкового руху на “хюттелі” /за 1 хв. к-ть разів
	норматив		норматив
1	2	3	4
45	250 і більше	45	68 і більше
44	249	44	67
43	248	43	66
42	247	42	65
41	246	41	64
40	245	40	63
39	244	39	62
38	243	38	61
37	242	37	60
36	241	36	59
35	240	35	58
34	239	34	57
33	238	33	56
32	237	32	55
31	236	31	54
30	235	30	53
29	234	29	52
28	233	28	51
27	232	27	50
26	231	26	49
25	230	25	48

# ПЛАВАННЯ

Конкурс фізичних здібностей з ПЛАВАННЯ (юнаки)

Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Вправа №1

Кіл-ть 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
45	3.90	4.30	4.00	3.90	4.40
44	3.92	4.31	4.02	3.92	4.42
43	3.94	4.32	4.04	3.94	4.44
42	3.96	4.33	4.06	3.96	4.46
41	3.98	4.34	4.08	3.98	4.48
40	4.00	4.35	4.10	4.00	4.50
39	4.02	4.36	4.12	4.02	4.52
38	4.04	4.37	4.14	4.04	4.54
37	4.06	4.38	4.16	4.06	4.56
36	4.08	4.39	4.18	4.08	4.58
35	4.10	4.40	4.20	4.10	4.60
34	4.12	4.41	4.22	4.12	4.62
33	4.14	4.42	4.24	4.14	4.64
32	4.16	4.43	4.26	4.16	4.66
31	4.18	4.44	4.28	4.18	4.68
30	4.20	4.45	4.30	4.20	4.70
29	4.22	4.46	4.32	4.22	4.72
28	4.24	4.47	4.34	4.24	4.74
27	4.26	4.48	4.35	4.26	4.76
26	4.28	4.49	4.38	4.28	4.78
25	4.30	4.50	4.40	4.30	4.80

**Конкурс фізичних здібностей з ПЛАВАННЯ (юнаки)**  
**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**  
**Вправа № 2**

Кіл-ть балів	Час подолання ділянки 50 м (основним способом, сек)				
	в/с спринт	в/с стаєр	брас	бат.	н/с
	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
1	2	3	4	5	6
45	24.50	24.80	31.00	27.00	28.00
44	24.52	24.83	31.03	27.03	28.04
43	24.54	24.86	31.06	27.06	28.08
42	24.56	24.89	31.09	27.09	28.12
41	24.58	24.92	31.12	27.13	28.16
40	24.60	24.95	31.15	27.17	28.20
39	24.62	24.98	31.18	27.21	28.24
38	24.64	25.01	31.21	27.25	28.28
37	24.66	25.04	31.24	27.29	28.34
36	24.68	25.07	31.27	27.33	28.40
35	24.70	25.10	31.30	27.37	28.46
34	24.72	25.13	31.33	27.41	28.54
33	24.74	25.16	31.36	27.45	28.62
32	24.76	25.19	31.39	27.50	28.70
31	24.78	25.22	31.43	27.55	28.80
30	24.80	25.25	31.48	27.60	28.90
29	24.90	25.30	31.53	27.68	29.00
28	25.00	25.35	31.58	27.76	29.10
27	25.10	25.40	31.65	27.84	29.20
26	25.20	25.50	31.90	27.92	29.30
25	25.30	25.60	32.30	28.50	29.50

## ПЛАВАННЯ

*Конкурс фізичних здібностей з ПЛАВАННЯ (дівчата)*

**Загальна фізична підготовка (ЗФП)**

*Вправа №1*

Кіл-ть балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Кіл-ть балів	Імітація гребкового руху на "хюттелі" /за 1 хв. к-ть разів
	норматив		норматив
1	2		
45	210 і більше	45	63 і більше
44	209	44	62
43	208	43	61
42	207	42	60
41	206	41	59
40	205	40	58
39	204	39	57
38	203	38	56
37	202	37	55
36	201	36	54
35	200	35	53
34	199	34	52
33	198	33	51
32	197	32	50
31	196	31	49
30	195	30	48
29	194	29	47
28	193	28	46
27	192	27	45
26	191	26	44
25	190	25	43

# ПЛАВАННЯ

Конкурс фізичних здібностей з ПЛАВАННЯ (дівчата)

Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Вправа № 1

Кіл-ть 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
45	4.21	4.61	5.10	4.41	5.31
44	4.23	4.62	5.12	4.43	5.33
43	4.25	4.63	5.15	4.45	5.34
42	4.27	4.64	5.18	4.48	5.35
41	4.30	4.65	5.19	4.50	5.36
40	4.35	4.66	5.20	4.51	5.38
39	4.37	4.67	5.21	4.52	5.39
38	4.40	4.68	5.22	4.53	5.40
37	4.42	4.69	5.23	4.54	5.42
36	4.44	4.70	5.24	4.55	5.44
35	4.45	4.71	5.25	4.56	5.46
34	4.47	4.72	5.27	4.57	5.48
33	4.48	4.73	5.30	4.58	5.50
32	4.50	4.74	5.33	4.60	5.52
31	4.52	4.75	5.35	4.62	5.54
30	4.53	4.76	5.37	4.64	5.56
29	4.54	4.77	5.39	4.66	5.58
28	4.55	4.78	5.40	4.70	5.60
27	4.57	4.79	5.42	4.72	5.62
26	4.58	4.80	5.44	4.74	5.64
25	5.00	4.82	5.46	4.76	5.66

**Конкурс фізичних здібностей з ПЛАВАННЯ (дівчата)**  
**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**  
**Вправа № 2**

Кіл-ть балів	Час подолання ділянки 50 м (основним способом, сек)				
	в/с спринт	в/с стаєр	брас	бат.	н/с
	норматив	норматив	норматив	норматив	норматив
1	2	3	4	5	6
45	28.00	28.30	35.50	30.00	32.00
44	28.04	28.32	35.54	30.04	32.04
43	28.08	28.34	35.58	30.04	32.08
42	28.12	28.36	35.60	30.12	32.12
41	28.16	28.38	35.62	30.16	32.16
40	28.20	28.40	35.64	30.20	32.20
39	28.24	28.45	35.68	30.24	32.24
38	28.28	28.50	35.70	30.28	32.28
37	28.32	28.55	35.77	30.32	32.32
36	28.36	28.60	35.82	30.34	32.34
35	28.40	28.65	35.84	30.38	32.38
34	28.44	28.70	35.86	30.40	32.40
33	28.50	28.75	35.90	30.45	32.45
32	28.56	28.80	35.95	30.50	32.50
31	28.60	28.82	36.00	30.55	32.55
30	28.65	28.85	36.05	30.60	32.60
29	28.70	28.90	36.10	30.65	32.65
28	28.72	29.00	36.15	30.70	32.70
27	28.75	29.03	36.20	30.74	32.74
26	28.77	29.05	36.25	30.76	32.76
25	28.80	29.10	36.30	30.80	32.80

# ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ

Конкурс фізичних здібностей з ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Вправа №1

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (м.)	
	юнаки	дівчата
	норматив	норматив
1	2	3
90	230	200
89	229	199
88	228	198
87	227	197
86	226	196
85	225	195
84	224	194
83	223	193
82	222	192
81	221	191
80	220	190
79	219	189
78	218	188
77	217	187
76	216	186
75	215	185
74	214	184
73	213	183
72	212	182
71	211	181
70	210	180
69	209	179
68	208	178
67	207	177
66	206	176
65	205	175
64	204	174
63	203	173
62	202	172
61	201	171
60	200	170
59	199	169
58	198	168
57	197	167
56	196	166
55	195	165
54	194	164
53	193	163
52	192	162
51	191	161
50	190	160

**Конкурс фізичних здібностей з ТЕНІСУ НАСТІЛЬНОГО**  
**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**  
**Вправа №1**

Кількість балів	Пересування у 3-метровій зоні (к-ть разів за 1хв.)		Кількість балів	Стрибки через гімнастичну лаву (к-ть разів за 1 хв.)	
	юнаки	дівчата		юнаки	дівчата
	норматив	норматив		норматив	норматив
1	2	3	4	5	6
45	80	60	45	85	55
44	79	59	44	84	54
43	78	58	43	83	53
42	77	57	42	82	52
41	76	56	41	81	51
40	75	55	40	80	50
39	74	54	39	79	49
38	73	53	38	78	48
37	72	52	37	77	47
36	71	51	36	76	46
35	70	50	35	75	45
34	69	49	34	74	44
33	68	48	33	73	43
32	67	47	32	72	42
31	66	46	31	71	41
30	65	45	30	70	40
29	64	44	29	69	39
28	63	43	28	68	38
27	62	42	27	67	37
26	61	41	26	66	36
25	60	40	25	65	35

# ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ

Конкурс фізичних здібностей з ХОКЕЮ З ШАЙБОЮ

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Вправа № 1

Кількість балів	Біг 60м/с	Кількість балів	Біг 3000м/хв
	норматив		норматив
1	2	3	4
45	7.3	45	9.5
44	7.35	44	9.7
43	7.4	43	9.9
42	7.45	42	10.0
41	7.5	41	10.2
40	7.55	40	10.3
39	7.6	39	10.4
38	7.65	38	10.5
37	7.7	37	10.6
36	7.75	36	10.7
35	7.8	35	10.8
34	7.85	34	10.9
33	7.9	33	11.0
32	7.55	32	11.1
31	8.0	31	11.2
30	8.05	30	11.3
29	8.1	29	11.4
28	8.15	28	11.45
27	8.2	27	11.50
26	8.3	26	11.52
25	8.4	25	11.55

**Конкурс фізичних здібностей з ХОКЕЮ З ШАЙБОЮ****Спеціальна фізична підготовка (СФП)****Вправа № 1**

Кількість балів	Човниковий біг (5х54м.)/сек.
	норматив
1	2
90	42.0
89	42.2
88	42.4
87	42.6
86	42.8
85	43.0
84	43.2
83	43.4
82	43.6
81	43.8
80	44.0
79	44.2
78	44.4
77	44.6
76	44.8
75	45.0
74	45.2
73	45.4
72	45.6
71	45.8
70	46.0
69	46.2
68	46.4
67	46.6
66	46.8
65	47.0
64	47.2
63	47.4
62	47.6
61	47.8
60	48.0
59	48.2
58	48.4
57	48.6
56	48.8
55	49.0
54	49.2
53	49.4
52	49.6
51	49.8
50	50.0

**Конкурс фізичних здібностей з ХОКЕЮ З ШАЙБОЮ**  
**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**  
**Вправа № 2**

Кількість балів	Біг 36 м/с обличчям вперед	Кількість балів	Біг 36м/с спиною вперед
	норматив		норматив
1	2	3	4
45	4.0	45	5.2
44	4.1	44	5.3
43	4.2	43	5.4
42	4.3	42	5.5
41	4.4	41	5.6
40	4.5	40	5.7
39	4.6	39	5.8
38	4.7	38	5.9
37	4.8	37	6.0
36	4.9	36	6.1
35	5.0	35	6.2
34	5.1	34	6.3
33	5.2	33	6.4
32	5.3	32	6.5
31	5.4	31	6.6
30	5.5	30	6.7
29	5.6	29	6.8
28	5.7	28	6.9
27	5.8	27	7.0
26	5.9	26	7.1
25	6.0	25	7.2

# ДОДАТКОВИЙ КОНТИНГЕНТ

## Конкурс фізичних здібностей з ДОДАТКОВОГО КОНТИНГЕНТУ НЕ ПРОФІЛЮЮЧИХ ВИДІВ СПОРТУ (юнаки)

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Вправа №1

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Кількість балів	Підтягування на поперечині (к-ть разів)
	юнаки		юнаки
	норматив		норматив
1	2	3	4
45	250	45	35
44	248	44	33
43	246	43	32
42	244	42	31
41	242	41	30
40	240	40	28
39	235	39	27
38	233	38	25
37	231	37	24
36	229	36	23
35	228	35	20
34	226	34	18
33	224	33	17
32	223	32	16
31	222	31	15
30	221	30	14
29	219	29	13
28	218	28	12
27	216	27	11
26	215	26	10
25	214	25	9

*Конкурс фізичних здібностей*  
**з ДОДАТКОВОГО КОНТИНГЕНТУ НЕ ПРОФІЛЮЮЧИХ ВИДІВ**  
**СПОРТУ (юнаки)**

**Спеціальна фізична підготовка (СФП)**  
**Вправа №1**

Біг 100 м. (сек.)	
Кількість балів	юнаки
	норматив
1	2
90	12.50
89	12.55
88	12.60
87	12.63
86	12.66
85	12.69
84	12.70
83	12.72
82	12.74
81	12.76
80	12.78
79	12.80
78	12.82
77	12.84
76	12.86
75	12.88
74	12.90
73	12.92
72	12.94
71	12.96
70	13.00
69	13.10
68	13.13
67	13.16
66	13.19
65	13.20
64	13.22
63	13.24
62	13.26
61	13.28
60	13.30
59	13.32
58	13.34
57	13.36
56	13.38
55	13.40
54	13.42
53	13.50
52	13.60
51	13.70
50	13.80

## ДОДАТКОВИЙ КОНТИНГЕНТ

Конкурс фізичних здібностей  
з ДОДАТКОВОГО КОНТИНГЕНТУ НЕ ПРОФІЛЮЮЧИХ ВИДІВ  
(дівчата)

Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Вправа №1

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (см.)	Кількість балів	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги (к-ть разів)
	дівчата		дівчата
	норматив		норматив
1	2	3	4
45	235	45	30
44	234	44	29
43	233	43	28
42	230	42	27
41	229	41	26
40	228	40	25
39	227	39	24
38	225	38	23
37	223	37	22
36	222	36	21
35	220	35	20
34	218	34	19
33	215	33	18
32	210	32	17
31	209	31	16
30	208	30	15
29	207	29	14
28	206	28	13
27	205	27	12
26	204	26	11
25	203	25	10

**Конкурс фізичних здібностей  
з ДОДАТКОВОГО КОНТИНГЕНТУ НЕ ПРОФІЛЮЮЧИХ ВИДІВ  
(дівчата)**

**Спеціальна фізична підготовка (СФП)  
Вправа №1**

Біг 100 м. (сек.)	
Кількість балів	дівчата
	норматив
1	2
90	14.00
89	14.10
88	14.20
87	14.30
86	14.40
85	14.50
84	14.51
83	14.52
82	14.53
81	14.54
80	14.55
79	14.56
78	14.57
77	14.58
76	14.59
75	14.60
74	14.62
73	14.64
72	14.66
71	14.68
70	14.70
69	14.80
68	14.90
67	15.00
66	15.10
65	15.20
64	15.30
63	15.40
62	15.50
61	15.60
60	15.70
59	15.80
58	15.90
57	16.00
56	16.10
55	16.15
54	16.20
53	16.27
52	16.30
51	16.34
50	16.40

Заступник директора  
з навчально-методичної роботи

Підготувала: Сніжана КАЛАШНИК

Алла ЛИКОВА