

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи

Алла ЛИКОВА



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

ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
➤ 12 червня 2025 року о 09:00 годині;
за адресою: Гладкова, 39 (КЗ «ДФКС»ДОР» ігровий зал).
2. Відповідальна вчитель зі спорту за вступні випробування **Лісковська Ольга Олександрівна, Молчанова Тетяна Михайлівна.**
3. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

ЗФП:

ДІВЧАТА
а) стрибучість (серія стрибків: права, ліва нога з шпагат, ноги нарізно 10 серій);
б) гнучкість (лежачі на животі на підлозі, сильно нахилитися назад).

СФП:

ДІВЧАТА
а) рівновага (підняти ногу вперед, в бік, назад без опори 8 сек. праву, ліву).

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

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