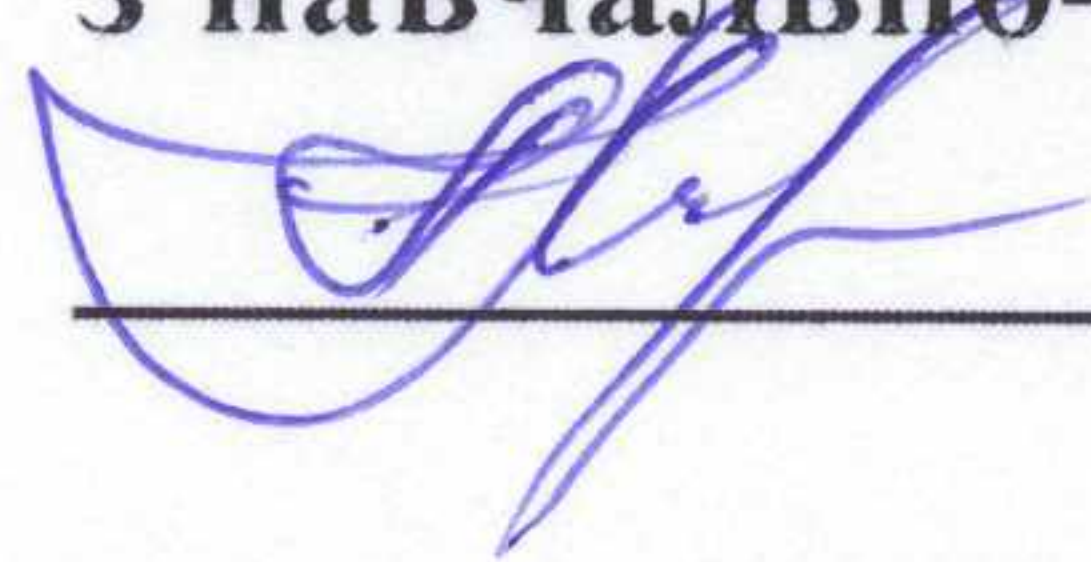


ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи



Алла ЛИКОВА

ПРОГРАМА

вступних випробувань

з ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ

на 2024-2025 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 18 червня 2024 року о 10:00 годині;за адресую: 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: 4 подвійних, 4 у гору, 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	