

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора

з навчально-методичної роботи



Алла ЛИКОВА

ПРОГРАМА

вступних випробувань

з ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

на 2024-2025 навчальний рік

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»

Дніпропетровської обласної ради»

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

1. Вступні випробування в 7-11 класи проводяться:
 - 14 червня 2024 року о 10:00 годині;за адресую: Шевченківський район, пр. Богдана Хмельницького, 29-А (СК «Олімпійські резерви»).
2. Відповідальні вчителі зі спорту за вступні випробування **Ярощук Василь Васильович, Олійник Віктор Якович, Слюсар Антоніна Дмитрівна, Охріменко Олександр Володимирович, Щербакова Аліна Іванівна, Винник Артем Володимирович, Лапа Лариса Григорівна.**
3. Виконання нормативів з ЗФП та СФП, згідно робочої програми.

Нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки додаються.

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 3 м	185	188	190	192	195	198	200	205	210			
Потрійний 3 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 3 м	180	190	200	202	203	205	210	215	220	195	205	210	212	213	215	220	225	230						
3-й стрибок 3 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 3 м	210	213	215	218	220	225	230	233	235	215	218	220	225	230	232	235	237	240						
3-й стрибок 3 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 3 м	190	192	195	198	200	208	212	215	220		
Потрійний 3 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 3 м	200	208	212	215	218	220	222	225	230	210	215	220	225	230	235	240	245	250						
3-й стрибок 3 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 3 м	220	225	230	235	240	245	250	255	260	230	235	240	245	250	255	260	265	270						
3-й стрибок 3 м	650	710	770	780	790	800	810	820	830	8,2	8,05	8,3	8,35	8,4	8,5	8,6	8,7	8,8						
	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	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 на середні та довгі дистанції (юнаки)

Контрольні нормативи	7клас										
	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	,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																								
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	2,57	2,55	2,53	2,52	2,51	2,50	2,58	2,55	2,52	2,50	2,49	2,48	2,47	2,46	2,45						

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						
Потрійний з/м	500	520	540	550	560	565	570	575	580	550	580	600	605	610	615	620	625	630						
	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						
Потрійний з/м	620	622	623	625	630	635	640	645	650	655	660	662	665	670	675	680	685	690						
	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			
Кидання ядра через голову назад 3 кг.	СФП											
	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																								
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						
Потрійний з/м	560	565	570	575	580	585	590	595	600	600	605	610	615	620	625	630	635	640						
Кидання ядра через голову назад 4 кг.	СФП												СФП											
	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																								
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																								
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																								
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																								
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						