

Контрольні нормативи, які необхідно здати при вступі в ліцей-інтернат спортивного профілю

ФУТБОЛ

Загальна фізична підготовка

1. Біг на 15м з місця.
2. Біг на 30м.
3. Біг на 100м.
4. Біг на 300м.
5. Стрибок у довжину з місця

Спеціальна фізична та технічна підготовка

Польові гравці

1. Біг на 30м з веденням м'яча.
2. Удар по м'ячу на дальність.
3. Укидання м'яча на дальність (аут).
4. Жонглювання м'ячем, кількість разів.

Воротарі

1. Удар по м'ячу з рук на дальність.
2. Кидок м'яча на дальність.

ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА

Учні повинні мати спортивну підготовку та виконувати такі нормативи:

1. Біг на 60м.
2. Біг на 1000м.
3. Підтягування на поперечці.
4. Віджимання від підлоги.
5. Борцівський міст.
6. Акробатичні вправи.
7. Контрольний поєдинок.

ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ

Учні повинні мати спортивну підготовку та виконувати такі контрольні нормативи:

1. Біг на 100м.
2. Біг на 1500м.
3. Підтягування на поперечці.
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи.
5. Плавання без урахування часу.

СТРІЛЬБА З ЛУКА

Учні повинні мати спортивну підготовку і виконувати такі контрольні нормативи:

1. Біг на 30м.
2. Човниковий біг.
3. Стрибок у довжину з місця.
4. Підтягування на поперечці.
5. Кидок м'яча сидячи.

ВАЖКА АТЛЕТИКА

Учні повинні мати спортивну підготовку і виконувати такі контрольні нормативи:

1. Присідання з вантажем відповідно до віку.
2. Статова сила.
3. Підтягування на поперечці.
4. Згинання рук в упорі лежачи.
5. Жим штанги лежачи.

ПЛАВАННЯ

Учні повинні мати спортивну підготовку та виконувати такі контрольні нормативи:

1. Біг на 30м з високого старту.
2. Біг 5 хв.
3. Стрибок у довжину з місця з трьох спроб.
4. Кидок м'яча 2 кг з положення сидячи.
5. Віджимання від лавки (дівчата).
6. Підтягування на поперечці (хлопці).

**Державна програма
нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України**

Функціональні якості	10 клас		9 клас		8 клас	
	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
Швидкість: біг 100м	14,0	15,5	15,0	16,8	15,3	17,0
Витривалість: біг 2000м	9,00	10,10	9,50	11,50	10,00	12,00
Сила (юнаки): підтягування на високій перекладині (к-сть разів)	12		9		8	
Сила (дівчата): згинання і розгинання рук від підлоги в упорі лежачи (к-сть разів)		24		13		12
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця (см)	240	200	200	174	190	167

**Контрольні нормативи з видів спорту
для вступу до ліцею-інтернату спортивного профілю
ФУТБОЛ**

Класи	Біг на 50 м	Біг на 400 м, сек.	Стрибки у довжину	Вкидання м'яча на дальність, м	Удар по м'ячу на дальність, м
8	8.4	70	200	15	60
9	8.0	65	230	20	75
10,11	7.9	60	245	25	90

ВАЖКА АТЛЕТИКА

Класи	Бали	Біг на 60 м (сек.)	Стрибок у довжину з місця	Підтягування на перекладині	Згинання рук в упорі лежачи	Статова сила
8	5	8.4	205	5	20	105
	3	9.00	175	3	12	72
9	5	8.2	215	6	25	124
	3	8.8	190	4	15	85
10	5	8.00	230	6	30	140
	3	8.6	200	7	17	100
11	5	7.9	215	8	35	150
	3	8.4	210	6	20	110

ГРЕКО – РИМСЬКА БОРОТЬБА

Класи	Біг на 1000 м.	Біг на 60 м.	Підтягування у висоту	Віджимання (разів)	Лазіння по канату на 4 м/хв.
8	4.10	9.5	8	20	2.30
9	4.00	9.2	10	25	2.30
10	3.50	8.6	15	35	2.00
11	3.50	8.3	20	40	2.00

СТРІЛЬБА З ЛУКА

Класи	Біг на 30 м (сек.)	Біг на місці 10 с. (к-ть крок.)	Човниковий біг 3*10 м (с.)	Стрибок в довжину з місця	Підтягування (кільк. разів) (хлопці)	Віджимання (дівчата)	Кидок м'яча сидячи (см.)
8	7.0	35	10.5	120	8	8	200
	6.5						
9	6.5	40	10.0	130	10	10	250
	6.0						
10	6.0	43	9.5	140	15	15	350
	5.8						
11	5.8	45	9.5	150	17	20	400
	5.5						

ВЕСЛУВАННЯ НА Б/К

Класи	Біг на 800 м. хв. с	Біг на 1500м. хв.с	Підтягування на перекладині (разів)	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (разів)	Плавання без урахування часу, м.
8	2.48	5.35	8	25	
9	2.33	5.20	10	30	
10	2.18	5.05	12	40	
11	2.18	5.05	12	40	

ПЛАВАННЯ

Клас	Біг на 30 м.		Біг 5 хв.		Стрибок в довжину з місця		кидок м'яча 2 кг.		Віджимання від лавки (дівчата)	Підтягування на жердині (хлопці)
	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.		
									7	5