| Показники фізичних якостей | Рівень компетентності |
| --- | --- |
| низький | середній | достатній | високий |
| Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | Хл. | До 2 | 2 | 5 | 9 |
| Дівч. | До 9 | 9 | 11 | 14 |
| Згинання та розгинання тулуба на кількість раз. - з положення лежачи на спині, пальцями рук дістати підйоми прямих ніг. | Хл. | 9 | 18 | 27 | 33 |
| Дівч. | 8 | 16 | 24 | 29 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи(кількість разів) | Хл. (від підлоги) | До 12 | 12 | 18 | 25 |
| Дівч. (від лави) | До 8 | 8 | 12 | 15 |
| Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | До 160 | 160 | 180 | 200 |
| Дівч. | До 135 | 135 | 150 | 170 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | До14 | 14 | 20 | 26 |
| Дівч. | До 13 | 13 | 19 | 25 |
| Стрибки на скакалці кл. разів за 60 сек | Хл. | 45 | 80 | 115 | 140 |
| Дівч. | 55 | 95 | 125 | 145 |
| Стійка у планці на ліктях хв. | Хл. | До 1.30 | 1.40 | 1.50 | 2.45 |
| Дівч. | До 1.30 | 1.40 | 1.50 | 2.15 |
| Присідання на одній нозі (пістолетиком) | Хл. | 2 | 4 | 6 | 8 |
| Дівч. | 1 | 3 | 5 | 7 |

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

10 клас

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

10 клас

| Показники фізичних якостей | Рівень компетентності |
| --- | --- |
| низький | середній | достатній | високий |
| Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | Хл. | До 3 | 3 | 6 | 10 |
| Дівч. | До 6 | 6 | 16 | 20 |
| Згинання та розгинання тулуба на кількість раз. - з положення лежачи на спині, пальцями рук дістати підйоми прямих ніг. | Хл. | 10 | 18 | 27 | 33 |
| Дівч. | 9 | 16 | 24 | 29 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. (від підлоги) | До 15 | 15 | 22 | 30 |
| Дівч. (від лави) | До 9 | 9 | 13 | 16 |
| Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | 200 | 200 | 210 | 220 |
| Дівч. | 155 | 155 | 170 | 185 |
| Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів) | Хл. | 20 | 20 | 40 | 55 |
| Дівч. | 18 | 18 | 38 | 48 |
| Стрибки на скакалці кл. разів за 60 сек | Хл. | 50 | 85 | 120 | 145 |
| Дівч. | 60 | 100 | 130 | 150 |
| Стійка у планці на ліктях хв. | Хл. | До 1.30 | 1.45 | 2 | 3 |
| Дівч. | До 1.30 | 1.45 | 2 | 2.30 |
| Присідання на одній нозі (пістолетиком) | Хл. | 3 | 5 | 7 | 9 |
| Дівч. | 2 | 4 | 6 | 8 |

Орієнтовні навчальні нормативи для оцінювання розвитку фізичних якостей

11 клас

| Показники фізичних якостей | Рівень компетентності |
| --- | --- |
| низький | середній | достатній | високий |
| Гнучкість: нахил тулуба уперед із положення сидячи (см) | Хл. | До 4 | 4 | 7 | 11 |
| Дівч. | До 7 | 7 | 9 | 16 |
| Згинання та розгинання тулуба на кількість раз. - з положення лежачи на спині, пальцями рук дістати підйоми прямих ніг. | Хл. | 10 | 18 | 27 | 33 |
| Дівч. | 9 | 16 | 24 | 29 |
| Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) | Хл. (від підлоги) | До 15 | 15 | 25 | 35 |
| Дівч. (від лави) | До 9 | 9 | 13 | 16 |
| Швидкісно-силові: стрибок у довжину з місця (см) | Хл. | 205 | 205 | 215 | 225 |
| Дівч. | 150 | 150 | 170 | 180 |
| Піднімання тулуба в сід за 60 с (кількість разів) | Хл. | 20 | 20 | 48 | 58 |
| Дівч. | 20 | 20 | 45 | 55 |
| Стрибки на скакалці кл. разів за 60 сек | Хл. | 55 | 90 | 125 | 150 |
| Дівч. | 65 | 105 | 135 | 155 |
| Стійка у планці на ліктях хв. | Хл. | До 1.30 | 1.5 | 2.15 | 3.15 |
| Дівч. | До 1.30 | 1.5 | 2.15 | 2.40 |
| Присідання на одній нозі (пістолетиком) | Хл. | 4 | 6 | 8 | 10 |
| Дівч. | 3 | 5 | 7 | 9 |