**ГРАФІК**

проведення щорічного оцінювання фізичної підготовки учнів Поліської середньої загальноосвітньої школи І – ІІІ ступенів Коростенського району Житомирської області

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № з/п | Вікова категорія | Дата | Місце проведення | Види тестів |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 1. | 10 років  | 14.05.2018 | спортивний майданчик  | 1.Рівномірний біг без урахування часу, м2.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см3.Біг на 30 м, с4.Човниковий біг 4 х 9 м, с5.Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см6.Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см |
| 2. | 11 років | 15.05.2018 | спортивний майданчик | 1.Рівномірний біг без урахування часу, м2.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см3.Біг на 30 м, с4.Човниковий біг 4 х 9 м, с5.Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см6.Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см |
| 3. | 12 років  | 16.05.2018 | спортивний майданчик | 1.Рівномірний біг 1000 м, хв.2.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см3.Біг на 30 м, с4.Човниковий біг 4 х 9 м, с5.Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см6.Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см |
| 4. | 13 років  | 17.05.2018 | спортивний майданчик | 1.Рівномірний біг 1500 м, хв. 1000 м, хв.2.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см3.Біг на 60 м, с4.Човниковий біг 4 х 9 м, с5.Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см6.Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5. | 14 років | 10.05.2018 | спортивний майданчик | 1.Рівномірний біг 1500 м, хв. 1000 м, хв.2.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см3.Біг на 60 м, с4.Човниковий біг 4 х 9 м, с5.Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см6.Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см |
| 6. | 15 років  | 21.05.2018 | спортивний майданчик | 1.Рівномірний біг 2000 м, хв. 1500 м, хв.2.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см3.Біг на 60 м, с4.Човниковий біг 4 х 9 м, с5.Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см6.Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см |
| 7. | 16 років | 22.05.2018 | спортивний майданчик | 1.Рівномірний біг 2000 м, хв. 1500 м, хв.2.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см3.Біг на 100 м, с4.Човниковий біг 4 х 9 м, с5.Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см6.Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см |
| 8. | 17 років | 11.05.2018 | спортивний майданчик | 1.Рівномірний біг 3000 м, хв. 2000 м, хв.2.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, або стрибок у довжину з місця, см3.Біг на 100 м, с4.Човниковий біг 4 х 9 м, с5.Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см6.Підтягування на перекладині, разів, або стрибок у довжину з місця, см |