

Тести з фізичної підготовленості підготовчої групи

№

п/п Види тестів стаття Нормативи, оцінки/бал І курс 5/104/73/52/0 ІІ курс 5/74/53/32/0 Легка атлетика: Тема: спритність 1. Біг на 30 метрів (сек.) Ч.

Ж. 4,6

5,34,7

5,54,9

5,75,3

5,92. Біг на 60 метрів (сек.) Ж.

Ч. 9,2

8,810,2

9,510,8

9,911,4

10,5 Тема: витривалість 3. Біг на 3000 (хв,с)

Біг на 2000 (хв,с) Ч.

Ж. 12,15

10,3013,20

11,2014,30

12,1015,40

13,004. Тест Купера (12 хвилинний біг) Ч.

Ж. 2,5-2,7

2,16-2,642,0-2,4

1,75-2,151,6-1,9

1,5-1,74 < 1,6

< 1,5 Тема: швидкісно-силові рухи 5. Стрибок у довжину з місця Ч.

Ж. 240

190230

180220

170210

160 Плавання: Тема: спритність 6. 25 метрів (сек.) Ч.

Ж. 0,19

0,300,25

0,350,30

0,400,45

0,557. 50 метрів (сек.) Ч.

Ж. 0,44

1,030,48

1,140,57

1,241,05

1,35 Тема: витривалість 8. Тест Купера (12 хвилинне плавання) Ч.

Ж. 450

350350

250300

200 < 300

< 2009. Пірнання у довжину (метри) Ч.

Ж. 20

1515

1010

88

