

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ



«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Директор НУБіП України

Станіслав НІКОЛАЄНКО

23.04. 2024 р.

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**  
для вступників  
на освітньо-професійні програми підготовки  
здобувачів першого (бакалаврського) рівня  
вищої освіти спеціальності  
**017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Голова предметної екзаменаційної комісії

Микола КОСТЕНКО

КИЇВ - 2024

Програма творчого конкурсу для вступників на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» на базі повної загальної середньої освіти складена у відповідності до «Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти в 2024 році», затвердженого Міністерством освіти і науки України (наказ МОН від 06.03.2024 № 266); вимог навчальної програми «Фізична культура 10-11 класи» (рівень стандарту) для закладів загальної середньої освіти затверджених Міністерством освіти і науки України (наказ МОН від 03.08.2022 № 698); Постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 6 червня 2018 р. № 461); наказу Міністерства молоді та спорту України від 04 жовтня 2018 року № 4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 року за № 1207/32659.

Програму вступного випробування на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» складають фахові вправи і нормативи, що відображають рівень фізичної підготовленості абітурієнтів і базуються на основних розділах шкільної програми, в залежності від вікових категорій, а саме: 1-а - 16-21рік, 2 -а - 22-35 років, 3-я - понад 35 років. Для першої і другої вікової категорії вступні випробування складаються з таких 5-ти вправ – стрибок у довжину з місця, підтягування на перекладені для чоловіків і підтягування у висі для жінок, піднімання й опускання тулуба за 1 хв., нахил тулуба вперед з положення сидячи, біг на 1000 метрів для чоловіків і на 500 метрів для жінок. Для третьої вікової категорії також випробування складається з 5-ти прав, але замість стрибка у довжину з місця виконується вправа на згинання і розгинання рук.

### **Правила виконання випробувань з фізичної культури**

На кожен вид спортивного тестування вступник повинен мати паспорт та медичну довідку 0-86/о. До складання тестів допускаються вступники основної медичної групи, відповідно до Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затвердженої наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я. Для виконання тестів в залах слід мати при собі спортивну форму та змінне спортивне взуття.

#### **1. Стрибок у довжину з місця.**

Стрибок у довжину з місця виконується секторі для стрибків. У місті відштовхування забезпечується якісне зчеплення із взуттям. Учасник приймає

вихідне положення ( далі – ВП): ноги на ширині плечей, ступні паралельно, носки ніг перед лінією відштовхування.

Учасник виконує замах руками назад, потім різко викидає їх вперед та поштовхом обох ніг виконує стрибок якомога далі.

Вимірювання проводиться за перпендикулярною прямою від місця відштовхування будь-якою ногою до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику даються дві спроби. Зараховується найкращий результат.

Спроба не зараховується у разі:

- заступання за лінію відштовхування або доторкання до неї;
- виконання відштовхування з попереднього підскоку;
- позачергового відштовхування ногами.

Виконання вправи здійснюється відповідно до правил і змагань зі стрибків у довжину з розбігу. Місця відштовхування і приземлення мають бути на одному рівні.

## 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи може проводитися із застосуванням контактної платформи заввишки 5 см або без неї.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи виконується з такого вихідного положення (далі - ВП): упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45 градусів, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, стопи впираються в підлогу без опори.

Учасник, згинаючи руки, торкається грудьми підлоги або контактної платформи, розгинаючи руки у ліктьових суглобах,- повертається у ВП та, зафіксувавши його на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Спроба не зараховується у разі:

- торкання підлоги колінами, стегнами, тазом;
- порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги»;
- відсутності фіксації ВП;
- почергового розгинання рук;
- відсутності торкання грудьми підлоги (платформи);
- розведення ліктів щодо тулуба більше ніж на 45 градусів.

## 3. Підтягування на перекладені

Підтягування на перекладині виконується на перекладині діаметром 2-3 сантиметри, розташованій на такій висоті, щоб учасник, висячи, не торкався ногами землі.

Підтягування на перекладині виконується з ВП: хватом зверху (долонями вперед), кисті рук на ширині плечей, руки, тулуб і ноги випрямлені, ноги не торкаються підлоги, ступні разом.

За командою «Можна!» учасник підтягується, згинаючи руки, до такого положення, щоб його підборіддя було над перекладиною, потім повністю

випрямляє руки, опускається у висі, зафіксувавши ВП на 0,5 с, продовжує виконання тесту.

Зараховується кількість безпомилкових підтягувань.

Спроба не зараховується у разі:

- підтягування ривками або з махами ніг (тулуба);
- відсутності фіксації ВП;
- почергового згинання рук;
- розгойдування під час підтягування.

Кожному учасникові дозволяється лише один підхід.

Виконання вправи припиняється, якщо учасник робить зупинку на 2 і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібне положення більше ніж двічі поспіль.

#### 4. Підтягування у висі лежачи

Підтягування у висі лежачи виконується з ВП: вис лежачи хватом зверху, кисті рук на ширині плечей, голова, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, п'яти можуть упиратися в опору заввишки до 4 см.

Для того щоб зайняти ВП, учасник підходить до перекладини, береться за гриф хватом зверху, присідає під гриф і, тримаючи голову прямо, ставить підборіддя на гриф. Після цього, не розгинаючи рук і не відриваючи підборіддя від грифа, крокуючи вперед, випрямляється так, щоб голова, тулуб і ноги утворили пряму лінію. Помічник судді підставляє опору під ноги учасника. Після цього учасник випрямляє руки і займає ВП.

Із ВП учасник підтягується до підйому підборіддя вище за гриф, потім опускається у висі, зафіксувавши на 0,5 с ВП, продовжує виконання тесту.

Спроба не зараховується, якщо:

- підтягування з ривками або з прогином тулуба;
- підборіддя не піднялося вище за гриф;
- відсутня фіксація ВП;
- почергове згинання рук.

#### 5. Підіймання тулуба в сід за 1 хв

Підіймання тулуба в сід за 1 хв виконується з ВП: лежачи на спині на гімнастичному маті, руки за головою, пальці зчеплені в «замок», лопатки торкаються мату, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті партнером до підлоги.

Учасник виконує максимальну кількість підйомів за 1 хв, торкаючись ліктями колін, з подальшим поверненням у ВП.

Зараховується кількість правильно виконаних підйомів тулуба.

Для проведення тесту учасників ділять на пари, один із партнерів виконує тест, інший утримує його ноги за ступні і гомілки. Потім учасники міняються місцями.

Спроба не зараховується у разі:

- відсутності торкання ліктями стегон (колін);

- відсутності торкання лопатками мати;
- розімкнення пальців із «замка»;
- зміщення таза.

#### 6. Нахили тулуба вперед з положення сидячи

Нахили тулуба вперед з положення сидячи виконуються з ВП, сидячи на підлозі, ноги випрямлені в колінах, ступні ніг - паралельно на ширині 15-20 см. Руки на підлозі між колінами, долонями донизу. Учасник виступає у спортивній формі, яка дає змогу суддям визначати випрямлення ніг у колінах.

Під час виконання тесту учасник за командою «Можна!» виконує два попередніх пружних нахили. Під час третього нахилу учасник максимально нахилиється вперед, затримується пальцями або долонями обох рук на лінії розмітки, не згинаючи ніг у колінах, і утримує дотик протягом 2 с.

Гнучкість вимірюється в сантиметрах. Результатом тестування є позначка в сантиметрах на перпендикулярній розмітці, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук у найкращій із двох спроб. Результат вище за рівень розмітки на лінії від 0 до 50 см позначається знаком «+», нижче за рівень розмітки від 0 до 50 см - знаком «-».

Спроба не зараховується у разі:

- згинання ніг у колінах;
- утримання результату пальцями однієї руки;
- відсутності утримання результату протягом 2 с.

#### 7. Біг на 1000м. і 500м.

Біг на 1000 і 500 метрів проводиться на біговій доріжці стадіону. Максимальна кількість учасників забігу - 20 осіб.

Для чоловіків і жінок умови тестування однакові (різниця - у довжині дистанції).

За командою «На старт!» учасники стають за стартову лінію в положенні високого старту та за командою «Руш!» з відмашкою прапорцем якнайшвидше долають задану дистанцію.

У разі потреби дозволяється переходити на ходьбу.

Результатом тестування є час подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

Час кожного учасника фіксується окремо.

## СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Інструкція про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури, затверджена наказом МОЗ та МОН від 20.07.2009 р. за № 518/674 та зареєстрована в Міністерстві юстиції України 17 серпня 2009 р. за N 773/16789.
2. Навчальна програма «Фізична культура 10-11 класи» (рівень стандарту) для закладів загальної середньої освіти затверджених Міністерством освіти і науки України (наказ МОН від 03.08.2022 № 698).
3. Наказ Міністерства освіти і науки України від 06.03.2024 року № 266 «Про затвердження Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти у 2024 році».
4. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 04 жовтня 2018 року № 4607 «Про затвердження тестів і нормативів для осіб, щорічне оцінювання фізичної підготовленості яких проводиться на добровільних засадах, Інструкції про організацію його проведення та форми Звіту про результати його проведення», зареєстрований у Міністерстві юстиції України 24 жовтня 2018 року за № 1207/32659.
5. Положення про приймальну комісію вищого навчального закладу, затвердженого наказом Міністерства освіти науки України від 15 жовтня 2015 року № 1085, зареєстрованим в Міністерстві юстиції України 04 листопада 2015 р. за № 1353/27798 ( у редакції наказу Міністерства освіти науки України від 13 жовтня 2017 року № 1378).
6. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015р. № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України» (в редакції постанови Кабінету Міністрів України від 6 червня 2018 р. № 461).
7. Правила прийому на навчання до Національного університету біоресурсів і природокористування України в 2024 році, розроблені Приймальною комісією НУБіП України відповідно до Порядку прийому на навчання для здобуття вищої освіти України в 2024 році, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 06 березня 2024 р. № 266 та зареєстрованих у Міністерстві юстиції України від 14 березня 2024 р. за № 379/41724.

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

Оцінювання творчого конкурсу проводиться за шкалою від 100 до 200 балів окремо за кожну вправу з фізичної культури. Якщо результат виконання вправи складає менше ніж 100 балів, вона не зараховується. Загальний бал за творчий конкурс розраховується як середнє арифметичне отриманих балів за формулою:

$$ЗБ = \frac{\text{Бал.впр.1} + \text{Бал.впр.2} + \text{Бал.впр.3} + \text{Бал.впр.4} + \text{Бал.впр.5}}{5}$$

До участі у конкурсі на зарахування до Національного університету біоресурсів і природокористування України допускаються лише ті абітурієнти, які склали фахове вступне випробування з оцінкою не нижче **130 балів**.

Для оцінювання результатів випробувань застосовується таблиця переведення нормативів з фізичного виховання для загальноосвітніх шкіл обчислених за 12-ти бальною шкалою, в шкалу 100-200 балів, згідно додатку 5 до Порядку прийому на навчання до закладів вищої освіти України у 2024 році та шкала результатів виконання тестів і нормативів для осіб зрілого віку, оцінених за рівнем фізичної підготовленості.

**Таблиця оцінювання випробувань з фізичної підготовки**

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Оцінка за 12-ти бальною шкалою	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Оцінка рівня фізичної підготовленості	Низький Незадовільно			Середній Задовільно			Достатній Добре			Високий Відмінно		
<b>1. Стрибок в довжину з місця, см</b>												
<b>16-21 рік</b>												
чоловіки	150	160	170	180	190	200	205	210	215	220	225	230
жінки	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190
<b>22-35 років</b>												
чоловіки	150	160	170	180	190	195	200	210	220	225	230	235
жінки	135	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Оцінка за 12-ти бальною шкалою	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Оцінка рівня фізичної підготовленості	Низький Незадовільно			Середній Задовільно			Достатній Добре			Високий Відмінно		
<b>1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів</b>												
<b>понад 35 років</b>												
чоловіки	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35
жінки	2	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	18
<b>2. Підтягування на перекладині (чоловіки), у висі лежачи (жінки), разів</b>												
<b>16 – 21рік</b>												
чоловіки	1	2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	15
жінки	4	6	8	9	11	13	15	17	18	19	20	22
<b>22 – 35 років</b>												
чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
жінки	2	3	4	5	6	8	10	12	14	16	18	20
<b>Після 35 років</b>												
чоловіки	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9
жінки	2	3	4	5	6	7	8	10	12	14	16	18
Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
<b>3. Піднімання й опускання тулуба за 1 хв. разів</b>												
<b>16 – 21рік</b>												
чоловіки	28	30	32	35	37	39	41	44	46	48	50	54
жінки	28	30	32	34	35	36	37	39	41	42	44	46
<b>22 – 35 років</b>												
чоловіки	23	25	28	31	34	37	39	41	43	45	47	50
жінки	20	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43



Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
Оцінка за 12-ти бальною шкалою	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Оцінка рівня фізичної підготовленості	Низький Незадовільно			Середній Задовільно			Достатній Добре			Високий Відмінно		
<b>Після 35 років</b>												
чоловіки	20	22	24	26	28	30	32	34	37	40	43	46
жінки	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40
<b>4. Нахил тулуба вперед з положення сидячи разів</b>												
<b>16 – 21рік</b>												
чоловіки	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16
жінки	5	7	9	10	12	13	14	15	16	17	19	20
<b>22 – 35 років</b>												
чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
жінки	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	16
<b>Після 35 років</b>												
чоловіки	1	2	3	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
жінки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>5. Біг 1000 м (чоловіки), 500м. (жінки), хв.</b>												
<b>16 – 21рік</b>												
чоловіки	5,02	4,42	4,42	4,32	4,22	4,12	4,04	3,56	3,48	3,42	3,36	3,30
жінки	2,47	2,40	2,33	2,26	2,19	2,14	2,09	2,04	1,59	1,56	1,53	1,50
<b>22 – 35 років</b>												
чоловіки	5,18	5,08	4,58	4,48	4,38	4,28	4,19	4,11	4,03	3,57	3,51	3,45
жінки	2,56	2,49	2,42	2,35	2,28	2,23	2,18	2,13	2,09	2,06	2,03	2,00
<b>Після 35 років</b>												
чоловіки	5,32	5,22	5,12	5,02	4,52	4,42	4,34	4,26	4,18	4,12	4,06	4,00
жінки	3,07	3,00	2,53	2,46	2,39	2,34	2,29	2,24	2,19	2,16	2,13	2,10

## Оцінювання фізичної вправи «Стрибок у довжину з місця»

## 16-21 рік

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
<b>Нормативи см.</b>												
чоловіки	150	160	170	180	190	200	205	210	215	220	225	230
жінки	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190

<b>чоловіки</b>		<b>жінки</b>	
Кількість см.	бали	Кількість см.	бали
<b>160</b>	<b>100</b>	<b>140</b>	<b>100</b>
161	101	141	102
162	102	142	104
163	103	143	106
164	104	144	108
165	105	<b>145</b>	<b>110</b>
166	106	146	112
167	107	147	114
168	108	148	116
169	109	149	118
<b>170</b>	<b>110</b>	<b>150</b>	<b>120</b>
171	111	151	122
172	112	152	124
173	113	153	126
174	114	154	128
175	115	<b>155</b>	<b>130</b>
176	116	156	132
177	117	157	134
178	118	158	136
179	119	159	138
<b>180</b>	<b>120</b>	<b>160</b>	<b>140</b>
181	121	161	142
182	122	162	144
183	123	163	146
184	124	164	148
184	125	<b>165</b>	<b>150</b>
186	126	166	152
187	127	167	154
188	128	168	156
189	129	169	158
<b>190</b>	<b>130</b>	<b>170</b>	<b>160</b>
191	131	171	162
192	132	172	164
193	133	173	166
194	134	174	168
195	135	<b>175</b>	<b>170</b>
196	136	176	172
197	137	177	174

<b>Чоловіки</b>		<b>Жінки</b>	
Кількість см.	бали	Кількість см.	бали
198	138	178	176
199	139	179	178
<b>200</b>	<b>140</b>	<b>180</b>	<b>180</b>
201	142	181	182
202	144	182	184
203	146	183	186
204	148	184	188
<b>205</b>	<b>150</b>	<b>185</b>	<b>190</b>
206	152	186	192
207	154	187	194
208	156	188	196
209	158	189	198
<b>210</b>	<b>160</b>	<b>190</b>	<b>200</b>
211	162		
212	164		
213	166		
214	168		
<b>215</b>	<b>170</b>		
216	172		
217	174		
218	176		
219	178		
<b>220</b>	<b>180</b>		
221	182		
222	184		
223	186		
224	188		
<b>225</b>	<b>190</b>		
226	192		
227	194		
228	196		
229	198		
<b>230</b>	<b>200</b>		

## Стрибок у довжину з місця

### 22-35 років

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
<b>Нормативи см.</b>												
чоловіки	150	160	170	180	190	195	200	210	220	225	230	235
жінки	135	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195

<b>чоловіки</b>		<b>жінки</b>	
Кількість см.	бали	Кількість см.	бали
<b>160</b>	<b>100</b>	<b>145</b>	<b>100</b>
161	101	146	102
162	102	147	104
163	103	148	106
164	104	149	108
165	105	<b>150</b>	<b>110</b>
166	106	151	112
167	107	152	114
168	108	153	116
169	109	154	118
<b>170</b>	<b>110</b>	<b>155</b>	<b>120</b>
171	111	156	122
172	112	157	124
173	113	158	126
174	114	159	128
175	115	<b>160</b>	<b>130</b>
176	116	161	132
177	117	162	134
178	118	163	136
179	119	164	138
<b>180</b>	<b>120</b>	<b>165</b>	<b>140</b>
181	121	166	142
182	122	167	144
183	123	168	146
184	124	169	148
184	125	<b>170</b>	<b>150</b>
186	126	171	152
187	127	172	154
188	128	173	156
189	129	174	158
<b>190</b>	<b>130</b>	<b>175</b>	<b>160</b>
191	132	176	162
192	134	177	164
193	136	178	166
194	138	179	168
<b>195</b>	<b>140</b>	<b>180</b>	<b>170</b>
196	142	181	172
197	144	182	174
198	146	183	176



<b>Чоловіки</b>		<b>Жінки</b>	
Кількість см.	бали	Кількість см.	бали
199	148	184	178
<b>200</b>	<b>150</b>	<b>185</b>	<b>180</b>
201	151	186	182
202	152	187	184
203	153	188	186
204	154	189	188
205	155	<b>190</b>	<b>190</b>
206	156	191	192
207	157	192	194
208	158	193	196
209	159	194	198
<b>210</b>	<b>160</b>	<b>195</b>	<b>200</b>
211	161		
212	162		
213	163		
214	164		
215	165		
216	166		
217	167		
218	168		
219	169		
<b>220</b>	<b>170</b>		
221	172		
222	174		
223	176		
224	178		
<b>225</b>	<b>180</b>		
226	182		
227	184		
228	186		
229	188		
<b>230</b>	<b>190</b>		
231	192		
232	194		
233	196		
234	198		
<b>235</b>	<b>200</b>		

**Оцінювання фізичної вправи – «Згинання розгинання рук в упорі лежачи,  
разів «**

**понад 35 років**

Тести	Бали											
	Бали за шкалою ЗНО	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
Оцінка за 12-ти бальною шкалою	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>нормативи</b>												
чоловіки	2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	32	35
жінки	2	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	18

<b>чоловіки</b>		<b>жінки</b>	
Кількість разів	бали	Кількість разів	бали
5	100	5	100
6	103	6	110
7	107	7	120
8	110	8	130
9	113	9	140
10	117	10	150
11	120	11	160
12	123	12	170
13	127	13	175
14	130	14	180
15	133	15	185
16	137	16	190
17	140	17	195
18	143	18	200
19	147		
20	150		
21	153		
22	157		
23	160		
24	163		
25	167		
26	170		
27	173		
28	177		
29	180		
30	183		
31	187		
32	190		
33	193		
34	197		
35	200		

## Оцінювання фізичної вправи - «Підтягування на перекладені (чоловіки), у висі лежачі (жінки), разів»

## 16 – 21 рік

Бали	100	100	105	110	120	130	140	150	160	170	180	190	193	197	200
чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

Бали	100	100	105	110	120	125	130	135	140	145	150	155	160	170	180	190	195	200
жінки	4	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

## 22 – 35 років

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Бали	100	100	110	120	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
жінки	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

## Понад 35 років

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	1	1	2	3	4	5	6	7	7	8	8	9

Бали	100	100	110	120	130	140	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
жінки	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18



## Оцінювання фізичної вправи - «Піднімання й опускання тулуба за 1 хв. разів»

## 16 – 21рік

Бали	100	100	105	110	113	117	120	125	130	135	140	145	150	153	157	160	165	170	175	180	185	190	192	195	198	200
чоловіки	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54

Бали	100	100	105	110	115	120	130	140	150	155	160	165	170	180	185	190	195	200
жінки	28	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46

## 22 – 35 років

Бали	<b>100</b>	<b>100</b>	103	107	<b>110</b>	113	117	<b>120</b>	123	127	<b>130</b>	133	137	<b>140</b>	145	<b>150</b>	155	<b>160</b>	165	<b>170</b>	175	<b>180</b>	185	<b>190</b>	193	197	<b>200</b>
чоловіки	<b>23</b>	<b>25</b>	26	27	<b>28</b>	29	30	<b>31</b>	32	33	<b>34</b>	35	36	<b>37</b>	38	<b>39</b>	40	<b>41</b>	42	<b>43</b>	44	<b>45</b>	46	<b>47</b>	48	49	<b>50</b>

Бали	<b>100</b>	<b>100</b>	105	<b>110</b>	115	<b>120</b>	125	<b>130</b>	135	<b>140</b>	145	<b>150</b>	155	<b>160</b>	165	<b>170</b>	175	<b>180</b>	185	<b>190</b>	195	<b>200</b>
жінки	<b>20</b>	<b>23</b>	24	<b>25</b>	26	<b>27</b>	28	<b>29</b>	30	<b>31</b>	32	<b>33</b>	34	<b>35</b>	36	<b>37</b>	38	<b>39</b>	40	<b>41</b>	42	<b>43</b>

## Понад 35 років

Бали	100	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	163	167	170	173	177	180	183	187	190	193	197	200
чоловіки	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46

Бали	100	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
жінки	18	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

## Оцінювання фізичної вправи – «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.»

**16 – 21 рік**

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	195	200
чоловіки	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Бали	100	100	105	110	120	125	130	140	150	160	170	180	185	190	200
жінки	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

**22 – 35 років**

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	195	200
жінки	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Понад 35 років**

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	1	2	3	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
жінки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

## Оцінювання фізичної вправи – «Біг 1000 м (чоловіки), 500м. (жінки) хв.»

## 16 – 21 рік

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	5,02	4,52	4,42	4,32	4,22	4,12	4,04	3,56	3,48	3,42	3,36	3,30
жінки	2,47	2,40	2,33	2,26	2,19	2,14	2,09	2,04	1,59	1,56	1,53	1,50

чоловіки		жінки	
Кількість хв.	бали	Кількість хв.	бали
<b>4,52</b>	<b>100</b>	<b>2,40</b>	<b>100</b>
4,51	101	2,39	102
4,50	102	2,38	104
4,49	103	2,37	105
4,48	104	2,36	107
4,47	105	2,34	108
4,46	106	<b>2,33</b>	<b>110</b>
4,45	107	2,32	112
4,44	108	2,31	114
4,43	109	2,30	115
<b>4,42</b>	<b>110</b>	2,29	117
4,41	111	2,28	118
4,40	112	2,27	119
4,39	113	<b>2,26</b>	<b>120</b>
4,38	114	2,25	121
4,37	115	2,24	124
4,36	116	2,23	125
4,35	117	2,22	127
4,34	118	2,21	128
4,33	119	2,20	129
<b>4,32</b>	<b>120</b>	<b>2,19</b>	<b>130</b>
4,31	121	2,18	132
4,30	122	2,17	134
4,29	123	2,16	136
4,28	124	2,15	138
4,27	125	<b>2,14</b>	<b>140</b>
4,26	126	2,13	142
4,25	127	2,12	144
4,24	128	2,11	146
4,23	129	2,10	148
<b>4,22</b>	<b>130</b>	<b>2,09</b>	<b>150</b>
4,21	131	2,08	152
4,20	132	2,07	154
4,19	133	2,06	156
4,18	134	2,05	158
4,17	135	<b>2,04</b>	<b>160</b>
4,16	136	2,03	162
4,15	137	2,02	164
4,14	138	2,01	166
4,13	139	2,00	168

<b>Чоловіки</b>		<b>Жінки</b>	
Кількість хв.	бали	Кількість хв.	бали
<b>4,12</b>	<b>140</b>	<b>1,59</b>	<b>170</b>
4,11	141	1,58	173
4,10	142	1,57	177
4,09	143	<b>1,56</b>	<b>180</b>
4,08	144	1,55	183
4,07	145	1,54	187
4,06	147	<b>1,53</b>	<b>190</b>
4,05	148	1,52	193
<b>4,04</b>	<b>150</b>	1,51	197
4,03	151	<b>1,50</b>	<b>200</b>
4,02	152		
4,01	153		
4,00	154		
3,59	155		
3,58	157		
3,57	158		
<b>3,56</b>	<b>160</b>		
3,55	161		
3,54	162		
3,53	163		
3,52	164		
3,51	165		
3,50	167		
3,49	168		
<b>3,48</b>	<b>170</b>		
3,47	171		
3,46	172		
3,45	174		
3,44	176		
3,43	178		
<b>3,42</b>	<b>180</b>		
3,41	181		
3,40	182		
3,39	184		
3,38	186		
3,37	188		
<b>3,36</b>	<b>190</b>		
3,35	191		
3,34	192		
3,33	194		
3,32	196		
3,31	198		
<b>3,30</b>	<b>200</b>		

**Біг 1000 м (чоловіки), 500м. (жінки) хв.**

**22 – 35 років**

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	5,18	5,08	4,58	4,48	4,38	4,28	4,19	4,11	4,03	3,57	3,51	3,45
жінки	2,56	2,49	2,42	2,35	2,28	2,23	2,18	2,13	2,09	2,06	2,03	2,00

<b>Чоловіки</b>		<b>Жінки</b>	
Кількість хв.	бали	Кількість хв.	бали
<b>5,08</b>	<b>100</b>	<b>2,49</b>	<b>100</b>
5,07	101	2,48	102
5,06	102	2,47	104
5,05	103	2,46	105
5,04	104	2,45	107
5,03	105	2,44	108
5,02	106	2,43	110
5,01	107	<b>2,42</b>	<b>110</b>
5,00	108	2,41	111
4,59	109	2,40	112
<b>4,58</b>	<b>110</b>	2,39	113
4,57	111	2,38	115
4,56	112	2,37	117
4,55	113	2,36	118
4,54	114	<b>2,35</b>	<b>120</b>
4,53	115	2,34	121
4,52	116	2,33	122
4,51	117	2,32	123
4,40	118	2,31	125
4,49	119	2,30	127
<b>4,48</b>	<b>120</b>	2,29	128
4,47	121	<b>2,28</b>	<b>130</b>
4,46	122	2,27	132
4,45	123	2,26	134
4,44	124	2,25	136
4,43	125	2,24	138
4,42	126	<b>2,23</b>	<b>140</b>
4,41	127	2,22	142
4,40	128	2,21	144
4,39	129	2,20	146
<b>4,38</b>	<b>130</b>	2,19	148
4,37	131	<b>2,18</b>	<b>150</b>
4,36	132	2,17	152
4,35	133	2,16	154
4,34	134	2,15	156
4,33	135	2,14	158
4,32	136	<b>2,13</b>	<b>160</b>
4,31	137	2,12	162
4,30	138	2,11	164
4,29	139	2,10	167

<b>ЧОЛОВІКИ</b>		<b>ЖІНКИ</b>	
Кількість хв.	бали	Кількість хв.	бали
<b>4,28</b>	<b>140</b>	<b>2,09</b>	<b>170</b>
4,27	141	2,08	173
4,26	142	2,07	177
4,25	143	<b>2,06</b>	<b>180</b>
4,24	144	2,05	183
4,23	145	2,04	187
4,22	146	<b>2,03</b>	<b>190</b>
4,21	147	2,02	193
4,20	148	2,01	197
<b>4,19</b>	<b>150</b>	<b>2,00</b>	<b>200</b>
4,18	152		
4,17	153		
4,16	154		
4,15	155		
4,14	156		
4,13	157		
4,12	158		
<b>4,11</b>	<b>160</b>		
4,10	162		
4,09	163		
4,08	164		
4,07	165		
4,06	166		
4,05	167		
4,04	168		
<b>4,03</b>	<b>170</b>		
4,02	172		
4,01	174		
4,00	176		
3,59	177		
3,58	178		
<b>3,57</b>	<b>180</b>		
3,56	182		
3,55	184		
3,54	186		
3,53	187		
3,52	188		
<b>3,51</b>	<b>190</b>		
3,50	192		
3,49	194		
3,48	196		
3,47	197		
3,46	198		
<b>3,45</b>	<b>200</b>		

## Біг 1000 м (чоловіки), 500м. (жінки) хв.

### Понад 35 років

Бали	100	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200
чоловіки	5,32	5,22	5,12	5,02	4,52	4,42	4,34	4,26	4,18	4,12	4,06	4,00
жінки	3,07	3,00	2,53	2,46	2,39	2,34	2,29	2,24	2,19	2,16	2,13	2,10

ЧОЛОВІКИ		ЖІНКИ	
Кількість хв.	бали	Кількість хв.	бали
<b>5,22</b>	<b>100</b>	<b>3,00</b>	<b>100</b>
5,21	101	2,59	102
5,20	102	2,58	104
5,19	103	2,57	105
5,18	104	2,56	107
5,17	105	2,55	108
5,16	106	2,54	110
5,15	107	<b>2,53</b>	<b>110</b>
5,14	108	2,52	111
5,13	109	2,51	112
<b>5,12</b>	<b>110</b>	2,50	113
5,11	111	2,49	115
5,10	112	2,48	117
5,09	113	2,47	118
5,08	114	<b>2,46</b>	<b>120</b>
5,07	115	2,45	121
5,06	116	2,44	122
5,05	117	2,43	123
5,04	118	2,42	125
5,03	119	2,41	127
<b>5,02</b>	<b>120</b>	2,40	128
5,01	121	<b>2,39</b>	<b>130</b>
5,00	122	2,38	132
4,59	123	2,37	134
4,58	124	2,36	136
4,57	125	2,35	138
4,56	126	<b>2,34</b>	<b>140</b>
4,54	127	2,33	142
4,53	128	2,32	144
<b>4,52</b>	<b>130</b>	2,31	146
4,51	131	2,30	148
4,50	132	<b>2,29</b>	<b>150</b>
4,49	133	2,28	152
4,48	134	2,27	154
4,47	135	2,26	156
4,46	136	2,25	158
4,45	137	<b>2,24</b>	<b>160</b>
4,44	138	2,23	162
4,43	139	2,22	164
<b>4,42</b>	<b>140</b>	2,21	166
4,41	141	2,20	168

<b>ЧОЛОВІКИ</b>		<b>ЖІНКИ</b>	
Кількість хв.	бали	Кількість хв.	бали
4,40	142	<b>2,19</b>	<b>170</b>
4,39	143	2,18	173
4,38	144	2,17	177
4,37	145	<b>2,16</b>	<b>180</b>
4,36	147	2,15	183
4,35	148	2,14	187
<b>4,34</b>	<b>150</b>	<b>2,13</b>	<b>190</b>
4,33	151	2,12	193
4,32	152	2,11	197
4,31	153	<b>2,10</b>	<b>200</b>
4,30	154		
4,29	155		
4,28	157		
4,27	158		
<b>4,26</b>	<b>160</b>		
4,25	161		
4,24	162		
4,23	163		
4,22	164		
4,21	165		
4,20	167		
4,19	168		
<b>4,18</b>	<b>170</b>		
4,17	171		
4,16	172		
4,15	174		
4,14	176		
4,13	178		
<b>4,12</b>	<b>180</b>		
4,11	181		
4,10	182		
4,09	184		
4,08	186		
4,07	188		
<b>4,06</b>	<b>190</b>		
4,05	191		
4,04	192		
4,03	194		
4,02	196		
4,01	198		
<b>4,00</b>	<b>200</b>		