**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Ректор НУБіП України

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Станіслав НІКОЛАЄНКО**

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 р.

**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ**

**для вступників спеціальності**

**017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

**Голова предметної екзаменаційної комісії**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Микола КОСТЕНКО**

# КИЇВ - 2022

Програма творчого конкурсу для вступників на спеціальність 017 «Фізична культура і спорт» на базі повної загальної середньої освіти складена у відповідності до вимог навчальної програми «Фізична культура 10-11 класи» (рівень стандарту) для закладів загальної середньої освіти затверджених Міністерством освіти і науки України (наказ МОН від 23.10.2017 № 1407), 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 екзаменаційний лист виданий приймальною комісією. 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 нахиляється 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.
1. 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. Навчальна програма «Фізична культура 10-11 класи» (рівень стандарту) для закладів загальної середньої освіти затверджених Міністерством освіти і науки України (наказ МОН від 23.10.2017 № 1407
2. Наказ Міністерства освіти і науки України від 13.10.2021 року № 1098 «Про затвердження Умов прийому на навчання на здобуття вищої освіти у 2022 році»
3. 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
4. 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).
5. 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)
6. Правила прийому на навчання до Національного університету біоресурсів і природокористування України в 2022 році, розроблені Приймальною комісією НУБіП України відповідно до Умов прийому на навчання до закладів вищої освіти України в 2022 році, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 13 жовтня 2021 р. № 1098 та зареєстрованих у Міністерстві юстиції України 26  листопада    2021 р. за № 1542/37164.
7. Тимчик М. В,. Алексєйчук, В. В. Деревянко, В. М. Єрмолова, В. О.: Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів10-11 класи ( рівень стандарту) К. 2017

**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 = Бал.впр 1+Бал.впр2+ Бал.впр.3+ Бал.впр.4+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 Умов прийому на навчання до закладів вищої освіти України у 2022 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 | НизькийНезадовільно | СереднійЗадовільно | ДостатнійДобре | ВисокийВідмінно |
|  | 1. **Стрибок в довжину з місця, см**
 |  |  |
|  | **16-21 рік** |  |  |
| 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  |
|  | **22-35 років** |  |  |
| 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  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | НизькийНезадовільно | СереднійЗадовільно | ДостатнійДобре | ВисокийВідмінно |
|  | **1.а Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів** |  |  |
| **понад 35 років** |
| 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 |
|  | 1. **Підтягування на перекладині (чоловіки), у висі лежачи (жінки), разів**
 |  |  |
|  | **16 – 21рік** |  |  |
| 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 |
|  | **22 – 35 років** |  |  |
| 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 |
|  | **Після 35 років** |  |  |
| 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 |
|  | 1. **Піднімання й опускання тулуба за 1 хв. разів**
 |  |  |
|  | **16 – 21рік** |  |  |
| 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 |
|  | **22 – 35 років** |  |  |
| 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 | НизькийНезадовільно | СереднійЗадовільно | ДостатнійДобре | ВисокийВідмінно |
|  | **Після 35 років** |  |  |
| 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 |
|  | 1. **Нахил тулуба вперед з положення сидячи разів**
 |  |  |
|  | **16 – 21рік** |  |  |
| 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 |
|  | **22 – 35 років** |  |  |
| 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 |
|  | **Після 35 років** |  |  |
| 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 |
|  | 1. **Біг 1000 м (чоловіки), 500м. (жінки), хв.**
 |  |  |
|  | **16 – 21рік** |  |  |
| 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 |
|  | **22 – 35 років** |  |  |
| 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 |
|  | **Після 35 років** |  |  |
| 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 |

**Додаток 1**

**Оцінювання фізичної вправи –«Стрибок у довжину з місця»**

**16-21 рік**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бали  | 100 | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
|  | **Нормативи см.** |  |  |
| 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  |

|  |  |
| --- | --- |
| **чоловіки** | **жінки** |
| Кількість см. | бали | Кількість см. | бали |
| **160** | **100** | **140** | **100** |
| 161 | 101 | 141 | 102 |
| 162 | 102 | 142 | 104 |
| 163 | 103 | 143 | 106 |
| 164 | 104 | 144 | 108 |
| 165 | 105 | **145** | **110** |
| 166 | 106 | 146 | 112 |
| 167 | 107 | 147 | 114 |
| 168 | 108 | 148 | 116 |
| 169 | 109 | 149 | 118 |
| **170** | **110** | **150** | **120** |
| 171 | 111 | 151 | 122 |
| 172 | 112 | 152 | 124 |
| 173 | 113 | 153 | 126 |
| 174 | 114 | 154 | 128 |
| 175 | 115 | **155** | **130** |
| 176 | 116 | 156 | 132 |
| 177 | 117 | 157 | 134 |
| 178 | 118 | 158 | 136 |
| 179 | 119 | 159 | 138 |
| **180** | **120** | **160** | **140** |
| 181 | 121 | 161 | 142 |
| 182 | 122 | 162 | 144 |
| 183 | 123 | 163 | 146 |
| 184 | 124 | 164 | 148 |
| 184 | 125 | **165** | **150** |
| 186 | 126 | 166 | 152 |
| 187 | 127 | 167 | 154 |
| 188 | 128 | 168 | 156 |
| 189 | 129 | 169 | 158 |
| **190** | **130** | **170** | **160** |
| 191 | 131 | 171 | 162 |
| 192 | 132 | 172 | 164 |
| 193 | 133 | 173 | 166 |
| 194 | 134 | 174 | 168 |
| 195 | 135 | **175** | **170** |
| 196 | 136 | 176 | 172 |
| 197 | 137 | 177 | 174 |
| **чоловіки** | **жінки** |
| Кількість см. | бали | Кількість см. | бали |
| 198 | 138 | 178 | 176 |
| 199 | 139 | 179 | 178 |
| **200** | **140** | **180** | **180** |
| 201 | 142 | 181 | 182 |
| 202 | 144 | 182 | 184 |
| 203 | 146 | 183 | 186 |
| 204 | 148 | 184 | 188 |
| **205** | **150** | **185** | **190** |
| 206 | 152 | 186 | 192 |
| 207 | 154 | 187 | 194 |
| 208 | 156 | 188 | 196 |
| 209 | 158 | 189 | 198 |
| **210** | **160** | **190** | **200** |
| 211 | 162 |  |  |
| 212 | 164 |  |  |
| 213 | 166 |  |  |
| 214 | 168 |  |  |
| **215** | **170** |  |  |
| 216 | 172 |  |  |
| 217 | 174 |  |  |
| 218 | 176 |  |  |
| 219 | 178 |  |  |
| **220** | **180** |  |  |
| 221 | 182 |  |  |
| 222 | 184 |  |  |
| 223 | 186 |  |  |
| 224 | 188 |  |  |
| **225** | **190** |  |  |
| 226 | 192 |  |  |
| 227 | 194 |  |  |
| 228 | 196 |  |  |
| 229 | 198 |  |  |
| **230** | **200** |  |  |

**Стрибок у довжину з місця**

**22-35 років**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Бали  | 100 | 100 | 110 | 120 | 130 | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
|  | **Нормативи см.** |  |  |
| 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  |

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

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

**Додаток 2**

**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 | 200 |
| Оцінка за 12-ти бальною шкалою  | 1 | 2 | 3 |  4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|  | **нормативи** |  |  |
| 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 |

|  |  |
| --- | --- |
| **чоловіки** | **жінки** |
| 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** |  |  |

**Додаток 3**

**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 |

**Додаток 4**

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

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

**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 |

**Додаток 5**

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

**16 – 21рік**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |

**Додаток 6**

**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 |
| **4,52** | **100** | **2,40** | **100** |
| 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 | **2,33** | **110** |
| 4,45 | 107 | 2,32 | 112 |
| 4,44 | 108 | 2,31 | 114 |
| 4,43 | 109 | 2,30 | 115 |
| **4,42** | **110** | 2,29 | 117 |
| 4,41 | 111 | 2,28 | 118 |
| 4,40 | 112 | 2,27 | 119 |
| 4,39 | 113 | **2,26** | **120** |
| 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 |
| **4,32** | **120** | **2,19** | **130** |
| 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 | **2,14** | **140** |
| 4,26 | 126 | 2,13 | 142 |
| 4,25 | 127 | 2,12 | 144 |
| 4,24 | 128 | 2,11 | 146 |
| 4,23 | 129 | 2,10 | 148 |
| **4,22** | **130** | **2,09** | **150** |
| 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 | **2,04** | **160** |
| 4,16 | 136 | 2,03 | 162 |
| 4,15 | 137 | 2,02 | 164 |
| 4,14 | 138 | 2,01 | 166 |
| 4,13 | 139 | 2,00 | 168 |

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

**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 |

|  |  |
| --- | --- |
| **чоловіки** | **жінки** |
| Кількість хв. | бали | Кількість хв. | бали |
| **5,08** | **100** | **2,49** | **100** |
| 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 | **2,42** | **110** |
| 5,00 | 108 | 2,41 | 111 |
| 4,59 | 109 | 2,40 | 112 |
| **4,58** | **110** | 2,39 | 113 |
| 4,57 | 111 | 2,38 | 115 |
| 4,56 | 112 | 2,37 | 117 |
| 4,55 | 113 | 2,36 | 118 |
| 4,54 | 114 | **2,35** | **120** |
| 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 |
| **4,48** | **120** | 2,29 | 128 |
| 4,47 | 121 | **2,28** | **130** |
| 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 | **2,23** | **140** |
| 4,41 | 127 | 2,22 | 142 |
| 4,40 | 128 | 2,21 | 144 |
| 4,39 | 129 | 2,20 | 146 |
| **4,38** | **130** | 2,19 | 148 |
| 4,37 | 131 | **2,18** | **150** |
| 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 | **2,13** | **160** |
| 4,31 | 137 | 2,12 | 162 |
| 4,30 | 138 | 2,11 | 164 |
| 4,29 | 139 | 2,10 | 167 |

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

**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 |
| **5,22** | **100** | **3,00** | **100** |
| 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 | **2,53** | **110** |
| 5,14 | 108 | 2,52 | 111 |
| 5,13 | 109 | 2,51 | 112 |
| **5,12** | **110** | 2,50 | 113 |
| 5,11 | 111 | 2,49 | 115 |
| 5,10 | 112 | 2,48 | 117 |
| 5,09 | 113 | 2,47 | 118 |
| 5,08 | 114 | **2,46** | **120** |
| 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 |
| **5,02** | **120** | 2,40 | 128 |
| 5,01 | 121 | **2,39** | **130** |
| 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 | **2,34** | **140** |
| 4,54 | 127 | 2,33 | 142 |
| 4,53 | 128 | 2,32 | 144 |
| **4,52** | **130** | 2,31 | 146 |
| 4,51 | 131 | 2,30 | 148 |
| 4,50 | 132 | **2,29** | **150** |
| 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 | **2,24** | **160** |
| 4,44 | 138 | 2,23 | 162 |
| 4,43 | 139 | 2,22 | 164 |
| **4,42** | **140** | 2,21 | 166 |
| 4,41 | 141 | 2,20 | 168 |

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