

Показники фізичної підготовленості (Легкоатлетичне багатоборство)

<i>Юнаки 17-18 років</i>	«3»	«4»	«5»
Біг 100 м (сек)	14,1 -13,1	13,0-12,1	12,0 і менше
Метання малого мяча на дальність (м)	До 44	45-54	55 і більше
Стрибки у довжину з місця (см)	До 189	190-239	240 і більше
Біг на 2000 м (хв)	9,30 -8,01	8,00 -7,01	7,00 і менше

<i>Дівчата 17-18 років</i>	«3»	«4»	«5»
Біг 100 м (сек)	15,6-17,0	14,1-15,5	14,0 і менше
Метання малого мяча на дальність (м)	До 29	30-39	40 і більше
Стрибки у довжину з місця (см)	До 179	180-199	200 і більше
Біг на 2000 м (хв)	Подолати до 12,00	10,30-9,01	9,00 і менше

Показники фізичної підготовленості (Легкоатлетичне багатоборство)

<i>Юнаки 19-21 рік</i>	«3»	«4»	«5»
Біг 100 м (сек)	14,1 -13,1	13,0-12,1	12,0 і менше
Метання малого мяча на дальність (м)	До 44	45-54	55 і більше
Стрибки у довжину з місця (см)	До 209	210-249	250 і більше
Тест Купера (12-хв біг) (м)	2000-2599	2600-2999	Більше 3000

<i>Дівчата 19-21 рік</i>	«3»	«4»	«5»
Біг 100 м (сек)	15,6-17,0	14,1-15,5	14,0 і менше
Метання малого мяча на дальність (м)	До 29	30-39	40 і більше
Стрибки у довжину з місця (см)	До 184	185-200	210 і більше
Тест Купера (12-хв біг) (м)	1700-2099	2100-2499	Більше 2500

Показники фізичної підготовленості (Силове багатоборство)

<i>Юнаки 17-18 років</i>	«3»	«4»	«5»
Підтягування на перекладині, або Згинання рук в упорі лежачі	2-5	6-9	10 і більше
	15-29	30-34	35 і більше
Піднімання тулуба в сід з положення лежачі на спині за (1 хв)	25-39	40-49	50 і більше
Човниковий біг 4x9 м	11,5-9,9	9,3-9,8	9,2 і менше
Стрибки через скакалку за 1 хв	50- 99	100-134	135 і більше

<i>Дівчата 17-18 років</i>	«3»	«4»	«5»
Згинання рук в упорі лежачі	3-11	12-19	20 і більше
Піднімання тулуба в сід з положення лежачі на спині за (1 хв)	20-34	35-44	45 і більше
Човниковий біг 4x9 м	12,5-10,8	10,7-10,1	10,0 і менше
Стрибки через скакалку за 1 хв	50- 99	100-134	135 і більше

Показники фізичної підготовленості (Силове багатоборство)

<i>Юнаки 19-21 рік</i>	«3»	«4»	«5»
Підтягування на перекладині, або Згинання рук в упорі лежачі	2-7	8-11	12 і більше
	25-39	40-44	45 і більше
Піднімання тулуба в сід з положення лежачі на спині за (1 хв)	35-44	45-54	55 і більше
Човниковий біг 4x9 м	11,0-9,6	9,1-9,5	9,0 і менше
Стрибки через скакалку за 1 хв	60- 109	110-139	140 і більше

<i>Дівчата 19-21 рік</i>	«3»	«4»	«5»
Згинання рук в упорі лежачі	7-17	18-24	25 і більше
Піднімання тулуба в сід з положення лежачі на спині за (1 хв)	30-39	40-49	50 і більше
Човниковий біг 4x9 м	12,0-10,6	10,5-10,1	10,0 і менше
Стрибки через скакалку за 1 хв	60- 109	110-139	140 і більше

Показники рухової активності відвідування занять

(рейтингова система оцінювання)

(1 семестр)

Всього 32 пари	БАЛИ		
	«3» (50%)	«4» (75%)	«5» (90%)
	16-23 занять	24-28 занять	29-32 занять

(2 семестр)

Всього 42 пари	БАЛИ		
	«3» (50%)	«4» (75%)	«5» (90%)
	21-30 занять	31-36 занять	37-42 занять

(3 семестр)

Всього 32 пари	БАЛИ		
	«3» (50%)	«4» (75%)	«5» (90%)
	16-23 занять	24-28 занять	29-32 занять

(4 семестр)

Всього 30 пар	БАЛИ		
	«3» (50%)	«4» (75%)	«5» (90%)
	15-21 занять	22-26 занять	27-30 занять

(5 семестр)

Всього 32 пари	БАЛИ		
	«3» (50%)	«4» (75%)	«5» (90%)
	16-23 занять	24-28 занять	29-32 занять