

Костанайский социально-технический колледж

Нормативы творческого экзамена ФК на 2018-2019 учебный год.

База 11 классов (юноши)

УПРАЖНЕНИЯ					
Баллы	Бег 100 м.	Подтягивание на перекладине	Прыжки в длину с места	Челночный бег 3x10м	Кросс 3000 м
<b>6</b>	12,3	21	260 см	7,0	11,0 с
<b>5</b>	12,5	19	250 см	7,6	11,25 с
<b>4</b>	13,0	18	240 см	8,2	12,00 с
<b>3</b>	13,2	16	230 см	8,5	12,30 с
<b>2</b>	13,5	12	220 см	9,0	13,00 с
<b>1</b>	14,0	10	210 см	9,3	13,50 с

База 11 классов (девушки)

УПРАЖНЕНИЯ					
Баллы	Бег 100 м.	Поднимание и опускание туловища за 1 мин.	Прыжки в длину с места	Челночный бег 3x10м	Кросс 3000 м

<b>6</b>	14,5	55	220 см	7,8	13.25,0
<b>5</b>	14,9	50	210 см	8,2	13.30,0
<b>4</b>	15,5	45	205 см	9,0	13.35,0
<b>3</b>	16,0	40	195 см	9,5	13.40,0
<b>2</b>	17,0	35	185 см	9,8	13.50,0
<b>1</b>	18,0	30	170 см	10,0	14.00,0

В сумме многоборья необходимо набрать не менее 15 баллов.

Костанайский социально-технический колледж

Нормативы творческого экзамена на 2018-2019 учебный год.

База 9 классов (юноши)

УПРАЖНЕНИЯ					
Баллы	Бег 100 м.	Подтягивание на перекладине	Прыжки в длину с места	Челночный бег 3x10м	Кросс 3000 м

<b>6</b>	13.6	12	240	7,0	13.00
<b>5</b>	14.0	10	220	7,6	14.30
<b>4</b>	14.5	8	215	8,2	15.00
<b>3</b>	15.0	6	210	8,5	15.50
<b>2</b>	15.5	5	180	9,0	15.80
<b>1</b>	16.0	4	170	9,3	16.00

База 9 классов (девушки)

УПРАЖНЕНИЯ					
Баллы	Бег 100 м.	Поднимание и опускание туловища за 1 мин.	Прыжки в длину с места	Челночный бег 3x10	Кросс 2000 м
<b>6</b>	15.5	45	195	7,8	10.00
<b>5</b>	15.8	37	185	8,2	10.40
<b>4</b>	16.2	32	175	9,0	11.10
<b>3</b>	16.5	30	170	9,5	11.50
<b>2</b>	17.0	27	165	9,8	12.15
<b>1</b>	17.5	25	160	10,0	12.30

В сумме многоборья необходимо набрать не менее 15 баллов.