

Міністерство освіти і науки України
Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії,

професор



В.Г.Савченко

2018 р.

ПРОГРАМА

нормативних вимог з оцінки фізичних здібностей вступників (творчий залік) за спеціальністю 014 «Середня освіта» спеціалізація 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» за ступенем «Бакалавр» на 2018 рік (протокол № 4 засідання приймальної комісії від «24» січня 2018 року, наказ ректора від «24» січня 2018 року № 24-заг)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий залік з оцінки фізичних здібностей особи включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників і складається з варіативних модулів програми, схваленої для використання в загальноосвітніх навчальних закладах Міністерством освіти і науки України та завдань для державної підсумкової атестації з фізичної культури (лист МОН України № 1/11-8297 від 31.08.2010 року, лист МОН України № 1/11-8298 від 31.08.2010 року).

В тестових завданнях передбачено визначення рівня розвитку: швидкості, витривалості, гнучкості, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.

Творчий залік з оцінки фізичних здібностей особи проводиться згідно з розкладом затвердженого головою приймальної комісії, умовами виконання державних тестів та правилами змагань.

Перед початком творчого заліку з оцінки фізичних здібностей особи з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання тестових завдань та місця проведення. Час виконання екзаменаційного завдання складає на одного вступника 15 хвилин. Загальний обсяг проведення вступного випробування (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

Особливості проведення творчого заліку.

Оцінка за творчий залік з оцінки фізичних здібностей вступників обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожне тестове завдання.

Вступники, які отримали оцінку нижче мінімально встановленого приймальною комісією балу (140 балів за творчий залік з оцінки фізичних здібностей вступників) (з урахуванням вимог пункту 8 розділу VII Правил прийому), не допускаються до подачі документів та до участі у конкурсному відборі на навчання.

У програмі творчого заліку з оцінки фізичних здібностей вступників містяться критерії оцінювання до кожного тестового завдання.

Норматив з плавання є обов'язковим.

Заслужені майстри спорту, майстри спорту міжнародного класу, майстри спорту України, при умові вступу на спеціальність 014 «Середня освіта» предметна спеціалізація 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» звільняються від складання творчого заліку з оцінки фізичних здібностей вступників. В екзаменаційних відомостях особам виставляється оцінка 200 балів як середньоарифметична сума за творчий залік (за 200-бальною шкалою)

Виконання вправ.

Біг 100 (30) метрів – тест призначений для контролю швидкісних здібностей.

Обладнання. Секундоміри, які фіксують десяті долі секунди. Відміряна 100 (30) метрова дистанція. Стартовий прапорець. Фінішна позначка.

Виконання тесту. За командою «На старт!» вступники стають біля стартової лінії у положенні високого старту (можна використовувати низький старт). При

команді «Увага!» вступники приймають правильне стартове положення. За сигналом стартера вступники повинні якомога швидше подолати дану дистанцію, не знижуючи темпу бігу перед фінішем.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до десятої долі секунди.

Загальні вказівки та зауваження. 1. У забігу можуть брати участь три вступника. 2. При виконанні фальстарту вступник до подальшої участі у забігу не допускається. 3. Вступники повинні бігти кожний по свої доріжки, у разі переходу на сусідню доріжку результат вступника не фіксується. 4. Виконується одна спроба.

Біг 1000 (800) метрів – тест призначений для контролю загальної витривалості.

Обладнання. Секундоміри, які фіксують десяті долі секунди. Відміряна 1000 (800) метрова дистанція. Стартовий прапорець. Фінішна позначка.

Виконання тесту. За командою «На старт!» вступники стають біля стартової лінії у положенні високого старту. Коли всі готові за командою «Марш!» починається біг. Вступники повинні намагатися пробігти дистанцію якнайшвидше. При потребі дозволяється переходити на ходьбу але не покидати доріжку.

Результат. Час подолання дистанції з точністю до секунди.

Загальні вказівки та зауваження. 1. При виконанні фальстарту вступник до подальшої участі у забігу не допускається. 2. Виконується одна спроба.

Підтягування (чоловіки) – тест призначений для контролю розвитку динамічної сили.

Обладнання. Горизонтальна перекладина діаметром 2 – 3 см, лавка, магnezія. Перекладина розташована на такій висоті, щоб вступник міг виконати вис на прямих руках.

Виконання тестового завдання. Учасник тестування стає на лавку і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, потім робить вис на прямих руках (ноги не торкаються підлоги). Після команди «Марш!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя буде над перекладиною. Потім вступник повністю випрямляє руки, опускаючись у вихідне положення. Вправа повторюється стільки разів, скільки це можливо.

Результат. Кількість безпомилкових підтягувань.

Загальні вказівки та зауваження. 1. Кожному учаснику дається лише одна спроба. 2. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, допомагати собі, роблячи махи ногами. 3. Тест припиняється: а) якщо вступник робить зупинку на 2 і більше секунди; б) якщо вступнику не вдається зафіксувати положення підборіддя над перекладиною 2 рази підряд.

Нахил тулуба вниз (із положення стоячи) – тест використовується для визначення гнучкості хребетного стовпа.

Обладнання. Платформа або стілець. Планка з розміткою або жорстка лінійка (з розміткою від 0 до 50 см вгору і вниз).

Виконання тестового завдання. Вступник стає на платформу, ноги разом, носки біля краю платформи. Не згинаючи колін (при потребі вступнику допомагає екзаменатор), він нахиляється вперед, намагаючись дотягнутися руками якомога нижче. Положення максимального нахилу зберігається приблизно протягом 3 секунд.

Результат. Результатом тестування є визначення положення рук (або верхнього краю планки) в сантиметрах, що показує величину нахилу тулуба вниз. Якщо пальці рук не опускаються нижче рівня опорної платформи, то результат вимірювання записується із знаком «мінус», якщо ж опускається нижче – із знаком «плюс».

Загальні вказівки та зауваження. 1. При виконанні тесту стежать, щоб носки і п'яти вступника були разом, великі пальці ніг були на рівні переднього краю платформи, коліна не згиналися. Якщо учасник тестування згинає коліна, спроба не зараховується. 2. Тест виконується без ривків. 3. Виконується одна спроба.

Підтягування на перекладені із вису лежачі (жінки) – тест призначений для контролю розвитку динамічної сили.

Обладнання. Горизонтальна перекладина діаметром 2 – 3 см, лавка, магnezія. Перекладина розташована на такій висоті, щоб вступник міг виконати вис на прямих руках із положення лежачі.

Виконання тестового завдання. Учасник тестування стає перед перекладиною і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, потім робить вис на прямих руках із положення лежачі (ноги торкаються підлоги). Після команди «Марш!», згинаючи руки, він підтягується до такого положення, коли його підборіддя буде над перекладиною. Потім учасник випрямляє руки, опускаючись у вихідне положення. Вправа повторюється стільки разів, скільки це можливо.

Результат. Кількість безпомилкових підтягувань.

Загальні вказівки та зауваження. 1. Кожному учаснику дається лише одна спроба. 2. Не дозволяється прогинатися в спині під час підтягування. 3. Ноги повинні бути випрямлені і знаходитися разом. 4. При опусканні тіла руки повинні повністю випрямлятися. 5. Тест припиняється: а) якщо вступник робить зупинку на 2 і більше секунди; б) якщо вступнику не вдається зафіксувати положення підборіддя над перекладиною 2 рази підряд.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачі (жінки) – тест призначений для контролю розвитку силових здібностей вступників.

Обладнання. Рівний майданчик.

Виконання тестового завдання. Вступник приймає положення упору лежачи, руки випрямлені і розведені на ширину плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці ступней опираються на підлогу. За командою «Марш!» вступник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження. 1. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. 2. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш як 3 с, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховується.

Згинання і розгинання рук в упорі на паралельних брусах (чоловіки) - тест призначений для контролю розвитку силових здібностей вступників.

Обладнання. Гімнастичні бруси, магnezія.

Виконання тестового завдання. Учасник тестування набуває положення упору на брусах, руки випрямлені, ноги не торкаються підлоги. Після команди «Можна» учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки. Згинати руки до кута не більше 90° між плечем та передпліччям. Розгинання рук виконується повністю. Не допускається розкачування тулуба.

Результат. Кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження. 1. Розгинати руки по чергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконується з помилками, не зараховується.

Піднімання тулуба з положення лежачи протягом 30 с – тест призначений для вимірювання силової витривалості м'язів тулуба і черевного преса.

Обладнання. Секундомір, гімнастичний мат або килим. Правильно виконувати тест допомагає помічник, який утримує ноги учасника тестування.

Виконання тестового завдання. Вступник сідає на мат або килим, зігнувши ноги в колінах до 90°. Ступні повністю опираються на поверхню мата, відстань між ними близько 30 см. кисті рук з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті опираються на коліна. Партнер стає на коліна біля ніг того хто, виконує тест, і притримує його ступні так, щоб п'ятки торкалися поверхні мата. Після команди «Увага...марш!» вступник лягає на спину, торкається плечима мата, а потім піднімається і повертається у вихідне положення. Положення рук на потилиці під час виконання тесту не змінюється. Протягом 30 с слід зробити максимальну кількість повторень.

Результат. Число підйомів і положення «лежачи» у положення «сидячи» протягом 30 с.

Загальні вказівки та зауваження. 1. Протягом виконання тесту ноги повинні бути зігнутими приблизно під прямим кутом. 2. У положенні лежачи кисті рук на потилиці, спина повністю торкається мата, при поверненні у вихідне положення лікті торкаються колін.

**Спеціальність 014 «Середня освіта», предметна спеціалізація 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»,
Гімнастика (чоловіки до 35 років)**

ВИД	ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ НА ПАРАЛЕЛЬНИХ БРУСАХ, РАЗИ														
Бал	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186
Рез-тат	36		35			34			33			32			31
Бал	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Рез-тат			30			29			28			27			26
Бал	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156
Рез-тат			25			24			23			22			21
Бал	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Рез-тат			20			19			18			17			16
Бал	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
Рез-тат			15			14			13			12			11
Бал	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Рез-тат			10			9			8			7			6
Бал	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100				
Рез-тат			5			3			2		1				
ВИД	НАХИЛ ВПЕРЕД, СТОЯЧИ НА ГІМНАСТИЧНІЙ ЛАВЦІ НИЖЧЕ ОПОРИ, СМ														
Бал	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186
Рез-тат	30		29			28			27			26			25
Бал	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Рез-тат				24			23			22			21		
Бал	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156
Рез-тат	20			19			18			17			16		
Бал	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Рез-тат		15				14			13			12			11
Бал	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
Рез-тат			10			9			8					7	
Бал	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Рез-тат			6				5					4			
Бал	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100				
Рез-тат	3					2					1				

ВИД	ПІДТЯГУВАННЯ НА ПЕРЕКЛАДЕНІ (ХВАТОМ З ВЕРХУ), РАЗИ														
Бал	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186
Рез-тат	30		29			28			27			26			25
Бал	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Рез-тат				24			23			22			21		
Бал	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156
Рез-тат	20			19			18			17			16		
Бал	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Рез-тат		15				14			13			12			11
Бал	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
Рез-тат			10			9			8					7	
Бал	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Рез-тат			6				5					4			
Бал	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100				
Рез-тат	3					2					1				

**Спеціальність 014 «Середня освіта», предметна спеціалізація 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»
Гімнастика (жінки до 35 років)**

ВИД	ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ, РАЗИ														
Бал	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186
Рез-тат	28			27			26			25			24		
Бал	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Рез-тат	23			22			21			20			19		
Бал	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156
Рез-тат	18			17			16			15			14		
Бал	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Рез-тат		13				12				11				10	
Бал	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
Рез-тат			9				8				7				6
Бал	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Рез-тат						5						4			
Бал	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100				
Рез-тат			3				2				1				

ВИД	НАХИЛ ВПЕРЕД, СТОЯЧИ НА ГІМНАСТИЧНІЙ ЛАВЦІ НИЖЧЕ ОПОРИ, СМ														
Бал	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186
Рез-тат	35			34			33			32			31		
Бал	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Рез-тат	30			29			28			27			26		
Бал	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156
Рез-тат	25			24			23			22			21		
Бал	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Рез-тат	20			19			18			17			16		
Бал	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
Рез-тат	15			14			13			12			11		
Бал	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Рез-тат	10			9			8			7			6		5
Бал	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100				
Рез-тат	4				3			2			1				
ВИД	ПІДТЯГУВАННЯ ІЗ ВІСУ ЛЕЖАЧИ НА ПЕРЕКЛАДЕНІ (ХВАТОМ З ВЕРХУ), РАЗИ														
Бал	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186
Рез-тат	26			25			24			23			22		
Бал	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Рез-тат	21			20			19			18			17		
Бал	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156
Рез-тат	16			15			14					13			
Бал	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Рез-тат	12				11					10					
Бал	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
Рез-тат	9						8					7			
Бал	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Рез-тат			6					5							4
Бал	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100				
Рез-тат	3					2					1				

**Спеціальність 014 «Середня освіта», предметна спеціалізація 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»,
Гімнастика (чоловіки після 35 років)**

ВИД	ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ НА ПАРАЛЕЛЬНИХ БРУСАХ, РАЗИ														
Бал	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186
Рез-тат	34			33			32			31			30		
Бал	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Рез-тат	29			28			27			26			25		
Бал	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156
Рез-тат	24			23			22			21			20		
Бал	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Рез-тат	19			18			17			16			15		
Бал	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
Рез-тат	14			13			12			11			10		
Бал	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Рез-тат	9			8			7			6			5		
Бал	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100				
Рез-тат	4			3			2				1				
ВИД	НАХИЛ ВПЕРЕД, СТОЯЧИ НА ГІМНАСТИЧНІЙ ЛАВЦІ НИЖЧЕ ОПОРИ, СМ														
Бал	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186
Рез-тат	28			27			26			25			24		
Бал	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Рез-тат	23			22			21			20			19		
Бал	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156
Рез-тат	18			17			16			15			14		
Бал	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Рез-тат		13				12				11				10	
Бал	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
Рез-тат			9				8				7				6
Бал	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Рез-тат						5						4			
Бал	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100				
Рез-тат			3				2				1				

ВИД	ПІДТЯГУВАННЯ НА ПЕРЕКЛАДЕНІ (ХВАТОМ З ВЕРХУ), РАЗИ														
Бал	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186
Рез-тат	28			27			26			25			24		
Бал	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Рез-тат	23			22			21			20			19		
Бал	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156
Рез-тат	18			17			16			15			14		
Бал	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Рез-тат		13				12				11				10	
Бал	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
Рез-тат			9				8				7				6
Бал	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Рез-тат						5						4			
Бал	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100				
Рез-тат			3				2				1				

Спеціальність 014 «Середня освіта», предметна спеціалізація 014.11 «Середня освіта (фізична культура)»

Гімнастика (жінки після 35 років)

ВИД	ЗГИНАННЯ І РОЗГИНАННЯ РУК В УПОРІ ЛЕЖАЧИ, РАЗИ														
Бал	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186
Рез-тат	26			25			24			23			22		
Бал	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Рез-тат	21			20			19			18			17		
Бал	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156
Рез-тат	16			15			14					13			
Бал	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Рез-тат	12				11					10					
Бал	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
Рез-тат	9						8					7			
Бал	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Рез-тат			6					5							4
Бал	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100				
Рез-тат	3					2					1				

ВИД	НАХИЛ ВПЕРЕД, СТОЯЧИ НА ГІМНАСТИЧНІЙ ЛАВЦІ НИЖЧЕ ОПОРИ, СМ														
Бал	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186
Рез-тат	30		29			28			27			26			25
Бал	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Рез-тат				24				23			22			21	
Бал	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156
Рез-тат	20			19				18			17			16	
Бал	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Рез-тат		15				14			13			12			11
Бал	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
Рез-тат			10			9			8					7	
Бал	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Рез-тат			6					5				4			
Бал	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100				
Рез-тат	3					2					1				
ВИД	ПІДТЯГУВАННЯ ІЗ ВІСУ ЛЕЖАЧИ НА ПЕРЕКЛАДЕНІ (ХВАТОМ З ВЕРХУ), РАЗИ														
Бал	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186
Рез-тат	24			23			22			21			20		
Бал	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Рез-тат	19				18				17				16		
Бал	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161	160	159	158	157	156
Рез-тат			15					14					13		
Бал	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Рез-тат			12					11						10	
Бал	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126
Рез-тат				9					8					7	
Бал	125	124	123	122	121	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Рез-тат				6					5					4	
Бал	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101	100				
Рез-тат			3					2			1				

**Спеціальність 014 «Середня освіта», предметна спеціалізація
014.11 «Середня освіта (фізична культура)»
Легка атлетика - біг 1000 метрів**

Бали	Чоловіки до 35 років	Жінки до 35 років	Чоловіки після 35 років	Жінки після 35 років
200	3:00,0	3:25,0	3:10,0	3:35,0
199	3:00,5	3:25,5	3:10,5	3:35,5
198	3:01,0	3:26,0	3:11,0	3:36,0
197	3:01,5	3:26,5	3:11,5	3:36,5
196	3:02,0	3:27,0	3:12,0	3:37,0
195	3:02,5	3:27,5	3:12,5	3:37,5
194	3:03,0	3:28,0	3:13,0	3:38,0
193	3:03,5	3:28,5	3:13,5	3:38,5
192	3:04,0	3:29,0	3:14,0	3:39,0
191	3:04,5	3:29,5	3:14,5	3:39,5
190	3:05,0	3:30,0	3:15,0	3:40,0
189	3:05,5	3:30,5	3:15,5	3:40,5
188	3:06,0	3:31,0	3:16,0	3:41,0
187	3:06,5	3:31,5	3:16,5	3:41,5
186	3:07,0	3:32,0	3:17,0	3:42,0
185	3:07,5	3:32,5	3:17,5	3:42,5
184	3:08,0	3:33,0	3:18,0	3:43,0
183	3:08,5	3:33,5	3:18,5	3:43,5
182	3:09,0	3:34,0	3:19,0	3:44,0
181	3:09,5	3:34,5	3:19,5	3:44,5
180	3:10,0	3:35,0	3:20,0	3:45,0
179	3:10,5	3:35,5	3:20,5	3:45,5
178	3:11,0	3:36,0	3:21,0	3:46,0
177	3:11,5	3:36,5	3:21,5	3:46,5
176	3:12,0	3:37,0	3:22,0	3:47,0
175	3:12,5	3:37,5	3:22,5	3:47,5
174	3:13,0	3:38,0	3:23,0	3:48,0
173	3:13,5	3:38,5	3:23,5	3:48,5
172	3:14,0	3:39,0	3:24,0	3:49,0
171	3:14,5	3:39,5	3:24,5	3:49,5
170	3:15,0	3:40,0	3:25,0	3:50,0
169	3:15,5	3:40,5	3:25,5	3:50,5
168	3:16,0	3:41,0	3:26,0	3:51,0
167	3:16,5	3:41,5	3:26,5	3:51,5
166	3:17,0	3:42,0	3:27,0	3:52,0
165	3:17,5	3:42,5	3:27,5	3:52,5
164	3:18,0	3:43,0	3:28,0	3:53,0
163	3:18,5	3:43,5	3:28,5	3:53,5
162	3:19,0	3:44,0	3:29,0	3:54,0
161	3:19,5	3:44,5	3:29,5	3:54,5
160	3:20,0	3:45,0	3:30,0	3:55,0
159	3:20,5	3:45,5	3:30,5	3:55,5
158	3:21,0	3:46,0	3:31,0	3:56,0
157	3:21,5	3:46,5	3:31,5	3:56,5
156	3:22,0	3:47,0	3:32,0	3:57,0
155	3:22,5	3:47,5	3:32,5	3:57,5
154	3:23,0	3:48,0	3:33,0	3:58,0
153	3:23,5	3:48,5	3:33,5	3:58,5

152	3:24,0	3:49,0	3:34,0	3:59,0
151	3:24,5	3:49,5	3:34,5	3:59,5
150	3:25,0	3:50,0	3:35,0	4:00,0
149	3:25,5	3:50,5	3:35,5	4:00,5
148	3:26,0	3:51,0	3:36,0	4:01,0
147	3:26,5	3:51,5	3:36,5	4:01,5
146	3:27,0	3:52,0	3:37,0	4:02,0
145	3:27,5	3:52,5	3:37,5	4:02,5
144	3:28,0	3:53,0	3:38,0	4:03,0
143	3:28,5	3:53,5	3:38,5	4:03,5
142	3:29,0	3:54,0	3:39,0	4:04,0
141	3:29,5	3:54,5	3:39,5	4:04,5
140	3:30,0	3:55,0	3:40,0	4:05,0
139	3:30,5	3:55,5	3:40,5	4:05,5
138	3:31,0	3:56,0	3:41,0	4:06,0
137	3:31,5	3:56,5	3:41,5	4:06,5
136	3:32,0	3:57,0	3:42,0	4:07,0
135	3:32,5	3:57,5	3:42,5	4:07,5
134	3:33,0	3:58,0	3:43,0	4:08,0
133	3:33,5	3:58,5	3:43,5	4:08,5
132	3:34,0	3:59,0	3:44,0	4:09,0
131	3:34,5	3:59,5	3:44,5	4:09,5
130	3:35,0	4:00,0	3:45,0	4:10,0
129	3:35,5	4:00,5	3:45,5	4:10,5
128	3:36,0	4:01,0	3:46,0	4:11,0
127	3:36,5	4:01,5	3:46,5	4:11,5
126	3:37,0	4:02,0	3:47,0	4:12,0
125	3:37,5	4:02,5	3:47,5	4:12,5
124	3:38,0	4:03,0	3:48,0	4:13,0
123	3:38,5	4:03,5	3:48,5	4:13,5
122	3:39,0	4:04,0	3:49,0	4:14,0
121	3:39,5	4:04,5	3:49,5	4:14,5
120	3:40,0	4:05,0	3:50,0	4:15,0
119	3:40,5	4:05,5	3:50,5	4:15,5
118	3:41,0	4:06,0	3:51,0	4:16,0
117	3:41,5	4:06,5	3:51,5	4:16,5
116	3:42,0	4:07,0	3:52,0	4:17,0
115	3:42,5	4:07,5	3:52,5	4:17,5
114	3:43,0	4:08,0	3:53,0	4:18,0
113	3:43,5	4:08,5	3:53,5	4:18,5
112	3:44,0	4:09,0	3:54,0	4:19,0
111	3:44,5	4:09,5	3:54,5	4:19,5
110	3:45,0	4:10,0	3:55,0	4:20,0
109	3:45,5	4:10,5	3:55,5	4:20,5
108	3:46,0	4:11,0	3:56,0	4:21,0
107	3:46,5	4:11,5	3:56,5	4:21,5
106	3:47,0	4:12,0	3:57,0	4:22,0
105	3:47,5	4:12,5	3:57,5	4:22,5
104	3:48,0	4:13,0	3:58,0	4:23,0
103	3:48,5	4:13,5	3:58,5	4:23,5
102	3:49,0	4:14,0	3:59,0	4:24,0
101	3:49,5	4:14,5	3:59,5	4:24,5
100	3:50,0	4:15,0	4:00,0	4:25,0

**Спеціальність 014 «Середня освіта», предметна спеціалізація
014.11 «Середня освіта (фізична культура)»**

Легка атлетика - біг 100 метрів

Бали	Чоловіки до 35 років	Жінки до 35 років	Чоловіки після 35 років	Жінки після 35 років
200	12,50	14,50	12,90	14,90
199	12,54	14,54	12,94	14,94
198	12,58	14,58	12,98	14,98
197	12,62	14,62	13,02	15,02
196	12,66	14,66	13,06	15,06
195	12,70	14,70	13,10	15,10
194	12,74	14,74	13,14	15,14
193	12,78	14,78	13,18	15,18
192	12,82	14,82	13,22	15,22
191	12,86	14,86	13,26	15,26
190	12,90	14,90	13,30	15,30
189	12,94	14,94	13,34	15,43
188	12,98	14,98	13,38	15,38
187	13,02	15,02	13,42	15,42
186	13,06	15,06	13,46	15,46
185	13,10	15,10	13,50	15,50
184	13,14	15,14	13,54	15,54
183	13,18	15,18	13,58	15,58
182	13,22	15,22	13,62	15,62
181	13,26	15,26	13,66	15,66
180	13,30	15,30	13,70	15,70
179	13,34	15,43	13,74	15,74
178	13,38	15,38	13,78	15,78
177	13,42	15,42	13,82	15,82
176	13,46	15,46	13,86	15,86
175	13,50	15,50	13,90	15,90
174	13,54	15,54	13,94	15,94
173	13,58	15,58	13,98	15,98
172	13,62	15,62	14,02	16,02
171	13,66	15,66	14,06	16,06
170	13,70	15,70	14,10	16,10
169	13,74	15,74	14,14	16,14
168	13,78	15,78	14,18	16,18
167	13,82	15,82	14,22	16,22
166	13,86	15,86	14,26	16,26
165	13,90	15,90	14,30	16,30
164	13,94	15,94	14,34	16,34
163	13,98	15,98	14,38	16,38
162	14,02	16,02	14,42	16,42
161	14,06	16,06	14,46	16,46
160	14,10	16,10	14,50	16,50
159	14,14	16,14	14,54	16,54
158	14,18	16,18	14,58	16,58
157	14,22	16,22	14,62	16,62
156	14,26	16,26	14,66	16,66
155	14,30	16,30	14,70	16,70
154	14,34	16,34	14,74	16,74
153	14,38	16,38	14,78	16,78

152	14,42	16,42	14,82	16,82
151	14,46	16,46	14,86	16,86
150	14,50	16,50	14,90	16,90
149	14,54	16,54	14,94	16,94
148	14,58	16,58	14,98	16,98
147	14,62	16,62	15,02	17,02
146	14,66	16,66	15,06	17,06
145	14,70	16,70	15,10	17,10
144	14,74	16,74	15,14	17,14
143	14,78	16,78	15,18	17,18
142	14,82	16,82	15,22	17,22
141	14,86	16,86	15,26	17,26
140	14,90	16,90	15,30	17,30
139	14,94	16,94	15,34	17,34
138	14,98	16,98	15,38	17,38
137	15,02	17,02	15,42	17,42
136	15,06	17,06	15,46	17,46
135	15,10	17,10	15,50	17,50
134	15,14	17,14	15,54	17,54
133	15,18	17,18	15,58	17,58
132	15,22	17,22	15,62	17,62
131	15,26	17,26	15,66	17,66
130	15,30	17,30	15,70	17,70
129	15,34	17,34	15,74	17,74
128	15,38	17,38	15,78	17,78
127	15,42	17,42	15,82	17,82
126	15,46	17,46	15,86	17,86
125	15,50	17,50	15,90	17,90
124	15,54	17,54	15,94	17,94
123	15,58	17,58	15,98	17,98
122	15,62	17,62	16,02	18,02
121	15,66	17,66	16,06	18,06
120	15,70	17,70	16,10	18,10
119	15,74	17,74	16,14	18,14
118	15,78	17,78	16,18	18,18
117	15,82	17,82	16,22	18,22
116	15,86	17,86	16,26	18,26
115	15,90	17,90	16,30	18,30
114	15,94	17,94	16,34	18,34
113	15,98	17,98	16,38	18,38
112	16,02	18,02	16,42	18,42
111	16,04	18,06	16,46	18,46
110	16,08	18,10	16,50	18,50
109	16,12	18,14	16,54	18,54
108	16,16	18,18	16,58	18,58
107	16,20	18,22	16,62	18,62
106	16,24	18,26	16,66	18,66
105	16,28	18,30	16,70	18,72
104	16,32	18,34	16,74	18,76
103	16,36	18,38	16,78	18,80
102	16,40	18,42	16,82	18,84
101	16,45	18,46	16,86	18,88
100	16,50	18,50	16,90	18,90