

**Орієнтовні навчальні нормативи з варіативного модулю
«Гімнастика. Аеробіка. Оздоровчі програми»
І рік навчання (5 клас)**

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів)	<i>хлопці у висі</i>	до 2	2	3	4
	<i>дівчата у висі лежачи</i>	до 3	3	6	8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	<i>хлопці від підлоги</i>	до 4	4	7	10
	<i>дівчата від лави</i>	до 4	4	6	8
Нахил уперед з положення сидячи (сантиметри)	<i>хлопці</i>	до 2	2	3	5
	<i>дівчата</i>	до 5	5	7	10
Піднімання тулуба в сід за 30 секунд	<i>хлопці</i>	до 10	10	20	28
	<i>дівчата</i>	до 9	9	18	27
Стрибки через скакалку За 30 секунд	<i>хлопці</i>	до 40	45	55	60
	<i>дівчата</i>	до 40	42	50	55

