

**Орієнтовні навчальні нормативи з варіативного модулю  
«Гімнастика. Аеробіка. Оздоровчі програми»  
II рік навчання ( 6 клас )**

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів)	<i>хлопці у висі</i>	до 2	2	4	5
	<i>дівчата у висі лежачи</i>	до 4	4	8	12
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	<i>хлопці від підлоги</i>	до 6	6	10	14
	<i>дівчата від лави</i>	до 5	5	7	9
Нахил уперед з положення сидячи (сантиметри)	<i>хлопці</i>	до 2	2	4	6
	<i>дівчата</i>	до 6	6	8	11
Піднімання тулуба в сід за 30 с	<i>хлопці</i>	до 11	11	19	29
	<i>дівчата</i>	до 10	10	18	28