

**Орієнтовні навчальні нормативи з варіативного модулю  
«Гімнастика. Фітнес. Оздоровчі програми»**

**9 клас**

**V рік вивчення**

№ з/п	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1.	Підтягування у висі (кількість разів)	<i>хлопці у висі</i>	до 3	3	7	10
		<i>дівчата у висі лежачи</i>	до 5	5	15	18
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	<i>хлопці від підлоги</i>	до 12	12	18	25
		<i>дівчата від лави</i>	до 8	8	12	15
3.	Нахил уперед з положення сидячи (сантиметри)	<i>хлопці</i>	до 2	2	5	9
		<i>дівчата</i>	до 9	9	11	14
4.	Піднімання тулуба за 30 секунд (кількість разів)	<i>хлопці</i>	до 14	14	22	32
		<i>дівчата</i>	до 13	13	21	31
5.	Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість разів)	<i>хлопці</i>	55	60-65	65-75	75-85
		<i>дівчата</i>	55	60-65	65-75	75-85