

Орієнтовні навчальні нормативи з варіативного модулю
«Легка атлетика»
10 клас
VI рік вивчення

№ з/п	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1.	Біг 30 метрів (секунди)	<i>юнаки</i>	більше 5,7	5,7	5,3	4,7
		<i>дівчата</i>	більше 6,6	6,6	5,9	5,5
2.	Біг 100 метрів (секунди)	<i>юнаки</i>	більше 15,9	15,9	15,3	14,5
		<i>дівчата</i>	більше 18,0	18,0	17,5	16,8
3.	Рівномірний біг 1500 метрів (хвилини, секунди,)	<i>юнаки</i>	більше 7,30	7,30	7,00	6,20
		<i>дівчата</i>	більше 9,00	9,00	8,30	7,45
4.	Стрибок у довжину з місця (сантиметри)	<i>юнаки</i>	до 200	200	210	220
		<i>дівчата</i>	до 155	155	170	185
5.	Метання малого м'яча на дальність (метри)	<i>юнаки</i>	до 35	35	45	50
		<i>дівчата</i>	до 16	16	20	25