

**Орієнтовні навчальні нормативи з варіативного модулю
«Легка атлетика»
11 клас
VII рік вивчення**

| № з/п | Навчальні нормативи | | Рівні компетентності | | | |
|-------|---|----------------|----------------------|----------|-----------|---------|
| | | | низький | середній | достатній | високий |
| 1. | Біг 30 метрів (секунди) | <i>юнаки</i> | більше 5,5 | 5,5 | 5,1 | 4,5 |
| | | <i>дівчата</i> | більше 6,7 | 6,7 | 5,8 | 5,5 |
| 2. | Біг 100 метрів (секунди) | <i>юнаки</i> | більше 15,8 | 15,8 | 15,0 | 14,3 |
| | | <i>дівчата</i> | більше 18,3 | 18,3 | 17,8 | 16,8 |
| 3. | Рівномірний біг 1500 метрів (хвилини, секунди,) | <i>юнаки</i> | більше 7,20 | 7,20 | 6,50 | 6,10 |
| | | <i>дівчата</i> | більше 8,50 | 8,50 | 8,20 | 7,40 |
| 4. | Стрибок у довжину з місця (сантиметри) | <i>юнаки</i> | до 205 | 205 | 215 | 225 |
| | | <i>дівчата</i> | до 150 | 150 | 170 | 180 |
| 5. | Метання малого м'яча на дальність (метри) | <i>юнаки</i> | до 40 | 40 | 50 | 55 |
| | | <i>дівчата</i> | до 17 | 17 | 21 | 25 |