

ДОДАТОК 1
до Правил прийому
до Житомирського обласного
спортивного ліцею
Житомирської обласної ради

**Вступні нормативи з волейболу
Юнаки**

Вправа (тест)	Рівень знань (оцінка)		Вступні нормативи 8 клас	Вступні нормативи 9 клас	Вступні нормативи 10 клас	Вступні нормативи 11 клас
Стрибок в довжину з місця (см)	Початковий	1	155	165	175	185
		2	160	170	180	190
		3	165	175	185	195
	Середній	4	170	180	190	200
		5	175	185	195	205
		6	180	190	200	210
	Достатній	7	185	195	205	215
		8	190	200	210	220
		9	195	205	215	225
	Високий	10	200	210	220	230
		11	205	215	225	235
		12	210	220	230	240
Біг 30 м. з високого старту	Початковий	1	6,8	6,6	6,4	6,2
		2	6,6	6,4	6,2	6,0
		3	6,4	6,2	6,0	5,8
	Середній	4	6,2	6,0	5,8	5,6
		5	6,0	5,8	5,6	5,4
		6	5,8	5,6	5,4	5,2
	Достатній	7	5,6	5,4	5,2	5,0

		8	5,4	5,2	5,0	4,8
		9	5,2	5,0	4,8	4,6
	Високий	10	5,0	4,8	4,6	4,4
		11	4,8	4,6	4,4	4,2
		12	4,6	4,4	4,2	4,0
Човниковий біг 3х10м. (сек.)	Початковий	1	9,6	9,4	9,2	9,0
		2	9,4	9,2	9,0	8,8
		3	9,2	9,0	8,8	8,6
	Середній	4	9,0	8,8	8,6	8,4
		5	8,8	8,6	8,4	8,2
		6	8,6	8,4	8,2	8,0
	Достатній	7	8,4	8,2	8,0	7,8
		8	8,2	8,0	7,8	7,6
		9	8,0	7,8	7,6	7,4
	Високий	10	7,8	7,6	7,4	7,2
		11	7,6	7,4	7,2	7,0
		12	7,4	7,2	7,0	6,8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Початковий	1	4	6	10	12
		2	6	8	12	14
		3	8	10	14	15
	Середній	4	10	12	15	18
		5	12	14	18	20
		6	14	15	20	22
	Достатній	7	15	18	22	25
		8	17	20	25	28
		9	19	22	27	32
	Ви со ки й	10	20	25	30	35

Верхня передача м'яча двома зверху в парах (кількість разів)		11	22	27	32	37
		12	25	30	34	40
	Початковий	1	1	1	1	1
		2	2	2	2	2
		3	4	4	4	4
	Середній	4	6	6	6	6
		5	8	8	8	8
		6	10	10	10	10
	Достатній	7	12	12	12	12
		8	14	14	14	14
		9	16	16	16	16
	Високий	10	18	18	18	18
		11	19	19	19	19
		12	20	20	20	20

Дівчата

Стрибки в довжину з місця (см.)	Початковий	1	140	145	150	155
		2	145	150	160	165
		3	150	155	165	170
	Середній	4	155	160	170	175
		5	160	165	175	180
		6	165	170	180	185
	Достатній	7	170	175	185	190
		8	175	180	190	195
		9	180	185	195	200
	Високий	10	185	190	200	205

		11	190	195	205	210
		12	195	200	210	215
Біг 30 м. з високого старту(сек)	Початковий	1	7.2	7,0	6,8	6,6
		2	7,0	6,8	6,6	6,4
		3	6,8	6,6	6,4	6,2
	Середній	4	6,6	6,4	6,2	6,0
		5	6,4	6,2	6,0	5,8
		6	6,2	6,0	5,8	5,6
	Достатній	7	6,0	5,8	5,6	5,4
		8	5,8	5,6	5,4	5,2
		9	5,6	5,4	5,2	5,0
	Високий	10	5,4	5,2	5,0	4,8
		11	5,2	5,0	4,8	4,6
		12	5,0	4,8	4,6	4,4
Човниковий біг 3х10м. (сек.)	Початковий	1	10,1	9,9	9,7	9,5
		2	9,9	9,7	9,5	9,3
		3	9,7	9,5	9,3	9,1
	Середній	4	9,5	9,3	9,1	8,9
		5	9,3	9,1	8,9	8,7
		6	9,1	8,9	8,7	8,5
	Достатній	7	8,9	8,7	8,5	8,3
		8	8,7	8,5	8,3	8,1
		9	8,5	8,3	8,1	7,9
	Високий	10	8,3	8,1	7,9	7,7
		11	8,1	7,9	7,7	7,5
		12	7,9	7,7	7,5	7,3

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к. р.)	Початковий	1	2	3	3	5
		2	4	4	5	7
		3	6	6	7	11
	Середній	4	7	8	11	14
		5	8	10	14	16
		6	10	13	16	18
	Достатній	7	11	15	18	20
		8	13	17	20	22
		9	15	19	22	24
	Високий	10	17	21	24	26
		11	18	23	26	28
		12	20	24	28	30
Передача м'яча двома руками зверху у парах (к. р.)	Початковий	1	1	1	1	1
		2	2	3	4	5
		3	4	4	5	5
	Середній	4	6	6	6	7
		5	8	8	8	9
		6	10	10	10	12
	Достатній	7	12	12	12	14
		8	14	14	14	16
		9	16	16	16	18
	Високий	10	18	18	18	20
		11	20	20	20	21
		12	21	21	21	21

ДОДАТОК 2
до Правил прийому
до Житомирського обласного
спортивного ліцею
Житомирської обласної ради

**Вступні нормативи з футболу
Юнаки**

Вправа (тест)	Рівень знань (оцінка)		Вступні нормативи 8 клас	Вступні нормативи 9 клас	Вступні нормативи 10 клас	Вступні нормативи 11 клас
Стрибки в довжину з місця (см.)	Початковий	1	155	165	175	185
		2	160	17	180	190
		3	165	175	185	195
	Середній	4	170	180	190	200
		5	175	185	195	205
		6	180	190	200	210
	Достатній	7	185	195	205	215
		8	190	200	210	220
		9	195	205	215	225
	Високий	10	200	210	220	230
		11	205	215	225	235
		12	210	220	230	240
Біг 30 м. з високого старту	Початковий	1	6,8	6,6	6,4	6,2
		2	6,6	6,4	6,2	6,0
		3	6,4	6,2	6,0	5,8
	Достатній	4	6,2	6,0	5,8	5,6
		5	6,0	5,8	5,6	5,4
		6	5,8	5,6	5,4	5,2
	Середній	7	5,6	5,4	5,2	5,0
		8	5,4	5,2	5,0	4,8

	Високий	9	5,2	5,0	4,8	4,6
		10	5,0	4,8	4,6	4,4
		11	4,8	4,6	4,4	4,2
		12	4,6	4,4	4,2	4,0
Човниковий біг 3x10 м. (с.)	Початковий	1	9,6	9,4	9,2	9,0
		2	9,4	9,2	9,0	8,8
		3	9,2	9,0	8,8	8,6
	Достатній	4	9,0	8,8	8,6	8,4
		5	8,8	8,6	8,4	8,2
		6	8,6	8,4	8,2	8,0
	Середній	7	8,4	8,2	8,0	7,8
		8	8,2	8,0	7,8	7,6
		9	8,0	7,8	7,6	7,4
	Високий	10	7,8	7,6	7,4	7,2
		11	7,6	7,4	7,2	7,0
		12	7,4	7,2	7,0	6,8
Удари на точність (к. р. з 16 м.)	Початковий	1	1	1	1	1
		2	2	2	2	2
		3	3	3	3	4
	Достатній	4	4	4	4	4
		5	5	5	5	5
		6	6	6	6	6
	Середній	17	7	7	7	7
		8	8	8	8	8
		9	9	9	99	9
	В и с	10	10	10	10	10

Удари на дальність (м.)		11	11	11	11	11
		12	12	12	12	12
	Початковий	1	20	24	28	32
		2	22	26	32	34
		3	24	28	32	36
	Достатній	4	26	30	34	38
		5	28	32	36	40
		6	30	34	36	40
	Середній	7	32	33	40	42
		8	34	38	42	46
		9	36	40	44	48
	Високий	10	38	42	46	50
		11	40	44	48	52
		12	42	46	50	54

Дівчата

Вправа (тест)	Рівень знань (оцінка)		Вступні нормативи 8 клас	Вступні нормативи 9 клас	Вступні нормативи 10 клас	Вступні нормативи 11 клас
Стрибок у довжину з місця (см)	Початковий	1	140	145	155	160
		2	145	150	160	165
		3	150	155	165	170
	Середній	4	155	160	170	175
		5	160	165	175	180
		6	165	170	180	185
	Достатній	7	170	175	185	190
		8	175	180	190	195
		9	180	185	195	200
	Високий	10	185	190	200	205
		11	190	195	205	210
			195	200	210	215

		12				
Біг 30 м. з високого старту (сек.)	Початковий	1	7,2	7,0	6,8	6,6
		2	7,0	6,8	6,6	6,4
		3	6,8	6,6	6,4	6,2
	Середній	4	6,6	6,4	6,2	6,0
		5	6,4	6,2	6,0	5,8
		6	6,2	6,0	5,8	5,6
	Достатній	7	6,0	5,8	5,6	5,4
		8	5,8	5,6	5,4	5,2
		9	5,6	5,4	5,2	5,0
	Високий	10	5,4	5,2	5,0	4,9
		11	5,2	5,0	4,9	4,8
		12	5,0	4,9	4,8	4,7
Човниковий біг 3x10 м. (сек.)	Початковий	1	10,1	9,9	9,7	9,5
		2	9,9	9,7	9,5	9,3
		3	9,7	9,5	9,3	9,1
	Середній	4	9,5	9,3	9,1	8,9
		5	9,3	9,1	8,9	8,7
		6	9,1	8,9	8,7	8,5
	Достатній	7	8,9	8,7	8,5	8,3
		8	8,7	8,5	8,3	8,1
		9	8,5	8,3	8,1	7,9
	Високий	10	8,3	8,1	7,9	7,8
		11	8,1	7,9	7,8	7,7
		12	7,9	7,8	7,7	7,6
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к. р.)	Початковий	1	2	3	3	5
		2	4	4	5	7
		3	6	6	7	11

	Середній	4	7	8	11	14
		5	8	10	14	16
		6	10	13	16	18
	Достатній	7	11	15	18	20
		8	13	17	20	22
		9	15	19	22	24
	Високий	10	17	21	24	26
		11	18	23	26	28
		12	20	24	28	30
Удари на влучність у ворота (к. р.)	Початковий	1	1	1	1	1
		2	2	2	2	2
		3	4	4	4	4
	Середній	4	6	6	6	6
		5	8	8	8	8
		6	10	10	10	10
	Достатній	7	12	12	12	12
		8	14	14	14	14
		9	16	16	16	16
	Високий	10	18	18	18	18
		11	19	19	19	19
		12	20	20	20	20

ДОДАТОК 3
до Правил прийому
до Житомирського обласного
спортивного ліцею
Житомирської обласної ради

Вступні нормативи з важкої атлетики

Контрольн а вправа	Група вагових категорій	Розряд											
		III			I юнацький			II юнацький			III юнацький		
		Оцінка, бал.											
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Юнаки													
Біг 30 м.	I	4,8	4,9	5,0	5,0	5,1	5,2	5,4	5,5	5,6	5,6	5,7	5,8
	II	4,6	4,7	4,9	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4	5,4	5,7	5,8
	III	4,6	4,7	4,9	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4	5,4	5,7	5,8
Стрибки в довжину з місця (см.)	I	215	210	205	205	200	195	195	190	185	180	175	170
	II	220	215	210	210	205	200	200	195	190	185	180	175
	III	220	215	210	210	205	200	200	195	190	185	180	175
Віджимання в упорі лежачи (к. р.)	I	16	15	14	14	13	12	12	11	10	10	9	8
	II	18	17	16	16	15	14	14	13	12	12	11	10
	III	18	17	16	16	15	14	14	13	12	12	11	10
Піднімання ніг на перекладині (к. р.)	I	10	9	8	8	7	6	6	5	4	4	3	2
	II	14	13	12	10	9	8	8	7	6	6	5	4
	III	14	13	12	10	9	8	8	7	6	6	5	4
Дівчата													
Біг 30 м, с	I	5,1	5,2	5,3	5,3	5,4	5,5	5,5	5,6	5,7	5,7	5,8	5,9
	II	5,2	5,3	5,4	5,4	5,5	5,6	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
	III	5,4	5,5	5,6	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0	6,0	6,1	6,2

Стрибок в довжину з місця (см.)	I	190	185	182	180	175	170	175	170	165	170	165	160
	II	185	175	170	170	165	160	165	160	155	160	155	150
	III	170	165	160	160	155	150	155	150	145	150	145	140
Віджимання в упорі лежачи (к. р.)	I	16	15	14	14	13	12	12	11	10	10	9	8
	II	14	13	12	12	11	10	10	9	8	8	7	6
	III	12	11	10	10	9	8	8	7	6	6	5	4
- У юнаків: I- до 60 кг; II – 60,01 – 70,00 кг; III – 70,01 і більше. - У дівчат: I – до 53,0 кг; II – 53,01 – 69,00 кг; III – 70,01 і більше.													



ДОДАТОК 4
до Правил прийому
до Житомирського обласного
спортивного ліцею
Житомирської обласної ради

Вступні нормативи з вільної боротьби

Вступний тест	Юнаки	Дівчата
Згинання та розгинання рук на перекладині (к.р.)	12	—
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к.р.)	30	12
Біг 60 м. (с.)	8,2	8,8
Біг 1 км. (хв.)	3,50	4,30
Стрибки в довжину з місця, см.	220	185
Базові прийоми з вільної боротьби		
Кочерга	+	+
Стегно	+	+
Мильниця	+	+
Прохід в ноги	+	+

ДОДАТОК 5
до Правил прийому
до Житомирського обласного
спортивного ліцею
Житомирської обласної ради

Вступні нормативи з велоспорту

Контрольна вправа	1 юнацький розряд			III розряд		
	Оцінка, бал					
	5	4	3	5	4	3
Біг 60 м/ с.	<u>8.6</u> 9.5	<u>9.4</u> 10.2	<u>10.2</u> 10.9	<u>8.4</u> 9.2	<u>9.1</u> 9.9	<u>9.8</u> 10.6
Біг 1500 м/ хв.с.	<u>6.25</u> 7.45	<u>7.00</u> 8.30	<u>7.35</u> 9.15	<u>6.10</u> 7.35	<u>6.40</u> 8.10	<u>7.15</u> 8.45
Стрибок в довжину з місця/ см	<u>208</u> 170	<u>190</u> 155	<u>175</u> 147	<u>215</u> 175	<u>200</u> 165	<u>185</u> 154
Настрибування на тумбу за 60 с/ к-сть разів.	<u>30</u> 27	<u>25</u> 22	<u>20</u> 17	<u>35</u> 33	<u>30</u> 28	<u>25</u> 23
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів.	<u>33</u> 17	<u>28</u> 13	<u>22</u> 10	<u>35</u> 18	<u>29</u> 14	<u>24</u> 11

ДОДАТОК 6
до Правил прийому
до Житомирського обласного
спортивного ліцею
Житомирської обласної ради

Вступні нормативи з настільного тенісу

№	Вступний норматив	Вимоги для нормативу	
		юнаки	дівчата
1	Човниковий біг 4*7м.	6.2	7.1
2	Біг 30 м.	4.3	4.9
3	Стрибки зі скакалкою за 30 с.	55	50
4	Стрибок в довжину з місця	220	205
5	Набивання тенісного м'ячика 1 хв.	+	+
6	Набивання тенісного м'ячика об стіну за 1 хв.	+	+
7	Навчальна гра	+	+