

Державний університет «Житомирська політехніка»

Контрольні нормативи з фізичної підготовки I – IV курсів

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали					Термін виконання
		5	4	3	2	1	
Біг 12 хв.	Ч Ж	Зараховано					навчальний рік
Біг на 60 м/с	Ч	8.2	9.0	9.5	10.0	11.0	навчальний рік
	Ж	9.6	10.3	10.9	11.5	12.0	
Підтягування на перекладині Підтягування у висі лежачи	Ч	16	13	10	8	6	навчальний рік
	Ж	20	15	10	8	5	
Згинання і розкидання рук в упорі лежачи на підлозі	Ч	44	38	32	26	20	навчальний рік
	Ж	24	19	16	14	7	
Піднімання тулубу в сід за 1 хв.	Ч	53	47	40	34	28	навчальний рік
	Ж	47	42	37	33	28	
Присідання на двох ногах руки за голову	Ч	50	45	40	35	30	навчальний рік
	Ж	40	35	30	25	20	
Піднімання ніг до перекладини	Ч	20	16	12	8	4	навчальний рік
Згинання і розкидання рук в упорі на бруссях	Ч	20	15	10	7	5	навчальний рік
Стрибки зі скакалкою за 1 хв.	Ж	140	120	100	80	60	навчальний рік
Піднімання зігнутих ніг на гімнастичній стінці	Ж	30	25	20	15	10	навчальний рік

Відмінно	A	90-100 балів
Добре	B	82-89 балів
	C	74-81 балів
Задовільно	D	64-73 балів
	E	60-63 балів
Незадовільно	FX	35-59 балів
	F	1-34 балів

Для отримання заліку необхідно відвідати всі заняття і здати всі нормативи не менше ніж на 1 бал.