

**Орієнтовні навчальні нормативи з варіативного модулю
«Легка атлетика»
І рік навчання (5 клас)**

Навчальні нормативи		Рівень компетентності			
		низький	середній	достатній	високий
Біг 30 метрів (секунди)	<i>хлопці</i>	більше 7,0	7,0	6,5	5,8
	<i>дівчата</i>	більше 7,4	7,4	6,9	6,2
Біг 60 метрів (секунди)	<i>хлопці</i>	більше 11,8	11,8	10,8	10,0
	<i>дівчата</i>	більше 12,0	12	11,2	10,5
Рівномірний біг (без урахування часу) (метри)	<i>хлопці</i>	до 600	600	800	1000
	<i>дівчата</i>	до 500	500	800	1000
Стрибок у довжину з місця (сантиметри)	<i>хлопці</i>	до 120	120	140	160
	<i>дівчата</i>	до 110	110	120	140
Стрибок у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» (сантиметри)	<i>хлопці</i>	до 240	240	260	280
	<i>дівчата</i>	до 200	200	220	240
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (сантиметри)	<i>хлопці</i>	до 70	70	80	90
	<i>дівчата</i>	до 60	60	70	80
Метання малого м'яча на дальність (метри)	<i>хлопці</i>	до 15	15	22	28
	<i>дівчата</i>	До 10	10	13	16