

**Орієнтовні навчальні нормативи з варіативного модулю
«Гімнастика»
10 клас
VI рік вивчення**

№ з/п	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1.	Підтягування у висі (кількість разів)	<i>хлопці у висі</i>	до 4	4	8	11
		<i>дівчата у висі лежачи</i>	до 6	6	16	20
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	<i>хлопці від підлоги</i>	до 15	15	22	30
		<i>дівчата від лави</i>	до 7	7	13	15
3.	Нахил уперед з положення сидячи (сантиметри)	<i>хлопці</i>	до 3	3	6	10
		<i>дівчата</i>	до 11	11	15	18
4.	Піднімання тулуба за 60 секунд (кількість разів)	<i>хлопці</i>	до 20	20	40	55
		<i>дівчата</i>	до 18	18	38	48
5.	Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість разів)	<i>хлопці</i>	до 50	50	65	75
		<i>дівчата</i>	до 50	50	65	75