

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

№ з/п	Навчальні нормативи		Рівні компетентності			
			низький	середній	достатній	високий
1.	Підтягування у висі (кількість разів)	<i>хлопці у висі</i>	до 5	5	9	12
		<i>дівчата у висі лежачи</i>	до 8	8	17	22
2.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	<i>хлопці від підлоги</i>	до 15	15	25	35
		<i>дівчата від лави</i>	до 9	9	13	16
3.	Нахил уперед з положення сидячи (сантиметри)	<i>хлопці</i>	до 4	4	7	11
		<i>дівчата</i>	до 7	7	9	16
4.	Піднімання тулуба за 60 секунд (кількість разів)	<i>хлопці</i>	до 20	20	48	58
		<i>дівчата</i>	до 20	20	45	55
5.	Стрибки через скакалку за 30 секунд (кількість разів)	<i>хлопці</i>	до 55	55	68	78
		<i>дівчата</i>	до 55	55	68	78