НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ
Голова приймальної комісії НУФВСУ
_____ Є. В. Імас

ПРОГРАМА
творчого конкурсу
для здобуття ступеня бакалавра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
спеціалізація – тренерська діяльність в обраному виді спорту
(види спорту: футбол, футзал)

Розглянуто на засіданні приймальної
комісії, НУФВСУ
протокол № 4 від 18 березня 2020
Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ
_____ В. П. Семененко

2020

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма творчого конкурсу з обраного виду спорту (футбол, футзал) включає комплекс контрольних вправ та нормативів, які дозволяють шляхом тестування специфічних та практично значущих з точки зору вимог спортивної діяльності у футболі і футзалі здібностей та якостей, оцінити рівень спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості вступників.

Змістова творчого конкурсу випробувань складена на основі навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих спортивних шкіл олімпійського резерву з футболу та футзалу (розроблено державним комітетом з питань фізичної культури і спорту, Республіканським науково-методичним комітетом та Федерацією футболу України та затверджено Держкомспортом України у 2003 році).

Творчий конкурс проводиться протягом одного дня згідно розкладу, який затверджено приймальною комісією та погоджено у МОН України.

Перед виконанням кожного тестового завдання вступникам надається час для підготовки до їх здачі. Загальний час вступних випробувань (організація, тестування, відпочинок між завданнями) складає шість годин.

Ф У Т Б О Л

ОБРАНИЙ ВИД СПОРТУ

/денна і заочна форми навчання/

Вправа 1. Удар ногою по нерухомому м’ячу з відстані 16,5 м в одну з половин воріт, розділену по вертикалі. М’яч повинен перетнути лінію воріт у повітрі між стійками та під поперечиною (для жінок) і опуститись за відміткою 10 м (для чоловіків), кількість спроб – 5 разів. Оцінюється кількість влучень.

О Ц І Н К А

Ч О Л О В І К И		**Ж І Н К И**	
Бали	**Кількість влучень**	**Бали**	**Кількість влучень**
200	5 – відповідно до вимог нормативу	200	5 – відповідно до вимог нормативу
199	4 – відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м’яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	199	4 – відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
198	4 – відповідно до вимог нормативу	198	4 – відповідно до вимог нормативу
197	–	197	–
196	–	196	–
195	–	195	–
194	–	194	–
193	–	193	–
192	3 – відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт, чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	192	3 – відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
191	–	191	–
190	–	190	–
189	–	189	–
188	3 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м’яч влучив у стійку або поперечину воріт, чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	188	3- відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
187	–	187	–
186	–	186	–
185	–	185	–
184	–	184	–
183	–	183	–
182	–	182	–
181	–	181	–
180	–	180	–
179	–	179	–
178	–	178	–
177	–	177	–
176	–	176	–
175	–	175	–
174	–	174	–
173	3 - відповідно до вимог нормативу	173	3- відповідно до вимог нормативу
172	–	172	–
171	–	171	–
170	–	170	–
169	–	169	–

168	–	168	–
167	2 - відповідно до вимог нормативу та в 3-х випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт, чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	167	2- відповідно до вимог нормативу та в 3-х випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
166	–	166	–
165	–	165	–
164	–	164	–
163	–	163	–
162	–	162	–
161	–	161	–
160	–	160	–
159	–	159	–
158	–	158	–
157	–	157	–
156	–	156	–
155	–	155	–
154	–	154	–
153	2 - відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт, чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	153	2- відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
152	–	152	–
151	–	151	–
150	–	150	–
149	–	149	–
148	–	148	–
147	–	147	–
146	–	146	–
145	–	145	–
144	–	144	–
143	–	143	–
142	–	142	–
141	–	141	–
140	2- відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м’яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	140	2- відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
139	–	139	–
138		138	
137	–	137	–
136	–	136	–
135	–	135	–
134	–	134	–
133	–	133	–
132	–	132	–
131	–	131	–
130	–	130	–
129	–	129	–
128	–	128	–
127	–	127	–

126	–	126	–
125	–	125	–
124	2 - відповідно до вимог нормативу	124	2- відповідно до вимог нормативу
123	–	123	–
122	–	122	–
121	–	121	–
120	1- відповідно до вимог нормативу та в 4-х випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт, чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	120	1- відповідно до вимог нормативу та в 4-х випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
119	–	119	–
118	–	118	–
117	–	117	–
116	1- відповідно до вимог нормативу та в 3 випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт, чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	116	1- відповідно до вимог нормативу та в 3 випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
115	–	115	–
114	–	114	–
113	–	113	–
112	–	112	–
111	–	111	–
110	1- відповідно до вимог нормативу та в 2-х випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	110	1- відповідно до вимог нормативу та в 2-х випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
109	–	109	–
108	–	108	–
107	–	107	–
106	–	106	–
105	–	105	–
104	–	104	–
103	–	103	–
102	–	102	–
101	–	101	–
100	1 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м’яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	100	1- відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м’яч влучив у стійку або поперечину воріт

Вправа 2. Футболіст знаходиться в центрі поля (відстань 50 м від лінії воріт). За сигналом жонглює (не менше 5 разів) м'ячем, просуваючись вперед. Перед 1-ю стійкою зупиняє м'яч ногою і послідовно обводить 5 стійок (відстань до 1-ї стійки - 4 м, між стійками - 7 м). Обвівши останню стійку, але не дійшовши до лінії штрафної площі, виконує удар по м'ячу ногою у ворота. М'яч повинен у повітрі перетнути лінію воріт між стійками та під поперечиною. Оцінюється якість і час виконання вправи (1спроба) (сек.).

О Ц І Н К А

Ч О Л О В І К И		**Ж І Н К И**	
Бали	**Секунди**	**Бали**	**Секунди**
200	11.00	200	13.00
199	11.02	199	13.02
198	11.04	198	13.04
197	11.06	197	13.06
196	11.08	196	13.08
195	11.10	195	13.10
194	11.12	194	13.12
193	11.14	193	13.14
192	11.16	192	13.16
191	11.18	191	13.18
190	11.20	190	13.20
189	11.22	189	13.22
188	11.24	188	13.24
187	11.26	187	13.26
186	11.28	186	13.28
185	11.30	185	13.30
184	11.32	184	13.32
183	11.34	183	13.34
182	11.36	182	13.36
181	11.38	181	13.38
180	11.40	180	13.40
179	11.42	179	13.42
178	11.44	178	13.44
177	11.46	177	13.46
176	11.48	176	13.48
175	11.50	175	13.50
174	11.52	174	13.52
173	11.54	173	13.54
172	11.56	172	13.56
171	11.58	171	13.58
170	11.60	170	13.60
169	11.62	169	13.62
168	11.64	168	13.64
167	11.66	167	13.66
166	11.68	166	13.68
165	11.70	165	13.70
164	11.72	164	13.72
163	11.74	163	13.74
162	11.76	162	13.76
161	11.78	161	13.78
160	11.80	160	13.80
159	11.82	159	13.82

158	11.84	158	13.84
157	11.86	157	13.86
156	11.88	156	13.88
155	11.90	155	13.90
154	11.92	154	13.92
153	11.94	153	13.94
152	11.96	152	13.96
151	11.98	151	13.98
150	12.00	150	14.00
149	12.02	149	14.02
148	12.04	148	14.04
147	12.06	147	14.06
146	12.08	146	14.08
145	12.10	145	14.10
144	12.12	144	14.12
143	12.14	143	14.14
142	12.16	142	14.16
141	12.18	141	14.18
140	12.20	140	14.20
139	12.22	139	14.22
138	12.24	138	14.24
137	12.26	137	14.26
136	12.28	136	14.28
135	12.30	135	14.30
134	12.32	134	14.32
133	12.34	133	14.34
132	12.36	132	14.36
131	12.38	131	14.38
130	12.40	130	14.40
129	12.42	129	14.42
128	12.44	128	14.44
127	12.46	127	14.46
126	12.48	126	14.48
125	12.50	125	14.50
124	12.52	124	14.52
123	12.54	123	14.54
122	12.56	122	14.56
121	12.58	121	14.58
120	12.60	120	14.60
119	12.62	119	14.62
118	12.64	118	14.64
117	12.66	117	14.66
116	12.68	116	14.68
115	12.70	115	14.70
114	12.72	114	14.72
113	12.74	113	14.74
112	12.76	112	14.76
111	12.78	111	14.78
110	12.80	110	14.80
109	12.82	109	14.82
108	12.84	108	14.84
107	12.86	107	14.86
106	12.88	106	14.88

105	12.90	105	14.90
104	12.92	104	14.92
103	12.94	103	14.94
102	12.96	102	14.96
101	12.98	101	14.98
100	13.00 або не обвів одну з 5-ти стійок, або виконав удар з меж штрафної площі, або після виконання удару ногою м'яч потрапив у стійку чи поперечину воріт, або м'яч не перетнув у повітрі лінію воріт між стійками та під поперечиною.	100	15.00 або не обвела одну з 5-ти стійок, або виконала удар з меж штрафної площі, або після виконання удару ногою м'яч потрапив у стійку чи поперечину воріт, або м'яч не перетнув у повітрі лінію воріт між стійками та під поперечиною.

Вправа 3. Футболіст повинен подолати на максимальній швидкості дистанцію в 15 м, де кожна наступна відстань в 5 м спрямована під кутом 90 до попередньої. На першій відстані стоять 2 бар'єри висотою 0,8 м (перший) та 1,0 м (другий), відстань до 1-го бар'єру 1,5 м, між бар'єрами 2 м. На другій відстані стоять 6 стійок, відстань між якими - 1 м. Стартуючи, футболіст перестрибує через перший бар'єр та нахиляється і проскакує під другим, оббігає стійки, на останній прямій виконує біг спиною вперед. Оцінюється якість і час виконання вправи (1 спроба) (сек.).

О Ц І Н К А

Ч О Л О В І К И		**Ж І Н К И**	
Бали	**Секунди**	**Бали**	**Секунди**
200	7.40	200	8.10
199	7.41	199	8.11
198	7.42	198	8.12
197	7.43	197	8.13
196	7.44	196	8.14
195	7.45	195	8.15
194	7.46	194	8.16
193	7.47	193	8.17
192	7.48	192	8.18
191	7.49	191	8.19
190	7.50	190	8.20
189	7.51	189	8.21
188	7.52	188	8.22
187	7.53	187	8.23
186	7.54	186	8.24
185	7.55	185	8.25
184	7.56	184	8.26
183	7.57	183	8.27
182	7.58	182	8.28
181	7.59	181	8.29
180	7.60	180	8.30
179	7.61	179	8.31
178	7.62	178	8.32
177	7.63	177	8.33
176	7.64	176	8.34
175	7.65	175	8.35
174	7.66	174	8.36

173	7.67	173	8.37
172	7.68	172	8.38
171	7.69	171	8.39
170	7.70	170	8.40
169	7.71	169	8.41
168	7.72	168	8.42
167	7.73	167	8.43
166	7.74	166	8.44
165	7.75	165	8.45
164	7.76	164	8.46
163	7.77	163	8.47
162	7.78	162	8.48
161	7.79	161	8.49
160	7.80	160	8.50
159	7.81	159	8.51
158	7.82	158	8.52
157	7.83	157	8.53
156	7.84	156	8.54
155	7.85	155	8.55
154	7.86	154	8.56
153	7.87	153	8.57
152	7.88	152	8.58
151	7.89	151	8.59
150	7.90	150	8.60
149	7.91	149	8.61
148	7.92	148	8.62
147	7.93	147	8.63
146	7.94	146	8.64
145	7.95	145	8.65
144	7.96	144	8.66
143	7.97	143	8.67
142	7.98	142	8.68
141	7.99	141	8.69
140	8.00	140	8.70
139	8.01	139	8.71
138	8.02	138	8.72
137	8.03	137	8.73
136	8.04	136	8.74
135	8.05	135	8.75
134	8.06	134	8.76
133	8.07	133	8.77
132	8.08	132	8.78
131	8.09	131	8.79
130	8.10	130	8.80
129	8.11	129	8.81
128	8.12	128	8.82
127	8.13	127	8.83
126	8.14	126	8.84
125	8.15	125	8.85
124	8.16	124	8.86
123	8.17	123	8.87
122	8.18	122	8.88
121	8.19	121	8.89

120	8.20	120	8.90
119	8.21	119	8.91
118	8.22	118	8.92
117	8.23	117	8.93
116	8.24	116	8.94
115	8.25	115	8.95
114	8.26	114	8.96
113	8.27	113	8.97
112	8.28	112	8.98
111	8.29	111	8.99
110	8.30	110	9.00
109	8.31	109	9.01
108	8.32	108	9.02
107	8.33	107	9.03
106	8.34	106	9.04
105	8.35	105	9.05
104	8.36	104	9.06
103	8.37	103	9.07
102	8.38	102	9.08
101	8.39	101	9.09
100	8.40 або під час виконання вправи не перестрибнув через бар'єр, або не проскочив під бар'єром, або не оббіг одну з 6-ти стійок або не виконав біг спиною вперед	100	9.10 або під час виконання вправи не перестрибнула через бар'єр, або не проскочила під бар'єром, або не оббігла одну із 6-ти стійок, або не виконала біг спиною вперед.

Вправа 4. Ведення м'яча. Футболіст повинен на максимальній швидкості подолати 30 м. з виконанням ведення м'яча. При цьому під час швидкісного ведення м'яча футболіст повинен зробити не менше ніж 5 дотиків до м'яча.

Ч О Л О В І К И		**Ж І Н К И**	
Бали	**Секунди**	**Бали**	**Секунди**
200	5.00	200	5.80
199	5.01	199	5.81
198	5.02	198	5.82
197	5.03	197	5.83
196	5.04	196	5.84
195	5.05	195	5.85
194	5.06	194	5.86
193	5.07	193	5.87
192	5.08	192	5.88
191	5.09	191	5.89
190	5.10	190	5.90
189	5.11	189	5.91
188	5.12	188	5.92
187	5.13	187	5.93
186	5.14	186	5.94
185	5.15	185	5.95

184	5.16	184	5.96
183	5.17	183	5.97
182	5.18	182	5.98
181	5.19	181	5.99
180	5.20	180	6.00
179	5.21	179	6.01
178	5.22	178	6.02
177	5.23	177	6.03
176	5.24	176	6.04
175	5.25	175	6.05
174	5.26	174	6.06
173	5.27	173	6.07
172	5.28	172	6.08
171	5.29	171	6.09
170	5.30	170	6.10
169	5.31	169	6.11
168	5.32	168	6.12
167	5.33	167	6.13
166	5.34	166	6.14
165	5.35	165	6.15
164	5.36	164	6.16
163	5.37	163	6.17
162	5.38	162	6.18
161	5.39	161	6.19
160	5.40	160	6.20
159	5.41	159	6.21
158	5.42	158	6.22
157	5.43	157	6.23
156	5.44	156	6.24
155	5.45	155	6.25
154	5.46	154	6.26
153	5.47	153	6.27
152	5.48	152	6.28
151	5.49	151	6.29
150	5.50	150	6.30
149	5.51	149	6.31
148	5.52	148	6.32
147	5.53	147	6.33
146	5.54	146	6.34
145	5.55	145	6.35
144	5.56	144	6.36
143	5.57	143	6.37
142	5.58	142	6.38
141	5.59	141	6.39
140	5.60	140	6.40
139	5.61	139	6.41
138	5.62	138	6.42
137	5.63	137	6.43
136	5.64	136	6.44
135	5.65	135	6.45
134	5.66	134	6.46
133	5.67	133	6.47
132	5.68	132	6.48

131	5.69	131	6.49
130	5.70	130	6.50
129	5.71	129	6.51
128	5.72	128	6.52
127	5.73	127	6.53
126	5.74	126	6.54
125	5.75	125	6.55
124	5.76	124	6.56
123	5.77	123	6.57
122	5.78	122	6.58
121	5.79	121	6.59
120	5.80	120	6.60
119	5.81	119	6.61
118	5.82	118	6.62
117	5.83	117	6.63
116	5.84	116	6.64
115	5.85	115	6.65
114	5.86	114	6.66
113	5.87	113	6.67
112	5.88	112	6.68
111	5.89	111	6.69
110	5.90	110	6.70
109	5.91	109	6.71
108	5.92	108	6.72
107	5.93	107	6.73
106	5.94	106	6.74
105	5.95	105	6.75
104	5.96	104	6.76
103	5.97	103	6.77
102	5.98	102	6.78
101	5.99	101	6.79
100	6.00 або під час виконання вправи втратив м’яч, або при подоланні дистанції зробив менше ніж 5 дотиків до м’яча.	100	6.80 або під час виконання втратила м’яч, або при подоланні дистанції зробила менше ніж 5 дотиків до м’яча.

Ч О Л О В І К И (Ж І Н К И)
ДЛЯ ВОРОТАРІВ

Вправа 1. Удар ногою по нерухомому м’ячу на відстань і влучність у коридорі завширшки 5 м. Оцінюється відстань і влучність удару (1 спроба) (м).

О Ц І Н К А

Ч О Л О В І К И			**Ж І Н К И**		
Бали	**Метри**		**Бали**	**Метри**	
200	40.0		200	35.0	
199	39.9	40.1	199	34.9	35.1
198	39.8	40.2	198	34.8	35.2
197	39.7	40.3	197	34.7	35.3
196	39.6	40.4	196	34.6	35.4
195	39.5	40.5	195	34.5	35.5
194	39.4	40.6	194	34.4	35.6
193	39.3	40.7	193	34.3	35.7
192	39.2	40.8	192	34.2	35.8
191	39.1	40.9	191	34.1	35.9
190	39.0	41.0	190	34.0	36.0
189	38.9	41.1	189	33.9	36.1
188	38.8	41.2	188	33.8	36.2
187	38.7	41.3	187	33.7	36.3
186	38.6	41.4	186	33.6	36.4
185	38.5	41.5	185	33.5	36.5
184	38.4	41.6	184	33.4	36.6
183	38.3	41.7	183	33.3	36.7
182	38.2	41.8	182	33.2	36.8
181	38.1	41.9	181	33.1	36.9
180	38.0	42.0	180	33.0	37.0
179	37.9	42.1	179	32.9	37.1
178	37.8	42.2	178	32.8	37.2
177	37.7	42.3	177	32.7	37.3
176	37.6	42.4	176	32.6	37.4
175	37.5	42.5	175	32.5	37.5
174	37.4	42.6	174	32.4	37.6
173	37.3	42.7	173	32.3	37.7
172	37.2	42.8	172	32.2	37.8
171	37.1	42.9	171	32.1	37.9
170	37.0	43.0	170	32.0	38.0
169	36.9		169	31.9	
168	36.8		168	31.8	
167	36.7		167	31.7	
166	36.6		166	31.6	
165	36.5		165	31.5	
164	36.4		164	31.4	
163	36.3		163	31.3	
162	36.2		162	31.2	
161	36.1		161	31.1	
160	36.0		160	31.0	
159	35.9		159	30.9	

158	35.8	158	30.8
157	35.7	157	30.7
156	35.6	156	30.6
155	35.5	155	30.5
154	35.4	154	30.4
153	35.3	153	30.3
152	35.2	152	30.2
151	35.1	151	30.1
150	35.0	150	30.0
149	34.9	149	29.9
148	34.8	148	29.8
147	34.7	147	29.7
146	34.6	146	29.6
145	34.5	145	29.5
144	34.4	144	29.4
143	34.3	143	29.3
142	34.2	142	29.2
141	34.1	141	29.1
140	34.0	140	29.0
139	33.9	139	28.9
138	33.8	138	28.8
137	33.7	137	28.7
136	33.6	136	28.6
135	33.5	135	28.5
134	33.4	134	28.4
133	33.3	133	28.3
132	33.2	132	28.2
131	33.1	131	28.1
130	33.0	130	28.0
129	32.9	129	27.9
128	32.8	128	27.8
127	32.7	127	27.7
126	32.6	126	27.6
125	32.5	125	27.5
124	32.4	124	27.4
123	32.3	123	27.3
122	32.2	122	27.2
121	32.1	121	27.1
120	32.0	120	27.0
119	31.9	119	26.9
118	31.8	118	26.8
117	31.7	117	26.7
116	31.6	116	26.6
115	31.5	115	26.5
114	31.4	114	26.4
113	31.3	113	26.3
112	31.2	112	26.2
111	31.1	111	26.1
110	31.0	110	26.0
109	30.9	109	25.9
108	30.8	108	25.8
107	30.7	107	25.7
106	30.6	106	25.6

105	30.5	105	25.5
104	30.4	104	25.4
103	30.3	103	25.3
102	30.2	102	25.2
101	30.1	101	25.1
100	30.0 або після виконання удару м'яч пролетів понад 43 м, або не потрапив у коридор шириною 5 м	100	25.0 або після виконання удару м’яч пролетів понад 38 м, або не потрапив у коридор шириною 5 м

Вправа 2. Кидок м’яча рукою на відстань і влучність у коридорі завширшки 2 м. Оцінюється відстань і влучність кидка (1 спроба) (м).

О Ц І Н К А

Ч О Л О В І К И		**Ж І Н К И**	
Бали	**Метри**	**Бали**	**Метри**
200	35.0	200	30.0
199	34.9 35.1	199	29.9 30.1
198	34.8 35.2	198	29.8 30.2
197	34.7 35.3	197	29.7 30.3
196	34.6 35.4	196	29.6 30.4
195	34.5 35.5	195	29.5 30.5
194	34.4 35.6	194	29.4 30.6
193	34.3 35.7	193	29.3 30.7
192	34.2 35.8	192	29.2 30.8
191	34.1 35.9	191	29.1 30.9
190	34.0 36.0	190	29.0 31.0
189	33.9 36.1	189	28.9 31.1
188	33.8 36.2	188	28.8 31.2
187	33.7 36.3	187	28.7 31.3
186	33.6 36.4	186	28.6 31.4
185	33.5 36.5	185	28.5 31.5
184	33.4 36.6	184	28.4 31.6
183	33.3 36.7	183	28.3 31.7
182	33.2 36.8	182	28.2 31.8
181	33.1 36.9	181	28.1 31.9
180	33.0 37.0	180	28.0 32.0
179	32.9	179	27.9
178	32.8	178	27.8
177	32.7	177	27.7
176	32.6	176	27.6
175	32.5	175	27.5
174	32.4	174	27.4
173	32.3	173	27.3
172	32.2	172	27.2
171	32.1	171	27.1
170	32.0	170	27.0
169	31.9	169	26.9
168	31.8	168	26.8

167	31.7	167	26.7
166	31.6	166	26.6
165	31.5	165	26.5
164	31.4	164	26.4
163	31.3	163	26.3
162	31.2	162	26.2
161	31.1	161	26.1
160	31.0	160	26.0
159	30.9	159	25.9
158	30.8	158	25.8
157	30.7	157	25.7
156	30.6	156	25.6
155	30.5	155	25.5
154	30.4	154	25.4
153	30.3	153	25.3
152	30.2	152	25.2
151	30.1	151	25.1
150	30.0	150	25.0
149	29.9	149	24.9
148	29.8	148	24.8
147	29.7	147	24.7
146	29.6	146	24.6
145	29.5	145	24.5
144	29.4	144	24.4
143	29.3	143	24.3
142	29.2	142	24.2
141	29.1	141	24.1
140	29.0	140	24.0
139	28.9	139	23.9
138	28.8	138	23.8
137	28.7	137	23.7
136	28.6	136	23.6
135	28.5	135	23.5
134	28.4	134	23.4
133	28.3	133	23.3
132	28.2	132	23.2
131	28.1	131	23.1
130	28.0	130	23.0
129	27.9	129	22.9
128	27.8	128	22.8
127	27.7	127	22.7
126	27.6	126	22.6
125	27.5	125	22.5
124	27.4	124	22.4
123	27.3	123	22.3
122	27.2	122	22.2
121	27.1	121	22.1
120	27.0	120	22.0
119	26.9	119	21.9
118	26.8	118	21.8
117	26.7	117	21.7
116	26.6	116	21.6
115	26.5	115	21.5

114	26.4	114	21.4
113	26.3	113	21.3
112	26.2	112	21.2
111	26.1	111	21.1
110	26.0	110	21.0
109	25.9	109	20.9
108	25.8	108	20.8
107	25.7	107	20.7
106	25.6	106	20.6
105	25.5	105	20.5
104	25.4	104	20.4
103	25.3	103	20.3
102	25.2	102	20.2
101	25.1	101	20.1
100	25.0 або після виконання кидка м'яч пролетів понад 37 м, або не потрапив у коридор шириною 2 м	100	20.0 або після виконання кидка м'яч пролетів понад 32 м, або не потрапив у коридор шириною 2 м

Вправа 3. Координаційні здібності див. № 3 для польових гравців.

Вправа 4. Ведення м'яча. Гравець повинен на максимальній швидкості подолати 30 м. з виконанням ведення м'яча. При цьому під час швидкісного ведення м'яча футболіст повинен зробити не менше ніж 5 дотиків до м'яча.

Ч О Л О В І К И		**Ж І Н К И**	
Бали	**Секунди**	**Бали**	**Секунди**
200	6.00	200	6.80
199	6.01	199	6.81
198	6.02	198	6.82
197	6.03	197	6.83
196	6.04	196	6.84
195	6.05	195	6.85
194	6.06	194	6.86
193	6.07	193	6.87
192	6.08	192	6.88
191	6.09	191	6.89
190	6.10	190	6.90
189	6.11	189	6.91
188	6.12	188	6.92
187	6.13	187	6.93
186	6.14	186	6.94
185	6.15	185	6.95
184	6.16	184	6.96
183	6.17	183	6.97
182	6.18	182	6.98
181	6.19	181	6.99
180	6.20	180	7.00

179	6.21	179	7.01
178	6.22	178	7.02
177	6.23	177	7.03
176	6.24	176	7.04
175	6.25	175	7.05
174	6.26	174	7.06
173	6.27	173	7.07
172	6.28	172	7.08
171	6.29	171	7.09
170	6.30	170	7.10
169	6.31	169	7.11
168	6.32	168	7.12
167	6.33	167	7.13
166	6.34	166	7.14
165	6.35	165	7.15
164	6.36	164	7.16
163	6.37	163	7.17
162	6.38	162	7.18
161	6.39	161	7.19
160	6.40	160	7.20
159	6.41	159	7.21
158	6.42	158	7.22
157	6.43	157	7.23
156	6.44	156	7.24
155	6.45	155	7.25
154	6.46	154	7.26
153	6.47	153	7.27
152	6.48	152	7.28
151	6.49	151	7.29
150	6.50	150	7.30
149	6.51	149	7.31
148	6.52	148	7.32
147	6.53	147	7.33
146	6.54	146	7.34
145	6.55	145	7.35
144	6.56	144	7.36
143	6.57	143	7.37
142	6.58	142	7.38
141	6.59	141	7.39
140	6.60	140	7.40
139	6.61	139	7.41
138	6.62	138	7.42
137	6.63	137	7.43
136	6.64	136	7.44
135	6.65	135	7.45
134	6.66	134	7.46
133	6.67	133	7.47
132	6.68	132	7.48
131	6.69	131	7.49
130	6.70	130	7.50
129	6.71	129	7.51
128	6.72	128	7.52
127	6.73	127	7.53

126	6.74	126	7.54
125	6.75	125	7.55
124	6.76	124	7.56
123	6.77	123	7.57
122	6.78	122	7.58
121	6.79	121	7.59
120	6.80	120	7.60
119	6.81	119	7.61
118	6.82	118	7.62
117	6.83	117	7.63
116	6.84	116	7.64
115	6.85	115	7.65
114	6.86	114	7.66
113	6.87	113	7.67
112	6.88	112	7.68
111	6.89	111	7.69
110	6.90	110	7.70
109	6.91	109	7.71
108	6.92	108	7.72
107	6.93	107	7.73
106	6.94	106	7.74
105	6.95	105	7.75
104	6.96	104	7.76
103	6.97	103	7.77
102	6.98	102	7.78
101	6.99	101	7.79
100	7.00 або під час виконання вправи втратив м’яч, або при подоланні дистанції зробив менше ніж 5 дотиків до м’яча.	100	7.80 або під час виконання втратила м’яч, або при подоланні дистанції зробила менше ніж 5 дотиків до м’яча.

Ф У Т З А Л
ОБРАНИЙ ВИД СПОРТУ
/денна і заочна форми навчання/

Вправа 1. Удар ногою по нерухомому м'ячу з відстані 12 м від воріт. М'яч повинен перетнути лінію воріт у повітрі між стійками та під поперечиною (для жінок) і опуститися за відміткою 10 м (для чоловіків). Кількість спроб – 5 разів. Оцінюється кількість влучень.

О Ц І Н К А

Ч О Л В І К И		***Ж І Н К И***	
Бали	***Кількість влучень***	***Бали***	***Кількість влучень***
200	5 – відповідно до вимог нормативу	200	5- відповідно до вимог нормативу
199	4 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	199	4 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
198	4 - відповідно до вимог нормативу	198	4 - відповідно до вимог нормативу
197	–	197	–
196	–	196	–
195	–	195	–
194	–	194	–
193	–	193	–
192	3 - відповідно до вимог нормативу та в 2-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	192	3 - відповідно до вимог нормативу та в 2-х випадках м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
191	–	191	–
190	–	190	–
189	–	189	–
188	3 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	188	3 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м'яч влучив у стійку або поперечину воріт
187	–	187	–
186	–	186	–
185	–	185	–
184	–	184	–
183	–	183	–
182	–	182	–
181	–	181	–
180	–	180	–
179	–	179	–
178	–	178	–
177	–	177	–
176	–	176	–
175	–	175	–
174	–	174	–
173	3- відповідно до вимог нормативу	173	3 - відповідно до вимог нормативу
172	–	172	–
171	–	171	–
170	–	170	–

169	–	169	–
168	–	168	–
167	2 - відповідно до вимог нормативу та в 3-х випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	167	2 - відповідно до вимог нормативу та в 3-х випадку м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
166	–	166	–
165	–	165	–
164	–	164	–
163	–	163	–
162	–	162	–
161	–	161	–
160	–	160	–
159	–	159	–
158	–	158	–
157	–	157	–
156	–	156	–
155	–	155	–
154	–	154	–
153	2 - відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	153	2 - відповідно до вимог нормативу та в 2 випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
152	–	152	–
151	–	151	–
150	–	150	–
149	–	149	–
148	–	148	–
147	–	147	–
146	–	146	–
145	–	145	–
144	–	144	–
143	–	143	–
142	–	142	–
141	–	141	–
140	2 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м’яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	140	2 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
139	–	139	–
138		138	
137	–	137	–
136	–	136	–
135	–	135	–
134	–	134	–
133	–	133	–
132	–	132	–
131	–	131	–
130	–	130	–
129	–	129	–
128	–	128	–
127	–	127	–
126	–	126	–

125	–	125	–
124	2 - відповідно до вимог нормативу	124	2 - відповідно до вимог нормативу
123	–	123	–
122	–	122	–
121	–	121	–
120	1 - відповідно до вимог нормативу та в 4-х випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	120	1 - відповідно до вимог нормативу та в 4-х випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
119	–	119	–
118	–	118	–
117	–	117	–
116	1 - відповідно до вимог нормативу та в 3 випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	116	1 - відповідно до вимог нормативу та в 3 випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
115	–	115	–
114	–	114	–
113	–	113	–
112	–	112	–
111	–	111	–
110	1- відповідно до вимог нормативу та в 2-х випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	110	1 - відповідно до вимог нормативу та в 2-х випадках м’яч влучив у стійку або поперечину воріт
109	–	109	–
108	–	108	–
107	–	107	–
106	–	106	–
105	–	105	–
104	–	104	–
103	–	103	–
102	–	102	–
101	–	101	–
100	1 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м’яч влучив у стійку воріт, або поперечину воріт чи опустився до відмітки 10 м за лінією воріт	100	1 - відповідно до вимог нормативу та в 1 випадку м’яч влучив у стійку або поперечину воріт

Вправа 2. Футболіст знаходиться в центрі поля (відстань 30 м від лінії воріт). За сигналом жонглює (не менш 5 разів) м'ячем, просовуючись вперед. Перед 1-ю стійкою зупиняє м'яч ногою і послідовно обводить 5 стійок (відстань до 1-ї стійки - 4 м, між стійками - 3 м). Обвівши останню стійку, але не дійшовши 10-ти метрів до воріт, виконує удар по м'ячу ногою у ворота. М'яч повинен у повітрі перетнути лінію воріт між стійками та під поперечиною. Оцінюється якість і час виконання вправи (1 спороба) (сек.).

О Ц І Н К А

Ч О Л О В І К И		**Ж І Н К И**	
Бали	**Секунди**	**Бали**	**Секунди**
200	7.00	200	9.00
199	7.01	199	9.01
198	7.02	198	9.02
197	7.03	197	9.03
196	7.04	196	9.04
195	7.05	195	9.05
194	7.06	194	9.06
193	7.07	193	9.07
192	7.08	192	9.08
191	7.09	191	9.09
190	7.10	190	9.10
189	7.11	189	9.11
188	7.12	188	9.12
187	7.13	187	9.13
186	7.14	186	9.14
185	7.15	185	915.
184	7.16	184	9.16.
183	7.17	183	9.17
182	7.18	182	9.18
181	7.19	181	9.19
180	7.20	180	9.20
179	7.21	179	9.21
178	7.22	178	9.22
177	7.23	177	9.23
176	7.24	176	9.24
175	7.25	175	9.25
174	7.26	174	9.26
173	7.27	173	9.27
172	7.28	172	9.28
171	7.29	171	9.29
170	7.30	170	9.30
169	7.31	169	9.31
168	7.32	168	9.32
167	7.33	167	9.33
166	7.34	166	9.34
165	7.35	165	9.35
164	7.36	164	9.36
163	7.37	163	9.37
162	7.38	162	9.38
161	7.39	161	9.39
160	7.40	160	9.40

159	7.41	159	9.41
158	7.42	158	9.42
157	7.43	157	9.43
156	7.44	156	9.44
155	7.45	155	9.45
154	7.46	154	9.46
153	7.47	153	9.47
152	7.48	152	9.48
151	7.49	151	9.49
150	7.50	150	9.50
149	7.51	149	9.51
148	7.52	148	9.52
147	7.53	147	9.53
146	7.54	146	9.54
145	7.55	145	9.55
144	7.56	144	9.56
143	7.57	143	9.57
142	7.58	142	9.58
141	7.59	141	9.59
140	7.60	140	9.60
139	7.61	139	9.61
138	7.62	138	9.62
137	7.63	137	9.63
136	7.64	136	9.64
135	7.65	135	9.65
134	7.66	134	9.66
133	7.67	133	9.67
132	7.68	132	9.68
131	7.69	131	9.69
130	7.70	130	9.70
129	7.71	129	9.71
128	7.72	128	9.72
127	7.73	127	9.73
126	7.74	126	9.74
125	7.75	125	9.75
124	7.76	124	9.76
123	7.77	123	9.77
122	7.78	122	9.78
121	7.79	121	9.79
120	7.80	120	9.80
119	7.81	119	9.81
118	7.82	118	9.82
117	7.83	117	9.83
116	7.84	116	9.84
115	7.85	115	9.85
114	7.86	114	9.86
113	7.87	113	9.87
112	7.88	112	9.88
111	7.89	111	9.89
110	7.90	110	9.90
109	7.91	109	9.91
108	7.92	108	9.92
107	7.93	107	9.93

106	7.94	106	9.94
105	7.95	105	9.95
104	7.96	104	9.96
103	7.97	103	9.97
102	7.98	102	9.98
101	7.99	101	9.99
100	8.00 або не обвів одну з 5-ти стійок, або виконав удар по м'ячу з відстані ближче 10-ти метрів, або після виконання удару ногою м'яч потрапив у стійку чи поперечину воріт, або не перетнув у повітрі лінію воріт між стійками та під поперечиною	100	10.00 або не обвела одну з 5-ти стійок, або виконала удар по м'ячу з відстані ближче 10-ти метрів, або після виконання удару ногою м'яч потрапив у стійку чи поперечину воріт, або не перетнув у повітрі лінію воріт між стійками та під поперечиною

Вправа 3. Човниковий біг з веденням м'яча 5х30 м. Оцінюється час виконання вправи (1 спроба) (сек.).

О Ц І Н К А

Ч О Л О В І К И		**Ж І Н К И**	
Бали	**Секунди**	**Бали**	**Секунди**
200	27.00	200	30.00
199	27.02	199	30.04
198	27.04	198	30.08
197	27.06	197	30.12
196	27.08	196	30.16
195	27.10	195	30.20
194	27.12	194	30.24
193	27.14	193	30.28
192	27.16	192	30.32
191	27.18	191	30.36
190	27.20	190	30.40
189	27.22	189	30.44
188	27.24	188	30.48
187	27.26	187	30.52
186	27.28	186	30.56
185	27.30	185	30.60
184	27.32	184	30.64
183	27.34	183	30.68
182	27.36	182	30.72
181	27.38	181	30.76
180	27.40	180	30.80
179	27.42	179	30.84
178	27.44	178	30.88
177	27.46	177	30.92
176	27.48	176	30.96
175	27.50	175	31.00
174	27.52	174	31.04
173	27.54	173	31.08

172	27.56	172	31.12
171	27.58	171	31.16
170	27.60	170	31.20
169	27.62	169	31.24
168	27.64	168	31.28
167	27.66	167	31.32
166	27.68	166	31.36
165	27.70	165	31.40
164	27.72	164	31.44
163	27.74	163	31.48
162	27.76	162	31.52
161	27.78	161	31.56
160	27.80	160	31.60
159	27.82	159	31.64
158	27.84	158	31.68
157	27.86	157	31.72
156	27.88	156	31.76
155	27.90	155	31.80
154	27.92	154	31.84
153	27.94	153	31.88
152	27.96	152	31.92
151	27.98	151	31.96
150	28.00	150	32.00
149	28.02	149	32.04
148	28.04	148	32.08
147	28.06	147	32.12
146	28.08	146	32.16
145	28.10	145	32.20
144	28.12	144	32.24
143	28.14	143	32.28
142	28.16	142	32.32
141	28.18	141	32.36
140	28.20	140	32.40
139	28.22	139	32.44
138	28.24	138	32.48
137	28.26	137	32.52
136	28.28	136	32.56
135	28.30	135	32.60
134	28.32	134	32.64
133	28.34	133	32.68
132	28.36	132	32.72
131	28.38	131	32.76
130	28.40	130	32.80
129	28.42	129	32.84
128	28.44	128	32.88
127	28.46	127	32.92
126	28.48	126	32.96
125	28.50	125	33.00
124	28.52	124	33.04
123	28.54	123	33.08
122	28.56	122	33.12
121	28.58	121	33.16
120	28.60	120	33.20

119	28.62	119	33.24
118	28.64	118	33.28
117	28.66	117	33.32
116	28.68	116	33.36
115	28.70	115	33.40
114	28.72	114	33.44
113	28.74	113	33.48
112	28.76	112	33.52
111	28.78	111	33.56
110	28.80	110	33.60
109	28.82	109	33.64
108	28.84	108	33.68
107	28.86	107	33.72
106	28.88	106	33.76
105	28.90	105	33.80
104	28.92	104	33.84
103	28.94	103	33.88
102	28.96	102	33.92
101	28.98	101	33.96
100	29.00	100	34.00

Вправа 4. Двостороння гра. Оцінюється техніко-тактична майстерність (див. вимоги до вправи №4 для гравців з футболу).

ДЛЯ ВОРОТАРІВ

Вправа 1. Удар ногою по нерухомому м'ячу на відстань і влучність у коридор шириною 5 м. Оцінюється відстань і влучність удару (1 спроба) (м).

О Ц І Н К А

Ч О Л О В І К И			**Ж І Н К И**		
Бали	**Метри**		**Бали**	**Метри**	
200	37.00		200	35.00	
199	36.90	37.10	199	34.90	35.10
198	36.80	37.20	198	34.80	35.20
197	36.70	37.30	197	34.70	35.30
196	36.60	37.40	196	34.60	35.40
195	36.50	37.50	195	34.50	35.50
194	36.40	37.60	194	34.40	35.60
193	36.30	37.70	193	34.30	35.70
192	36.20	37.80	192	34.20	35.80
191	36.10	37.90	191	34.10	35.90
190	36.00	38.00	190	34.00	36.00
189	35.90	38.10	189	33.90	36.10
188	35.80	38.20	188	33.80	36.20
187	35.70	38.30	187	33.70	36.30
186	35.60	38.40	186	33.60	36.40
185	35.50	38.50	185	33.50	36.50
184	35.40	38.60	184	33.40	36.60
183	35.30	38.70	183	33.30	36.70
182	35.20	38.80	182	33.20	36.80
181	35.10	38.90	181	33.10	36.90
180	35.00	39.00	180	33.00	37.00
179	34.90	39.10	179	32.90	37.10
178	34.80	39.20	178	32.80	37.20
177	34.70	39.30	177	32.70	37.30
176	34.60	39.40	176	32.60	37.40
175	34.50	39.50	175	32.50	37.50
174	34.40	39.60	174	32.40	37.60
173	34.30	39.70	173	32.30	37.70
172	34.20	39.80	172	32.20	37.80
171	34.10	39.90	171	32.10	37.90
170	34.00	40.00	170	32.00	38.00
169	33.90		169	31.90	
168	33.80		168	31.80	
167	33.70		167	31.70	
166	33.60		166	31.60	
165	33.50		165	31.50	
164	33.40		164	31.40	
163	33.30		163	31.30	
162	33.20		162	31.20	
161	33.10		161	31.10	
160	33.00		160	31.00	
159	32.90		159	30.90	
158	32.80		158	30.80	
157	32.70		157	30.70	

156	32.60	156	30.60
155	32.50	155	30.50
154	32.40	154	30.40
153	32.30	153	30.30
152	32.20	152	30.20
151	32.10	151	30.10
150	32.00	150	30.00
149	31.90	149	29.90
148	31.80	148	29.80
147	31.70	147	29.70
146	31.60	146	29.60
145	31.50	145	29.50
144	31.40	144	29.40
143	31.30	143	29.30
142	31.20	142	29.20
141	31.10	141	29.10
140	31.00	140	29.00
139	30.90	139	28.90
138	30.80	138	28.80
137	30.70	137	28.70
136	30.60	136	28.60
135	30.50	135	28.50
134	30.40	134	28.40
133	30.30	133	28.30
132	30.20	132	28.20
131	30.10	131	28.10
130	30.00	130	28.00
129	29.90	129	27.90
128	29.80	128	27.80
127	29.70	127	27.70
126	29.60	126	27.60
125	29.50	125	27.50
124	29.40	124	27.40
123	29.30	123	27.30
122	29.20	122	27.20
121	29.10	121	27.10
120	29.00	120	27.00
119	28.90	119	26.90
118	28.80	118	26.80
117	28.70	117	26.70
116	28.60	116	26.60
115	28.50	115	26.50
114	28.40	114	26.40
113	28.30	113	26.30
112	28.20	112	26.20
111	28.10	111	26.10
110	28.00	110	26.00
109	27.90	109	25.90
108	27.80	108	25.80
107	27.70	107	25.70
106	27.60	106	25.60
105	27.50	105	25.50
104	27.40	104	25.40

103	27.30	103	25.30
102	27.20	102	25.20
101	27.10	101	25.10
100	27.00 або після виконання удару м'яч пролетів понад 40 м, або не потрапив у коридор шириною 5 м	100	25.00 або після виконання удару м'яч пролетів понад 38 м, або не потрапив у коридор шириною 5 м

Вправа 2. Кидок м'яча рукою на відстань і влучність у коридор шириною 2 м. Оцінюється відстань і влучність кидка (1спроба) (м).

О Ц І Н К А

Ч О Л О В І К И		**Ж І Н К И**	
Бали	**Метри**	**Бали**	**Метри**
200	35.00	200	30.00
199	34.90 35.10	199	29.90 30.10
198	34.80 35.20	198	29.80 30.20
197	34.70 35.30	197	29.70 30.30
196	34.60 35.40	196	29.60 30.40
195	34.50 35.50	195	29.50 30.50
194	34.40 35.60	194	29.40 30.60
193	34.30 35.70	193	29.30 30.70
192	34.20 35.80	192	29.20 30.80
191	34.10 35.90	191	29.10 30.90
190	34.00 36.00	190	29.00 31.00
189	33.90 36.10	189	28.90 31.10
188	33.80 36.20	188	28.80 31.20
187	33.70 36.30	187	28.70 31.30
186	33.60 36.40	186	28.60 31.40
185	33.50 36.50	185	28.50 31.50
184	33.40 36.60	184	28.40 31.60
183	33.30 36.70	183	28.30 31.70
182	33.20 36.80	182	28.20 31.80
181	33.10 36.90	181	28.10 31.90
180	33.00 37.00	180	28.00 32.00
179	32.90	179	27.90
178	32.80	178	27.80
177	32.70	177	27.70
176	32.60	176	27.60
175	32.50	175	27.50
174	32.40	174	27.40
173	32.30	173	27.30
172	32.20	172	27.20
171	32.10	171	27.10
170	32.00	170	27.00
169	31.90	169	26.90
168	31.80	168	26.80

167	31.70	167	26.70
166	31.60	166	26.60
165	31.50	165	26.50
164	31.40	164	26.40
163	31.30	163	26.30
162	31.20	162	26.20
161	31.10	161	26.10
160	31.00	160	26.00
159	30.90	159	25.90
158	30.80	158	25.80
157	30.70	157	25.70
156	30.60	156	25.60
155	30.50	155	25.50
154	30.40	154	25.40
153	30.30	153	25.30
152	30.20	152	25.20
151	30.10	151	25.10
150	30.00	150	25.00
149	29.90	149	24.90
148	29.80	148	24.80
147	29.70	147	24.70
146	29.60	146	24.60
145	29.50	145	24.50
144	29.40	144	24.40
143	29.30	143	24.30
142	29.20	142	24.20
141	29.10	141	24.10
140	29.00	140	24.00
139	28.90	139	23.90
138	28.80	138	23.80
137	28.70	137	23.70
136	28.60	136	23.60
135	28.50	135	23.50
134	28.40	134	23.40
133	28.30	133	23.30
132	28.20	132	23.20
131	28.10	131	23.10
130	28.00	130	23.00
129	27.90	129	22.90
128	27.80	128	22.80
127	27.70	127	22.70
126	27.60	126	22.60
125	27.50	125	22.50
124	27.40	124	22.40
123	27.30	123	22.30
122	27.20	122	22.20
121	27.10	121	22.10
120	27.00	120	22.00
119	26.90	119	21.90
118	26.80	118	21.80
117	26.70	117	21.70
116	26.60	116	21.60
115	26.50	115	21.50

114	26.40	114	21.40
113	26.30	113	21.30
112	26.20	112	21.20
111	26.10	111	21.10
110	26.00	110	21.00
109	25.90	109	20.90
108	25.80	108	20.80
107	25.70	107	20.70
106	25.60	106	20.60
105	25.50	105	20.50
104	25.40	104	20.40
103	25.30	103	20.30
102	25.20	102	20.20
101	25.10	101	20.10
100	25.0 або після виконання кидка м'яч пролетів понад 37 м, або не потрапив у коридор шириною 2 м	100	20.00 або після виконання кидка м'яч пролетів понад 32 м, або не потрапив у коридор шириною 2 м

Вправа 3 Спеціальний тест (1 спроба) (сек.)

Воротар розташовується у центрі воріт. Після сигналу, відштовхуючись ногами, правою рукою торкається правого від себе верхнього кутка воріт, потім лівою рукою торкається протилежного нижнього кутка воріт, правою рукою – правого нижнього кутка і лівою рукою - верхнього лівого кутка воріт. Зазначені дії в такій самій послідовності виконуються 5 разів. Торкання штанг повинно бути не нижче 20 см у верхній частині воріт і не вище 20 см в нижній частині воріт. Оцінюється час та якість виконання вправи (1 спроба.).

О Ц І Н К А

Ч О Л О В І К И		**Ж І Н К И**	
Бали	**Секунди**	**Бали**	**Секунди**
200	19.00	200	21.00
199	19.02	199	21.03
198	19.04	198	21.06
197	19.06	197	21.09
196	19.08	196	21.12
195	19.10	195	21.15
194	19.12	194	21.18
193	19.14	193	21.21
192	19.16	192	21.24
191	19.18	191	21.27
190	19.20	190	21.30
189	19.22	189	21.33
188	19.24	188	21.36
187	19.26	187	21.39
186	19.28	186	21.42
185	19.30	185	21.45
184	19.32	184	21.48
183	19.34	183	21.51

182	19.36	182	21.54
181	19.38	181	21.57
180	19.40	180	21.60
179	19.42	179	21.63
178	19.44	178	21.66
177	19.46	177	21.69
176	19.48	176	21.72
175	19.50	175	21.75
174	19.52	174	21.78
173	19.54	173	21.81
172	19.56	172	21.84
171	19.58	171	21.87
170	19.60	170	21.90
169	19.62	169	21.93
168	19.64	168	21.96
167	19.66	167	21.99
166	19.68	166	22.02
165	19.70	165	22.05
164	19.72	164	22.08
163	19.74	163	22.11
162	19.76	162	22.14
161	19.78	161	22.17
160	19.80	160	22.20
159	19.82	159	22.23
158	19.84	158	22.26
157	19.86	157	22.29
156	19.88	156	22.32
155	19.90	155	22.35
154	19.92	154	22.38
153	19.94	153	22.41
152	19.96	152	22.43
151	19.98	151	22.47
150	20.00	150	22.50
149	20.02	149	22.53
148	20.04	148	22.56
147	20.06	147	22.59
146	20.08	146	22.62
145	20.10	145	22.65
144	20.12	144	22.68
143	20.14	143	22.71
142	20.16	142	22.73
141	20.18	141	22.77
140	20.20	140	22.80
139	20.22	139	22.83
138	20.24	138	22.86
137	20.26	137	22.89
136	20.28	136	22.92
135	20.30	135	22.95
134	20.32	134	22.98
133	20.34	133	23.01
132	20.36	132	23.04
131	20.38	131	23.07
130	20.40	130	23.10

129	20.42	129	23.13
128	20.44	128	23.16
127	20.46	127	23.19
126	20.48	126	23.22
125	20.50	125	23.25
124	20.52	124	23.28
123	20.54	123	23.31
122	20.56	122	23.34
121	20.58	121	23.37
120	20.60	120	23.40
119	20.62	119	23.43
118	20.64	118	23.46
117	20.66	117	23.49
116	20.68	116	23.52
115	20.70	115	23.55
114	20.72	114	23.58
113	20.74	113	23.61
112	20.76	112	23.64
111	20.78	111	23.67
110	20.80	110	23.70
109	20.82	109	23.73
108	20.84	108	23.76
107	20.86	107	23.79
106	20.88	106	23.82
105	20.90	105	23.85
104	20.92	104	23.88
103	20.94	103	23.91
102	20.96	102	23.94
101	20.98	101	23.97
100	21.00 або порушив послідовність виконання, або торкнувся штанги вище (або нижче) 20 см	100	24.00 або порушив послідовність виконання, або торкнувся штанги вище (або нижче) 20 см

Вправа 4. Двостороння гра. Оцінюється техніко-тактична майстерність (див. вимоги до вправи №4 для гравців з футболу).

Бали	**Рівень підготовленості**
200	Безпомилкова, високоякісна, впевнена гра за умови позитивного виконання техніко-тактичних критеріїв в повному обсязі.
199	–
198	Практично безпомилкова, високоякісна, впевнена гра за умови позитивного в цілому виконання техніко-тактичних критеріїв.
197	–
196	–
195	–
194	–
193	–
192	Допущені поодинокі незначні помилки в техніко-тактичних діях, але в цілому гравець діє якісно і впевнено.

191	–
190	–
189	–
188	Допущені помилки при виконанні техніко-тактичних дій, не мають принципового значення та не впливають як на епізоди, етапи, так і на весь хід матчу.
187	–
186	–
185	–
184	–
183	–
182	–
181	–
180	–
179	–
178	–
177	–
176	–
175	–
174	–
173	Впевнені дії в прийнятих рішеннях у процесі матчу. Допущені окремі незначні помилки при виконанні техніко-тактичних дій, які не впливають на окремі етапи і хід матчу.
172	–
171	–
170	–
169	–
168	–
167	Практично впевнені дії, але окремі помилки при виконанні техніко-тактичних завдань впливали на окремі епізоди матчу.
166	–
165	–
164	–
163	–
162	–
161	–
160	–
159	–
158	–
157	–
156	–
155	–
154	–
153	У цілому правильні, доволі впевнені дії в складних ігрових епізодах у ході всього матчу. За відповідними техніко-тактичними критеріями допущені відхилення під час їх виконання, що істотно впливали на окремі етапи та хід матчу.
152	–
151	–
150	–
149	–
148	–
147	–
146	–
145	–
144	–

143	–
142	–
141	–
140	Допущені істотні помилки під час виконання техніко-тактичних критеріїв, що впливають на хід матчу. Неправильні та недостатньо впевнені дії в процесі прийняття рішень на окремих етапах матчу.
139	–
138	
137	–
136	–
135	–
134	–
133	–
132	–
131	–
130	–
129	–
128	–
127	–
126	–
125	–
124	Істотні помилки під час виконання техніко-тактичних дій. Слабка активність та невпевненість щодо прийняття рішень, що впливає на хід матчу.
123	–
122	–
121	–
120	Якість гри, що не задовольняє більшості техніко-тактичних критеріїв. Допущені помилки, що істотно впливають на хід матчу.
119	–
118	–
117	–
116	Якість гри, що не задовольняє в цілому всім техніко-тактичним критеріям. Невпевнені помилкові дії в процесі прийняття рішень у більшості епізодах матчу за відповідними критеріями.
115	–
114	–
113	–
112	–
111	–
110	Низький рівень виконання техніко-тактичних дій. Невпевненість та слабка активність в прийнятті рішень, що не відповідають вимогам матчу.
109	–
108	–
107	–
106	–
105	–
104	–
103	–
102	–
101	–
100	Дуже низький рівень виконання техніко-тактичних дій. В ході матчу припускається помилок в простих ігрових епізодах у ході всього матчу.