

В-Ф-В**А. ЮНАКИ - ВІКОВА ГРУПА 13 - 14 РОКІВ**

Треба вибрати одну річ в кожній групі:

Осяг

Підпис

1-а група вправ:		
а) ранній прорух		
б) плавання, довільний стиль - 30м.		
2-а група вправ: скоки		
а) в далечінь з розбігу - 3м.		
б) у височінь з розбігу - 0.85м.		
3-я група вправ: бігання (не на біжні)		
а) 60м. - 12 сек.		
б) плавання, довільний стиль - 50 м. - 1хв. 30 сек.		
в) 300м. на ковзанах - 1хв. 10 сек.		
4-а група вправ: мети		
м'ячем для відбиванки - 25 м.		
5-а група вправ: марші		
а) 3км. - 28 хв.		
б) 2-денна піша мандрівка - 30 км.		

Ім'я і Прізвище..... Курінь.....

Дата народження Гурток.....

В-Ф-В**А. ЮНАКИ - ВІКОВА ГРУПА 15- 16 РОКІВ**

Треба вибрати одну річ в кожній групі:

Осяг

Підпис

1-а група вправ:		
а) руханка приписана для ВФВ		
б) плавання довільним стилем - 50 м.		
2-а група вправ: скоки		
а) у далечінь з розбігу 3.30м.		
б) у височінь з розбігу 0.95м.		
в) лещетарський скок - 7м.		
г) стартовий у воду - 5 сек.		
3-я група вправ: бігання (не на біжні)		
а) 60м. - 11.2 сек.		
б) 100м. - 17.4 сек.		
в) 300м. на ковзанах - 1 хв.		
4-а група вправ: мети		
а) диском (1кг.) - -26 м.		
б) ратищем (0.6 кг.) - 24м.		
в) ядром (4кг.) - 13м.		
г) м'ячем для відбиванки - 30м.		
г) стрільання з лука на 15м. -60г.		
5-та група вправ: марші		
а) 5км. -50хв.		
б) 2-денна піша мандрівка - 35км.		
в) лещетарський біг - 3км. - 30хв.		
г) на ковзанах - 1км. - 4 хв.		
г) веслування - 1-денна водна мандрівка		
д) спортові ігри - міжкурінні, кошові і ін. змагання		

Ім'я і Прізвище..... Курінь.....

Дата народження Гурток.....

В-Ф-В**А. ЮНАКИ - ВІКОВА ГРУПА 17- 18 РОКІВ**

Треба вибрати одну річ в кожній групі:

Осяг

Підпис

1-а група вправ:		
а) руханка приписана для ВФВ		
б) плавання довільним стилем - 100 м.		
2-а група вправ: скоки		
а) у далечінь з розбігу - 3.85м.		
б) у височінь з розбігу - 1.05 м.		
в) лещетарський скок - 15 м.		
г) стартовий у воду - 4,5 сек.		
3-я група вправ: бігання (не на біжні)		
а) 100м. - 15.8 сек.		
б) на ковзанах - 300 м. - 55 сек.		
в) плавання, довільний стиль - 100 м. - 2хв., 45 сек.		
4-а група вправ: мети		
а) диском (1кг.) - 32 м.		
б) ратищем (0,6 кг.) - 30 м.		
в) кулею (5 кг.) - 13 м.		
г) м'ячем до відбиванки - 35м.		
5-а група вправ: марші		
а) 10 км. з 7.5 кг. обтяження - 2 години		
б) 2-денна піша мандрівка - 40 км.		
в) 3-денна піша мандрівка - 55 км.		
г) біг - 3 км. не на біжні - 15 хв., 24 сек.		
г) лещетарський біг - 5 км. - 40 хв.		
д) плавання - 200 м. - 5хв., 30 сек.		
е) веслування - 1-денна водна мандрівка		
є) спортові ігри - міжкурінні, кошові і. т. д. змаг		

Ім'я і Прізвище..... Курінь.....

Дата народженняГурток.....