

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

Треба вибрати одну річ в кожній групі:

Осяг

Підпис

1-а група вправ:		
а) ранній прорух		
б) плавання довільним стилем - 25 м.		
2-а група вправ: скоки		
а) у далечінь з розбігу - 2.50 м.		
б) у височінь з розбігу - 0.70 м.		
3-я група вправ: бігання		
а) 60 м. - 14 сек.		
б) плавання довільним стилем - 50 н. - 1 хв., 45 сек		
4-а група вправ: мети		
м'ячем для відбиванки - 18 м		
5-а група вправ: марші		
а) 3 км. - 30 хв.		
б) спортові ігри - міжкурінні змагання		

Ім'я і Прізвище..... Курінь.....
 Дата народженняГурток.....

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

Треба вибрати одну річ в кожній групі:

Осяг

Підпис

1-а група вправ:		
а) ранній прорух		
б) плавання довільним стилем 40 м.		
2-а група вправ: скоки		
а) у далечінь з розбігу - 2.70 м.		
б) у височінь з розбігу - 0.80 м.		
3-тя група вправ: бігання		
а) 60 м. - 13.2 сек.		
б) плавання довільним стилем - 50 м. - 1 хв., 35 сек.		
4-а група вправ: мети		
а) диском - 17.5 м.		
б) м'ячем для відбиванки - 20 м.		
5-а група вправ: марші		
а) 3 км. - 28 хв.		
б) 2-денна піша мандрівка - 25 км.		
в) спортові ігри - міжкурінні змагання		

Ім'я і Прізвище..... Курінь.....
 Дата народженняГурток.....

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

Треба вибрати одну річ в кожній групі:

Осяг

Підпис

1-а група вправ:		
а) руханка призначена для ВФВ		
б) плавання довільним стилем - 50 м.		
2-а група вправ: скоки		
а) у далечінь з розбігу - 2.80 м.		
б) у височінь з розбігу - 0.85 м.		
3-я група вправ: бігання (не на біжні)		
а) 60 м. - 12.4 сек.		
б) плавання, довільний стиль - 50 м. - 1хб., 25 сек.		
4-а група вправ: мети		
а) диском (1 кг.) - 20 м.		
б) ратищем 90.60 кг.) - 19 м.		
в) м'ячем до відбиванки - 25 м.		
5-а група вправ: марші		
а) 3 км. - 25 хв.		
б) 2-денна піша мандрівка - 30 км.		
в) веслування - 1-денна водна мандрівка		
г) спортові ігри - міжкурінніабо станичні змагання		

Ім'я і Прізвище..... Курінь.....
 Дата народженняГурток.....