

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский университет спорта «ГЦОЛИФК»



УТВЕРЖДЕНО

Председатель Приемной комиссии,

И.о. ректора РУС «ГЦОЛИФК»

*18* декабря

2025г.

Е.А. Павлов



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ  
«ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ ПО ИЗБРАННОМУ ВИДУ  
СПОРТА»**

Для поступающих с 2026 года на направление подготовки:

49.03.04 Спорт

Уровень образования: *бакалавриат*

Форма обучения: *очная, заочная*

Москва – 2025 г.

Программа вступительного испытания утверждена и рекомендована  
Межфакультетским советом  
Протокол № 03-12-25 от «18» декабря 2025 г.

Составители: коллектив авторов Тренерского факультета, кафедры рекреации и спортивно-оздоровительного туризма. Под общей редакцией начальника отдела приемная комиссия.

## **Пояснительная записка**

Данная программа предназначена для подготовки к вступительному испытанию профессиональной направленности по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

Программа вступительных испытаний состоит из нескольких разделов, которые знакомят поступающих с содержанием, системой требований, критериями оценки практических заданий.

Цель вступительного испытания: произвести отбор поступающих, обладающих необходимым уровнем физической и технической подготовленности по избранному виду спорта, позволяющих оптимально и эффективно осваивать учебные планы по направлению подготовки: 49.03.04 Спорт.

РУС «ГЦОЛИФК» включает в перечень вступительных испытаний дополнительные вступительные испытания профессиональной направленности по направлению подготовки 49.03.04 «Спорт»: профессиональное испытание по избранному виду спорта.

Вступительное испытание проводится в виде контрольных нормативов, максимально определяющих уровень физической и технической подготовленности поступающих. Каждый поступающий перед вступительным испытанием получает информацию о методике выполнения контрольных нормативов. При выполнении тестовых заданий, поступающий согласно разработанной шкале, набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются.

Минимальное количество баллов устанавливается Правилами приема в Университет на год приема. Максимальная сумма баллов – 100.

Результаты вступительных испытаний, проводимых РУС «ГЦОЛИФК» самостоятельно, действительны при приеме на текущий учебный год.

Поступающий однократно сдает вступительное испытание «Профессиональное испытание по избранному виду спорта» по направлению подготовки 49.03.04 Спорт.

При приеме на обучение по программам бакалавриата вступительные испытания проводятся на русском языке. РУС «ГЦОЛИФК» не проводит вступительные испытания на языке республики Российской Федерации и на иностранном языке.

Одно вступительное испытание проводится одновременно для всех поступающих либо в различные сроки для различных групп поступающих (в том числе по мере формирования указанных групп из числа лиц, подавших необходимые документы).

Для каждой группы поступающих проводится одно вступительное испытание в день. По желанию поступающего ему может быть предоставлена возможность сдавать более одного вступительного испытания в день.

Лица, не прошедшие вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к сдаче вступительного испытания в другой группе или в резервный день.

При нарушении поступающим во время проведения вступительного испытания, утвержденных РУС «ГЦОЛИФК» самостоятельно, уполномоченные должностные лица РУС «ГЦОЛИФК» составляют акт о нарушении и о не прохождении поступающим вступительного испытания без уважительной причины, а при очном проведении вступительного испытания - также удаляют поступающего с места проведения вступительного испытания.

Результаты вступительного испытания объявляются на официальном сайте не позднее третьего рабочего дня после проведения вступительного испытания.

После объявления результатов письменного вступительного испытания поступающий имеет право в день объявления результатов вступительного испытания или в течение следующего рабочего дня ознакомиться с результатами проверки и оценивания его работы, выполненной при прохождении вступительного испытания.

По результатам вступительного испытания, проводимого РУС «ГЦОЛИФК» самостоятельно, поступающий имеет право подать в РУС «ГЦОЛИФК» апелляцию о нарушении, по мнению поступающего, установленного порядка проведения вступительного испытания и (или) о несогласии с полученной оценкой результатов вступительного испытания.

Правила подачи и рассмотрения апелляций устанавливаются РУС «ГЦОЛИФК» в Положении об апелляционной комиссии.

**Особенности проведения вступительных испытаний  
для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Очное проведение дополнительного вступительного испытания по избранному виду спорта регламентируется параграфом X. «Особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья» Правил приёма на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата и программам магистратуры на 2024-2025 учебный год в РУС «ГЦОЛИФК».

**Нормативные требования для подготовки к вступительному испытанию по направлению подготовки 49.03.04 Спорт в соответствии с видами спорта**

***Избранные виды спорта: Баскетбол.***

*Для поступающих на очную, заочную формы обучения в возрастной категории до 30 лет:*

**ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ПОСТУПАЮЩИХ (ЮНОШИ) – 30 баллов**

№ n/n	Нормативные требования к физической подготовленности			
	Упражнение	Оценка		
		10	5	2
1	Бег 20 м (сек)	<3,0	3,1-3,3	3,4-3,6
2	Челночный бег 5 баскетбольных площадок (сек)	<25,0	25,1-26,5	26,6-28,0
3	Прыжок вверх с разбега (см)	>74	61-74	60-54

**ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ПОСТУПАЮЩИХ (ДЕВУШКИ) – 30 баллов**

№ n/n	Нормативные требования к физической подготовленности			
	Упражнение	Оценка		
		10	5	2
1	Бег 20 м (сек)	<3,4	3,5-3,8	3,9-4,1
2	Челночный бег 5 баскетбольных площадок (сек)	<28,5	28,6-30,0	30,1-32,5
3	Прыжок вверх с разбега (см)	>47	40-47	36-39

**ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОСТУПАЮЩИХ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ  
СПОРТА (ЮНОШИ-ДЕВУШКИ) – 70 баллов**

Упражнение	Оценка									
	Мужчины					Женщины				
	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
1. Дистанционные броски. 2 круга по 10 бросков: 5 средних + 5 дальних. Выполняются поочередно средний – дальний (кол-во очков за 2 мин)	35	30-34	27-29	24-26	20-23	35	30-34	27-29	24-26	20-23

2. Штрафные броски. Выполняется 10 бросков со сменой кольца после каждого второго (кол-во попаданий за 1мин)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
3. Перемещения в защитной стойке по четырем точкам с последующей обводкой стоек и атакой кольца с обязательным попаданием (сек)	20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
	19,0	19,1- 20,0	20,1- 20,9	21,0- 21,9	22,0- 23,0	22,0	22,1- 23,0	23,1- 24,0	24,1- 25,0	25,1- 26,0

Для поступающих на очную, заочную формы обучения в возрастной категории **старше 30 лет:**

**ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ПОСТУПАЮЩИХ (МУЖЧИНЫ) – 30 баллов**

№ n/n	Нормативные требования к физической подготовленности				
	Упражнение	Оценка			10
		10	5	2	
1	Бег 20 м (сек)	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	3,4
2	Челночный бег 5 баскетбольных площадок (сек)	27,5	27,6-30,0	30,1-32,5	27,5
3	Прыжок вверх с разбега (см)	>67	67-54	53-48	>67

**ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ  
ПОСТУПАЮЩИХ (ЖЕНЩИНЫ) – 30 баллов**

№ n/n	Нормативные требования к физической подготовленности						
	Упражнение	Оценка			10	5	2
		10	5	2			
1	Бег 20 м (сек)	3,7	3,8-4,1	4,2-4,4	3,7	3,8-4,1	4,2-4,4
2	Челночный бег 5 баскетбольных площадок (сек)	30,5	30,6-33,0	33,1-35,5	30,5	30,6-33,0	33,1-35,5
3	Прыжок вверх с разбега (см)	>42	36-42	32-35	>42	36-42	32-35

**ТРЕБОВАНИЯ К СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПОСТУПАЮЩИХ В ИЗБРАННОМ ВИДЕ СПОРТА (МУЖЧИНЫ-ЖЕНЩИНЫ) – 70 баллов**

Упражнение	Оценка									
	мужчины					Женщины				
	25	20	15	10	5	25	20	15	10	5
1. Дистанционные броски. 2 круга по 10 бросков: 5 средних + 5 дальних. Выполняются поочередно средний – дальний (кол-во очков за 2 мин)	35	30-34	27-29	24-26	20-23	35	30-34	27-29	24-26	20-23
2. Штрафные броски. Выполняется 10 бросков со сменой кольца после каждого второго (кол-во попаданий за 1мин)	9	8	7	6	5	9	8	7	6	5
3. Перемещения в защитной стойке по четырем точкам с последующей обводкой стоек и атакой кольца с обязательным попаданием (сек)	20	15	10	5	1	20	15	10	5	1
	22,0	22,1- 23,0	23,1- 24,0	24,1- 25,0	25,1- 26,0	24,5	24,6- 25,5	25,6- 26,5	26,6- 27,5	27,6- 28,5

## ***Избранный вид спорта: Волейбол***

### **Максимальное количество баллов - 100**

Для поступающих на очную и заочную форму обучения в возрастной категории до 30 лет:

Упражнения	Результат							
	мужчины				женщины			
	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы	Баллы
<b>1. Передача сверху двумя руками.</b> Исходное положение испытуемого в зоне 2. Мяч набрасывается испытуемому из зоны 6. Испытуемый выполняет передачу мяча сверху двумя руками из зоны два в мишень, расположенную в зоне четыре, над сеткой. Высота передачи не менее 3,5 м. Передачу необходимо выполнить без ошибок, предусмотренных правилами волейбола. Испытуемому дается 5 попыток.	<u>15</u> <b>5</b>	<u>10</u> <b>3-4</b>	<u>5</u> <b>1-2</b>	<u>0</u> <b>0</b>	<u>15</u> <b>5</b>	<u>10</u> <b>3-4</b>	<u>5</u> <b>1-2</b>	<u>0</u> <b>0</b>
<b>2. Верхняя прямая подача.</b> Исходное положение испытуемого в зоне подачи и сохраняется на протяжении выполнения всех попыток. Выполняется верхняя прямая подача мяча в мишени 3х3, расположенные на площадке в зонах 1, 6, 5. Испытуемому дается 6 попыток (по 2 попытки в каждую зону).	<u>15</u> <b>6-5</b>	<u>10</u> <b>4-3</b>	<u>5</u> <b>2-1</b>	<u>0</u> <b>0</b>	<u>15</u> <b>6-5</b>	<u>10</u> <b>4-3</b>	<u>5</u> <b>2-1</b>	<u>0</u> <b>0</b>
<b>3. Прием снизу двумя руками.</b> Исходное положение испытуемого в зоне 6. В зону 6, где находится испытуемый, выполняется подача с направленной траекторией. Испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками в мишень, расположенную между зонами 2 и 3. Испытуемому дается 5 попыток.	<u>15</u> <b>5</b>	<u>10</u> <b>3-4</b>	<u>5</u> <b>1-2</b>	<u>0</u> <b>0</b>	<u>15</u> <b>5</b>	<u>10</u> <b>3-4</b>	<u>5</u> <b>1-2</b>	<u>0</u> <b>0</b>
<b>4. Прямой нападающий удар.</b> Исходное положение испытуемого в зоне 4. Из зоны 3 в зону 4, где находится испытуемый, выполняется короткая, средняя передача. Испытуемый выполняет нападающий удар в мишени 3х3 метра, расположенные в зонах 1, 6, 5. Мяч после нападающего удара должен лететь по нисходящей траектории. Испытуемому дается 6 попыток.	<u>15</u> <b>6</b>	<u>10</u> <b>4-5</b>	<u>5</u> <b>2-3</b>	<u>0</u> <b>0-1</b>	<u>15</u> <b>6</b>	<u>10</u> <b>4-5</b>	<u>5</u> <b>2-3</b>	<u>0</u> <b>0-1</b>
<b>5. Прыжок с трехшажного разбега с доставанием рукой отметки на максимальной высоте.</b> Исходное положение испытуемого перед измерителем высоты прыжка на расстоянии индивидуальной длины разбега с 3-х шагов. Испытуемый выполняет трехшажный разбег и прыжок толчком двумя ногами, сдвигает планку на максимально возможной высоте. Испытуемому дается 3 попытки. Фиксируется лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.	<u>15</u> <b>325 и выше</b>	<u>10</u> <b>-</b>	<u>5</u> <b>305</b>	<u>0</u> <b>305</b>	<u>15</u> <b>285 и выше</b>	<u>10</u> <b>-</b>	<u>5</u> <b>274</b>	<u>0</u> <b>270</b>
<b>6. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.</b> Исходное положение испытуемого перед ограничительной линией, лицом в сторону броска, мяч в двух руках. Отрывать ноги от пола во время броска запрещено. Переходить ограничительную линию запрещено. Испытуемому дается 3 попытки. Фиксируется лучший результат из 3-х попыток в метрах.	<u>10</u> <b>19-20</b>	<u>7</u> <b>17-18</b>	<u>4</u> <b>16</b>	<u>0</u> <b>меньше 16</b>	<u>10</u> <b>15-16</b>	<u>7</u> <b>13-14</b>	<u>4</u> <b>12</b>	<u>0</u> <b>меньше 12</b>
<b>7. Челночный бег 5х6 м.</b> Исходное положение испытуемого: положение высокого старта у стартовой линии. По сигналу стартера «Марш» испытуемый стартует. Добегает до конца отрезка, забегает двумя ногами за контрольную линию, разворачивается на 180 градусов и бежит к линии старта. Необходимо преодолеть 5 отрезков по 6 метров. Испытуемому дается 1 попытка. Результат фиксируется в секундах.	<u>15</u> <b>8,00</b>	<u>10</u> <b>9,00</b>	<u>5</u> <b>10,00</b>	<u>0</u> <b>больше 11,0</b>	<u>15</u> <b>8,50</b>	<u>10</u> <b>9,50</b>	<u>5</u> <b>10,50</b>	<u>0</u> <b>больше 11,50</b>

**Примечание:** Прием зачетных нормативов производится в соответствии с официальными волейбольными правилами 2025-2028 г.г., утвержденными 39-м Конгрессом ФИВБ 2024 г.

Для поступающих на очную форму обучения в возрастной категории **свыше 30 лет**:

Упражнения	Баллы
	Результат

	мужчины				женщины			
<b>1. Передача сверху двумя руками.</b> Исходное положение испытуемого в зоне 2. Мяч набрасывается испытуемому из зоны 6. Испытуемый выполняет передачу мяча сверху двумя руками из зоны два в мишень, расположенную в зоне четыре, над сеткой. Высота передачи не менее 3,5 м. Передачу необходимо выполнить без ошибок, предусмотренных правилами волейбола. Испытуемому дается 5 попыток.	<u>15</u> <b>5</b>	<u>10</u> <b>3-4</b>	<u>5</u> <b>1-2</b>	<u>0</u> <b>0</b>	<u>15</u> <b>5</b>	<u>10</u> <b>3-4</b>	<u>5</u> <b>1-2</b>	<u>0</u> <b>0</b>
<b>8. Верхняя прямая подача.</b> Исходное положение испытуемого в зоне подачи и сохраняется на протяжении выполнения всех попыток. Выполняется верхняя прямая подача мяча в мишени 3х3, расположенные на площадке в зонах 1, 6, 5. Испытуемому дается 6 попыток (по 2 попытки в каждую зону).	<u>15</u> <b>6-5</b>	<u>10</u> <b>4-3</b>	<u>5</u> <b>2-1</b>	<u>0</u> <b>0</b>	<u>15</u> <b>6-5</b>	<u>10</u> <b>4-3</b>	<u>5</u> <b>2-1</b>	<u>0</u> <b>0</b>
<b>2. Прием снизу двумя руками.</b> Исходное положение испытуемого в зоне 6. В зону 6, где находится испытуемый, выполняется подача с направленной траекторией. Испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками в мишень, расположенную между зонами 2 и 3. Испытуемому дается 5 попыток.	<u>15</u> <b>5</b>	<u>10</u> <b>3-4</b>	<u>5</u> <b>1-2</b>	<u>0</u> <b>0</b>	<u>15</u> <b>5</b>	<u>10</u> <b>3-4</b>	<u>5</u> <b>1-2</b>	<u>0</u> <b>0</b>
<b>3. Прямой нападающий удар.</b> Исходное положение испытуемого в зоне 4. Из зоны 3 в зону 4, где находится испытуемый, выполняется короткая, средняя передача. Испытуемый выполняет нападающий удар в мишени 3х3 метра, расположенные в зонах 1, 6, 5. Мяч после нападающего удара должен лететь по нисходящей траектории. Испытуемому дается 6 попыток.	<u>15</u> <b>6</b>	<u>10</u> <b>4-5</b>	<u>5</u> <b>2-3</b>	<u>0</u> <b>0-1</b>	<u>15</u> <b>6</b>	<u>10</u> <b>4-5</b>	<u>5</u> <b>2-3</b>	<u>0</u> <b>0-1</b>
<b>4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: - заступ за линию отталкивания или касание ее; - отталкивание с предварительного подскока; - поочередное отталкивание ногами; - использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; - уход с места приземления назад по направлению прыжка. Испытуемому дается 3 попытки. Фиксируется лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.	<u>15</u> <b>228 и выше</b>	<u>10</u> <b>208</b>	<u>5</u> <b>192</b>	<u>0</u> <b>меньше 192</b>	<u>15</u> <b>167 и выше</b>	<u>10</u> <b>142</b>	<u>5</u> <b>128</b>	<u>0</u> <b>меньше 128</b>
<b>5. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.</b> Исходное положение испытуемого перед ограничительной линией, лицом в сторону броска, мяч в двух руках. Отрывать ноги от пола во время броска запрещено. Переходить ограничительную линию запрещено. Испытуемому дается 3 попытки. Фиксируется лучший результат из 3-х попыток в метрах.	<u>10</u> <b>19-20</b>	<u>7</u> <b>17-18</b>	<u>4</u> <b>16</b>	<u>0</u> <b>меньше 16</b>	<u>10</u> <b>15-16</b>	<u>7</u> <b>13-14</b>	<u>4</u> <b>12</b>	<u>0</u> <b>меньше 12</b>
<b>6. Челночный бег 5х6 м.</b> Исходное положение испытуемого: положение высокого старта у стартовой линии. По сигналу стартера «Марш» испытуемый стартует. Добегает до конца отрезка, забегает двумя ногами за контрольную линию, разворачивается на 180 градусов и бежит к линии старта. Необходимо преодолеть 5 отрезков по 6 метров. Испытуемому дается 1 попытка. Результат фиксируется в секундах.	<u>15</u> <b>8,50</b>	<u>10</u> <b>9,50</b>	<u>5</u> <b>10,50-11,49</b>	<u>0</u> <b>больше 11,50</b>	<u>15</u> <b>9,00</b>	<u>10</u> <b>10,00</b>	<u>5</u> <b>11,00</b>	<u>0</u> <b>больше 12,0</b>

**Примечание:** Прием зачетных нормативов производится в соответствии с официальными волейбольными правилами 2025-2028 г.г., утвержденными 39-м Конгрессом ФИВБ 2024 г.

Для поступающих **на заочную форму** обучения в возрастной категории **свыше 30 лет:**

Упражнения	Баллы Результат							
	мужчины				женщины			
<b>1. Передача сверху двумя руками.</b> Исходное положение испытуемого в зоне 2. Мяч набрасывается испытуемому из зоны 6. Испытуемый выполняет передачу мяча сверху двумя руками из зоны два в мишень, расположенную в зоне четыре, над сеткой. Высота передачи не менее 3,5 м. Передачу необходимо выполнить без ошибок, предусмотренных правилами волейбола. Испытуемому дается 5 попыток.	<u>15</u> <b>5</b>	<u>10</u> <b>3-4</b>	<u>5</u> <b>1-2</b>	<u>0</u> <b>0</b>	<u>15</u> <b>5</b>	<u>10</u> <b>3-4</b>	<u>5</u> <b>1-2</b>	<u>0</u> <b>0</b>
<b>9. Верхняя прямая подача.</b> Исходное положение испытуемого в зоне подачи и сохраняется на протяжении выполнения всех попыток. Выполняется верхняя прямая подача мяча в мишени 3х3, расположенные на площадке в зонах 1, 6, 5. Испытуемому дается 6 попыток (по 2 попытки в каждую зону).	<u>15</u> <b>6-5</b>	<u>10</u> <b>4-3</b>	<u>5</u> <b>2-1</b>	<u>0</u> <b>0</b>	<u>15</u> <b>6-5</b>	<u>10</u> <b>4-3</b>	<u>5</u> <b>2-1</b>	<u>0</u> <b>0</b>
<b>2. Прием снизу двумя руками.</b> Исходное положение испытуемого в зоне 6. В зону 6, где находится испытуемый, выполняется подача с направленной траекторией. Испытуемый выполняет прием мяча снизу двумя руками в мишень, расположенную между зонами 2 и 3. Испытуемому дается 5 попыток.	<u>15</u> <b>5</b>	<u>10</u> <b>3-4</b>	<u>5</u> <b>1-2</b>	<u>0</u> <b>0</b>	<u>15</u> <b>5</b>	<u>10</u> <b>3-4</b>	<u>5</u> <b>1-2</b>	<u>0</u> <b>0</b>
<b>3. Прямой нападающий удар.</b> Исходное положение испытуемого в зоне 4. Из зоны 3 в зону 4, где находится испытуемый, выполняется короткая, средняя передача. Испытуемый выполняет нападающий удар в мишени 3х3 метра, расположенные в зонах 1, 6, 5. Мяч после нападающего удара должен лететь по нисходящей траектории. Испытуемому дается 6 попыток.	<u>15</u> <b>6</b>	<u>10</u> <b>4-5</b>	<u>5</u> <b>2-3</b>	<u>0</u> <b>0-1</b>	<u>15</u> <b>6</b>	<u>10</u> <b>4-5</b>	<u>5</u> <b>2-3</b>	<u>0</u> <b>0-1</b>
<b>4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: – заступ за линию отталкивания или касание ее; – отталкивание с предварительного подскока; – поочередное отталкивание ногами; – использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; – уход с места приземления назад по направлению прыжка. Испытуемому дается 3 попытки. Фиксируется лучший результат из 3-х попыток в сантиметрах.	<u>15</u> <b>228 и выше</b>	<u>10</u> <b>208</b>	<u>5</u> <b>192</b>	<u>0</u> <b>меньше 192</b>	<u>15</u> <b>167 и выше</b>	<u>10</u> <b>142</b>	<u>5</u> <b>128</b>	<u>0</u> <b>меньше 128</b>
<b>5. Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя.</b> Исходное положение испытуемого перед ограничительной линией, лицом в сторону броска, мяч в двух руках. Отрывать ноги от пола во время броска запрещено. Переходить ограничительную линию запрещено. Испытуемому дается 3 попытки. Фиксируется лучший результат из 3-х попыток в метрах.	<u>10</u> <b>19-20</b>	<u>7</u> <b>17-18</b>	<u>4</u> <b>16</b>	<u>0</u> <b>меньше 16</b>	<u>10</u> <b>15-16</b>	<u>7</u> <b>13-14</b>	<u>4</u> <b>12</b>	<u>0</u> <b>меньше 12</b>
<b>6. Челночный бег 5х6 м.</b> Исходное положение испытуемого: положение высокого старта у стартовой линии. По сигналам стартера «Марш» испытуемый стартует. Добегает до конца отрезка, забегает двумя ногами за контрольную линию, разворачивается на 180 градусов и бежит к линии старта. Необходимо преодолеть 5 отрезков по 6 метров. Испытуемому дается 1 попытка. Результат фиксируется в секундах.	<u>15</u> <b>8,50</b>	<u>10</u> <b>9,50</b>	<u>5</u> <b>10,50-11,49</b>	<u>0</u> <b>больше 11,50</b>	<u>15</u> <b>9,00</b>	<u>10</u> <b>10,00</b>	<u>5</u> <b>11,00</b>	<u>0</u> <b>больше 12,0</b>

**Примечание:** Прием зачетных нормативов производится в соответствии с официальными волейбольными правилами 2025-2028 г.г., утвержденными 39-м Конгрессом ФИВБ 2024 г.

## ***Избранный вид спорта: Гандбол***

Упражнения	Мужчины			Женщины		
	Баллы					
	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
1. Бег 30 м с высокого старта, с	4,2	4,4	4,6	4,7	4,9	5,1
2. Тройной прыжок в длину с места, м	7,60	7,30	7,00	5,60	5,30	5,00
3. Прыжок в длину с места, м	2,40	2,30	2,20	2,15	2,05	1,95
4. Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	11,0	10,0	9,0	9,0	8,0	7,0
5. "Челночный" бег 100 м, с	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0
6. Передача мяча на точность (из 5 передач), кол-во раз	5	4	3	5	4	3
7. Броски мяча на точность с разбега в 3 шага (из 12 бросков), кол-во попаданий	10	8	6	10	8	6
8. Броски мяча на точность после ведения, с	13,5	14,5	15,5	15,5	16,5	17,5
9. Ведение мяча на дистанции 30 м с высокого старта (с)	4,2	4,4	4,6	4,7	4,9	5,1
10. Двусторонняя игра	Оценка техники и тактики игры					
	5	4	3	5	4	3

## ***Избранный вид спорта: Бейсбол (софтбол)***

Упражнения	Мужчины			Женщины		
	Баллы					
	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>
1. Бег 30 м с высокого старта, с	4,4	4,5	4,6	4,8	4,9	5,1
2. Тройной прыжок в длину с места, м	7,50	7,20	7,00	5,60	5,30	5,00
3. Прыжок в длину с места, м	2,30	2,20	2,10	2,15	2,05	1,95
4. Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	11,0	10,0	9,0	9,0	8,0	7,0
5. "Челночный" бег 100 м, 10 на 10 м, в сек.	24,0	25,0	26,0	26,0	27,0	28,0
6. Передача мяча на точность на первую базу (из 5 передач), кол-во раз? С расстояния 30 метров	5	4	3	5	4	3

7. Броски мяча на точность с разбега в 3 шага (из 12 бросков), кол-во попаданий в сектор 5 на 5 метров, с расстояния 60 метров	10	8	6	10	8	6
8. Отбивание мяча со стойки, оценивается техника (5 баллов) и сила отбивания (5 баллов) в баллах. Лучшая оценка из трех попыток	10	8	6	10	8	6
9. Бег 60 м с высокого старта, с	8,4	8,8	9,4	9,4	9,9	10,4
10. «Отжимание» от пола	40	35	30	35	30	25

### *Избранный вид спорта: Регби*

Упражнения	Мужчины			Женщины		
	Баллы					
	10	8	6	10	8	6
1. Бег 30 м с высокого старта, с	4,2	4,4	4,6	4,7	4,9	5,1
2. Тройной прыжок в длину с места, м	7,60	7,30	7,00	5,60	5,30	5,00
3. Прыжок в длину с места, м	2,40	2,30	2,20	2,15	2,05	1,95
4. Метание мяча массой 1 кг на дальность двумя руками сидя, м	11,0	10,0	9,0	9,0	8,0	7,0
5. "Челночный" бег 100 м, с	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0
6. Передача мяча на точность (из 5 передач), кол-во раз	5	4	3	5	4	3
7. Реализация попытки (из 10), кол-во попаданий	8	6	4	8	6	4
8. Бег с мячом на дистанции 30 м с высокого старта (с)	4,4	4,6	4,8	4,8	5,0	5,2
	Оценка техники и тактики игры					
9. Демонстрация техники ловли и передач мяча	5	4	3	5	4	3
10. Двусторонняя игра	5	4	3	5	4	3

## *Избранный вид спорта: Хоккей*

### *Очное обучение*

#### **Мужчины ОФП**

Бег 30 м.	4.1 – 6 баллов, 4.2 – 4 балла, 4.4 – 2 балла.
Бег 400м.	59.0 – 6 баллов, 62.0 – 4 балла, 65.0 – 2 балла
Прыжок вверх толчком двумя ногами с касанием отметки рукой (см)	65 см – 6 баллов, 62 см – 4 балла, 60 см – 2 балл.
Подтягивания на перекладине	16 раз – 6 баллов, 13раз – 4 балла, 10 раз – 2 балл
Пятерной прыжок в длину с места (с ноги на ногу) на -чальное отталкивание и приземление двумя ногами (2 попытки, м)	13 м-6 баллов, 12 м-4 балла, 11 м-2 балла
<b>СФП</b>	
Бег 30м	4.2 – 14 баллов, 4.3 – 8 баллов, 4.4 – 2 балла.
Бег по восьмерке	20.0 – 14 баллов, 22.0 – 8 баллов, 24.0 – 2 балла
Обводка 5 стоек с броском по воротам, сек.	6,9 – 14 баллов, 7,0 – 8 баллов, 7,1 – 2 балла
Челночный бег 5Х54	43,0 – 14 баллов, 44,0 – 8 баллов, 45,0 - 2 балла
Броски в ворота на точность, кол. попаданий (с расстояния 9-10м)	5 – 14 баллов, 4 – 8 баллов, 3 – 2 балла

### *Очное обучение*

#### **Женщины ОФП**

Бег 30 м.	4.4 – 6 баллов, 4.6 – 4 балла, 4.8 – 2 балла.
Бег 400м.	70,0 – 6 баллов, 75,0 – 4 балла, 80,0 – 2 балла.
Прыжок вверх толчком двумя ногами с касанием отметки рукой (см)	55 см – 6 баллов, 52 см – 4 балла, 50 см – 2 балла.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	30 раз – 6 баллов, 25 раз – 4 балла, 20 раз – 2 балла.
Прыжок с места, см	215 см – 6 баллов, 205 см – 4 балла, 190 см – 2 балла.

## **СФП**

Бег 30м	4.7 – 14 баллов, 4.8 – 8 баллов, 4.9 – 2 балла.
Бег по восьмерке	23.0 – 14 баллов, 25.0 – 8 баллов, 27.0 – 2 балла.
Обводка 5 стоек с броском по воротам, сек.	7,9 – 14 баллов, 8,1 – 8 баллов, 8,3 – 2 балла.
Челночный бег 4Х5	39,0 – 14 баллов, 40,0 – 8 баллов, 41,0 - 2 балла.
Броски в ворота на точность, кол. попаданий (с расстояния 9-10м)	4 – 14 баллов, 3 – 8 баллов, 2 – 2 балла.

### **Очное обучение**

#### **Вратари – мужчины**

Бег 30м	4.8 – 14 баллов, 4.9 – 8 баллов, 5.1 – 2 балла.
Бег по восьмерке	25.0 – 14 баллов, 27.0 – 8 баллов, 29.0 – 2 балла
Выкат в три точки (один раз)	15.0 – 14 баллов, 16.0 – 8 баллов, 17.0 – 2 балла
Выкат в три точки (три раза)	44.0 – 14 баллов, 46.0 – 8 баллов, 48.0 – 2 балла
Броски (отбивания 10 бросков)	9 – 14 баллов, 7 – 8 баллов, 5 – 2 балла

#### **Вратари – женщины**

Бег 30м	5.0 – 14 баллов, 5.1 – 8 баллов, 5.3 – 2 балла.
Бег по восьмерке	27.0 – 14 баллов, 29.0 – 8 баллов, 31.0 – 2 балла
Выкат в три точки (один раз)	16.0 – 14 баллов, 17.0 – 8 баллов, 18.0 – 2 балла
Выкат в три точки (три раза)	48.0 – 14 баллов, 50.0 – 8 баллов, 52.0 – 2 балла
Броски (отбивания 10 бросков)	8 – 14 баллов, 6 – 8 баллов, 4 – 2 балла

### **заочное обучение**

#### **Мужчины**

## **ОФП**

Бег 30 м.	4.2 – 6 баллов, 4.3 – 4 балла, 4.5 – 2 балла.
Бег 400м.	62.0 – 6 баллов, 65.0 – 4 балла, 68.0 – 2 балла
Прыжок вверх толчком двумя ногами с касанием отметки рукой (см)	60 см – 6 баллов, 57 см – 4 балла, 55 см – 2 балл.
Подтягивания на перекладине	14 раз – 6 баллов, 10раз – 4 балла, 7 раз – 2 балл
Пятерной прыжок в длину с места (с ноги на ногу) на - чальное отталкивание и при- земление двумя ногами (2 попытки, м)	12 м - 6 баллов, 11 м - 4 балла, 10 м - 2 балла

## **СФП**

Бег 30м	4.40 – 14 баллов, 4.50 – 8 баллов, 4.60 – 2 балла.
Бег по восьмерке	22.0 – 14 баллов, 24.0 – 8 баллов, 26.0 – 2 балла

Обводка 5 стоек с броском по воротам, сек.	7,1 – 14 баллов, 7,2 – 8 баллов, 7,4 – 2 балла
Челночный бег	
5X54	45,0 – 14 баллов, 46,0 – 8 баллов, 48,0 - 2 балла
Броски в ворота на точность, кол. попаданий (с расстояния 9-10м)	4 – 14 баллов, 3 – 8 баллов, 2 – 2 балла

### **заочное обучение**

#### **Женщины**

##### **ОФП**

Бег 30 м.	4.6 – 6 баллов, 4.8 – 4 балла, 5.0 – 2 балла.
Бег 400м.	75,0 – 6 баллов, 80,0 – 4 балла, 85,0 – 2 балла.
Прыжок вверх толчком двумя ногами с касанием отметки рукой (см)	50 см – 6 баллов, 47 см – 4 балла, 45 см – 2 балла.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	25 раз – 6 баллов, 22 раз – 4 балла, 20 раз – 2 балла.
Прыжок с места, см	200 см – 6 баллов, 195 см – 4 балла, 190 см – 2 балла.

##### **СФП**

Бег 30м	4.8 – 14 баллов, 4.9 – 8 баллов, 5.0 – 2 балла.
Бег по восьмерке	24.0 – 14 баллов, 26.0 – 8 баллов, 28.0 – 2 балла.
Обводка 5 стоек с броском по воротам, сек.	8,1 – 14 баллов, 8,3 – 8 баллов, 8,5 – 2 балла.
Челночный бег	
4X54	41,0 – 14 баллов, 42,0 – 8 баллов, 43,0 - 2 балла.
Броски в ворота на точность, кол. попаданий (с расстояния 9-10м)	4 – 14 баллов, 3 – 8 баллов, 2 – 2 балла.

**Избранный вид спорта: Лыжные гонки; Биатлон; Спортивное  
ориентирование; Лыжное двоеборье**

**Форма обучения: очная**

**1. Кросс по пересечённой местности. Максимальный балл – 35.**

Место проведения: ПКиО «Измайловский», Олений пруд

<b>Баллы</b>	<b>Результат (мин. сек)</b>	
	<b>Юноши 5000 м</b>	<b>Девушки 2000 м</b>
35	19.50	8.50
34	19.53	8.53
33	19.56	8.56
32	19.59	8.59
31	20.02	9.02
30	20.05	9.05
29	20.08	9.08
28	20.11	9.11
27	20.14	9.14
26	20.17	9.17
25	20.20	9.20
24	20.23	9.23
23	20.26	9.26
22	20.29	9.29
21	20.32	9.32
20	20.35	9.35
19	20.38	9.38
18	20.41	9.41
17	20.44	9.44
16	20.47	9.47
15	20.50	9.50
14	20.53	9.53
13	20.56	9.56
12	20.59	9.59
11	21.02	10.02
10	21.05	10.05
9	21.08	10.08
8	21.11	10.11
7	21.14	10.14
6	21.17	10.17
5	21.20	10.20
4	21.23	10.23
3	21.26	10.26
2	21.29	10.29
1	21.32	10.32

**2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз. Максимальный балл – 15.**  
Место проведения: легкоатлетический манеж РУС «ГЦОЛИФК»



Баллы	Результат (количество раз)	
	Юноши	Девушки
15	50	35
14	48	33
13	46	31
12	44	29
11	42	27
10	40	25
9	38	23
8	36	21
7	34	19
6	32	17
5	30	15
4	28	13
3	26	11
2	24	9
1	22	7

Примечание:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

**3. Выполнение прыжковой имитации попеременного двухшажного классического хода с палками в подъём 100 метров (оценка техники). Максимальный балл - 25.**

Место проведения: ПКиО «Измайловский», Красный пруд

Оценка 25 баллов:

- завершенное отталкивание рукой (в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах)
- завершенное отталкивание ногой (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах)
- выраженная фаза полета
- туловище участвует в отталкивании

Оценка 20 баллов:

- вялый мах рукой с выносом локтей в стороны
- вялый мах ногой
- нарушена линейность движения в махе и отталкивание рук или ног

Оценка 15 баллов:

- неполное выпрямление руки, ноги после выполнения элемента отталкивания
- значительные колебания туловища
- слабо выраженная фаза полета

**4. Передвижение на лыжероллерах 2 раза по 100 метров одновременным коньковым ходом (оценка техники). Максимальный балл – 25.**

Место проведения: ПКиО «Измайловский», Красный пруд

Оценка 25 баллов:

- завершенное отталкивание руками (в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах)
- завершенное отталкивание ногой (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах)
- выраженная фаза одноопорного «скольжения» (качения)
- туловище участвует в отталкивании

Оценка 20 баллов:

- вялый мах руками и ногой
- нарушена одновременность отталкивания руками и ногой

Оценка 15 баллов:

- неполное выпрямление рук и/или ноги после выполнения элемента отталкивания
- значительные колебания туловища
- слабо выраженная фаза одноопорного «скольжения» (качения).

**Форма обучения: заочная**

**1. Кросс по пересечённой местности. Максимальный балл – 35.**

Место проведения: ПКиО «Измайловский», Олений пруд

Баллы	Результаты (возраст до 28 лет)		Результаты (возраст 28-35 лет)		Результаты (возраст старше 35 лет)	
	юноши 5000 м	девушки 2000 м	мужчины 5000 м	женщины 2000 м	мужчины 5000 м	женщины 2000 м
35	19.50	8.50	20.10	9.00	20.30	9.10
34	19.53	8.53	20.13	9.03	20.33	9.13
33	19.56	8.56	20.16	9.06	20.36	9.16
32	19.59	8.59	20.19	9.09	20.39	9.19
31	20.02	9.02	20.22	9.12	20.42	9.22
30	20.05	9.05	20.25	9.15	20.45	9.25
29	20.08	9.08	20.28	9.18	20.48	9.28
28	20.11	9.11	20.31	9.21	20.51	9.31
27	20.14	9.14	20.34	9.24	20.54	9.34
26	20.17	9.17	20.37	9.27	20.57	9.37
25	20.20	9.20	20.40	9.30	21.00	9.40
24	20.23	9.23	20.43	9.33	21.03	9.43
23	20.26	9.26	20.46	9.36	21.06	9.46
22	20.29	9.29	20.49	9.39	21.09	9.49
21	20.32	9.32	20.52	9.42	21.12	9.52
20	20.35	9.35	20.55	9.45	21.15	9.55
19	20.38	9.38	20.58	9.48	21.18	9.58
18	20.41	9.41	21.01	9.51	21.21	10.01
17	20.44	9.44	21.04	9.54	21.24	10.04
16	20.47	9.47	21.07	9.57	21.27	10.07
15	20.50	9.50	21.10	10.00	21.30	10.10
14	20.53	9.53	21.13	10.03	21.33	10.13
13	20.56	9.56	21.16	10.06	21.36	10.16

12	20.59	9.59	21.19	10.09	21.39	10.19
11	21.02	10.02	21.22	10.12	21.42	10.22
10	21.05	10.05	21.25	10.15	21.45	10.25
9	21.08	10.08	21.28	10.18	21.48	10.28
8	21.11	10.11	21.31	10.21	21.51	10.31
7	21.14	10.14	21.34	10.24	21.54	10.34
6	21.17	10.17	21.37	10.27	21.57	10.37
5	21.20	10.20	21.40	10.30	22.00	10.40
4	21.23	10.23	21.43	10.33	22.03	10.43
3	21.26	10.26	21.46	10.36	22.06	10.46
2	21.29	10.29	21.49	10.39	22.09	10.49
1	21.32	10.32	21.52	10.42	22.12	10.52

**2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз. Максимальный балл – 15.**

Место проведения: легкоатлетический манеж РУС «ГЦОЛИФК»



Баллы	Результаты (возраст до 28 лет)		Результаты (возраст 28-35 лет)		Результаты (возраст старше 35 лет)	
	юноши	девушки	мужчины	женщины	мужчины	женщины
15	50	35	45	30	40	25
14	48	33	43	28	38	23
13	46	31	41	26	36	21
12	44	29	39	24	34	19
11	42	27	37	22	32	17
10	40	25	35	20	30	15
9	38	23	33	18	28	13
8	36	21	31	16	26	11
7	34	19	29	14	24	9
6	32	17	27	12	22	7
5	30	15	25	10	20	5
4	28	13	23	8	18	4
3	26	11	21	6	16	3
2	24	9	19	4	14	2
1	22	7	17	2	12	1

Примечание:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

**3. Выполнение прыжковой имитации попеременного двухшажного классического хода с палками в подъём 100 метров (оценка техники). Максимальный балл - 25. Для всех возрастных категорий.**

Место проведения: ПКиО «Измайловский», Красный пруд

Оценка 25 баллов:

- завершенное отталкивание рукой (в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах)
- завершенное отталкивание ногой (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах)
- выраженная фаза полета
- туловище участвует в отталкивании

Оценка 20 баллов:

- вялый мах рукой с выносом локтей в стороны
- вялый мах ногой
- нарушена линейность движения в махе и отталкивание рук или ног

Оценка 15 баллов:

- неполное выпрямление руки, ноги после выполнения элемента отталкивания
- значительные колебания туловища
- слабо выраженная фаза полета

**4. Передвижение на лыжероллерах 2 раза по 100 метров одновременным коньковым ходом (оценка техники). Максимальный балл – 25. Для всех возрастных категорий.**

Место проведения: ПКиО «Измайловский», Красный пруд

Оценка 25 баллов:

- завершенное отталкивание руками (в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах)
- завершенное отталкивание ногой (в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах)
- выраженная фаза одноопорного «скольжения» (качения)
- туловище участвует в отталкивании

Оценка 20 баллов:

- вялый мах руками и ногой
- нарушена одновременность отталкивания руками и ногой

Оценка 15 баллов:

- неполное выпрямление рук и/или ноги после выполнения элемента отталкивания
- значительные колебания туловища

слабо выраженная фаза одноопорного «скольжения» (качения).

**Избранный вид спорта: Горнолыжный спорт; Фристайл; Сноуборд;  
Прыжки на лыжах с трамплина;**

**Форма обучения: очная**

**1. Бег на дистанцию 800 м с высокого старта. Максимальный балл – 35.**

Место проведения: легкоатлетический манеж РУС «ГЦОЛИФК»

<b>Баллы</b>	<b>Результат (мин. сек)</b>	
	<b>Юноши 800 м</b>	<b>Девушки 800 м</b>
35	4.50	5.00
34	4.53	5.03
33	4.56	5.06
32	4.59	5.09
31	5.02	5.12
30	5.05	5.15
29	5.08	5.18
28	5.11	5.21
27	5.14	5.24
26	5.17	5.27
25	5.20	5.30
24	5.23	5.33
23	5.26	5.36
22	5.29	5.39
21	5.32	5.42
20	5.35	5.45
19	5.38	5.48
18	5.41	5.51
17	5.44	5.54
16	5.47	5.57
15	5.50	6.00
14	5.53	6.03
13	5.56	6.06
12	5.59	6.09
11	6.02	6.12
10	6.05	6.15
9	6.08	6.18
8	6.11	6.21
7	6.14	6.24
6	6.17	6.27
5	6.20	6.30
4	6.23	6.33
3	6.26	6.36
2	6.29	6.39
1	6.32	6.42

**2. Бег на дистанцию 100 м с высокого старта. Максимальный балл – 25.**

Место проведения: легкоатлетический манеж РУС «ГЦОЛИФК»

<b>Баллы</b>	<b>Результат (сек)</b>
--------------	------------------------

	<b>Юноши 100 м</b>	<b>Девушки 100 м</b>
25	13,1	16,4
24	13,2	16,5
23	13,3	16,6
22	13,4	16,7
21	13,5	16,8
20	13,6	16,9
19	13,7	17,0
18	13,8	17,1
17	13,9	17,2
16	14,0	17,3
15	14,1	17,4
14	14,2	17,5
13	14,3	17,6
12	14,4	17,7
11	14,5	17,8
10	14,6	17,9
9	14,7	18,0
8	14,8	18,1
7	14,9	18,2
6	15,0	18,3
5	15,1	18,4
4	15,2	18,5
3	15,3	18,6
2	15,4	18,7
1	15,5	18,8

**3. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку, количество раз. Максимальный балл – 25.**

Место проведения: легкоатлетический манеж РУС «ГЦОЛИФК»

<b>Баллы</b>	<b>Результат (количество раз)</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
25	95	80
24	93	78
23	91	76
22	89	74
21	87	72
20	85	70
19	83	68
18	81	66
17	79	64
16	77	62
15	75	60
14	73	58
13	71	56
12	69	54
11	67	52
10	65	50
9	63	48
8	61	46
7	59	44
6	57	42

5	55	40
4	53	38
3	51	36
2	49	34
1	47	32

Примечание:

Прыжки-многоскоки с двух ног на две выполняются через гимнастическую скамейку поочередно вправо, затем влево в течение 1-ой минуты. Фиксируется максимальное количество раз.

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз. Максимальный балл – 15.**

Место проведения: легкоатлетический манеж РУС «ГЦОЛИФК»



Баллы	Результат (количество раз)	
	Юноши	Девушки
15	45	30
14	43	28
13	41	26
12	39	24
11	37	22
10	35	20
9	33	18
8	31	16
7	29	14
6	27	12
5	25	10
4	23	8
3	21	6
2	19	4
1	17	2

Примечание:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

**Форма обучения: заочная**

**1. Бег на дистанцию 800 м с высокого старта. Максимальный балл – 35.**

Место проведения: легкоатлетический манеж РУС «ГЦОЛИФК»

<b>Баллы</b>	<b>Результат (мин. сек) (возраст до 28 лет)</b>		<b>Результат (мин. сек) (возраст 28-35 лет)</b>		<b>Результат (мин. сек) (возраст старше 35 лет)</b>	
	<b>Юноши 800 м</b>	<b>Девушки 800 м</b>	<b>Мужчины 800 м</b>	<b>Женщины 800 м</b>	<b>Мужчины 800 м</b>	<b>Женщины 800 м</b>
35	4.50	5.00	4.55	5.05	5.00	5.10
34	4.53	5.03	4.58	5.08	5.03	5.13
33	4.56	5.06	5.01	5.11	5.06	5.16
32	4.59	5.09	5.04	5.14	5.09	5.19
31	5.02	5.12	5.07	5.17	5.12	5.22
30	5.05	5.15	5.10	5.20	5.15	5.25
29	5.08	5.18	5.13	5.23	5.18	5.28
28	5.11	5.21	5.16	5.26	5.21	5.31
27	5.14	5.24	5.19	5.29	5.24	5.34
26	5.17	5.27	5.22	5.32	5.27	5.37
25	5.20	5.30	5.25	5.35	5.30	5.40
24	5.23	5.33	5.28	5.38	5.33	5.43
23	5.26	5.36	5.31	5.41	5.36	5.46
22	5.29	5.39	5.34	5.44	5.39	5.49
21	5.32	5.42	5.37	5.47	5.42	5.52
20	5.35	5.45	5.40	5.50	5.45	5.55
19	5.38	5.48	5.43	5.53	5.48	5.58
18	5.41	5.51	5.46	5.56	5.51	6.01
17	5.44	5.54	5.49	5.59	5.54	6.04
16	5.47	5.57	5.52	6.02	5.57	6.07
15	5.50	6.00	5.55	6.05	6.00	6.10
14	5.53	6.03	5.58	6.08	6.03	6.13
13	5.56	6.06	6.01	6.11	6.06	6.16
12	5.59	6.09	6.04	6.14	6.09	6.19
11	6.02	6.12	6.07	6.17	6.12	6.22
10	6.05	6.15	6.10	6.20	6.15	6.25
9	6.08	6.18	6.13	6.23	6.18	6.28
8	6.11	6.21	6.16	6.26	6.21	6.31
7	6.14	6.24	6.19	6.29	6.24	6.34
6	6.17	6.27	6.22	6.32	6.27	6.37
5	6.20	6.30	6.25	6.35	6.30	6.40
4	6.23	6.33	6.28	6.38	6.33	6.43
3	6.26	6.36	6.31	6.41	6.36	6.46
2	6.29	6.39	6.34	6.44	6.39	6.49
1	6.32	6.42	6.37	6.47	6.42	6.52

**2. Бег на дистанцию 100 м с высокого старта. Максимальный балл – 25.**

Место проведения: легкоатлетический манеж РУС «ГЦОЛИФК»

Баллы	Результат (сек) (возраст до 28 лет)		Результат (сек) (возраст 28-35 лет)		Результат (сек) (возраст старше 35 лет)	
	Юноши 100 м	Девушки 100 м	Мужчины 100 м	Женщины 100 м	Мужчины 100 м	Женщины 100 м
25	13,1	16,4	14,1	17,4	15,1	18,4
24	13,2	16,5	14,2	17,5	15,2	18,5
23	13,3	16,6	14,3	17,6	15,3	18,6
22	13,4	16,7	14,4	17,7	15,4	18,7
21	13,5	16,8	14,5	17,8	15,5	18,8
20	13,6	16,9	14,6	17,9	15,6	18,9
19	13,7	17,0	14,7	18,0	15,7	19,0
18	13,8	17,1	14,8	18,1	15,8	19,1
17	13,9	17,2	14,9	18,2	15,9	19,2
16	14,0	17,3	15,0	18,3	16,0	19,3
15	14,1	17,4	15,1	18,4	16,1	19,4
14	14,2	17,5	15,2	18,5	16,2	19,5
13	14,3	17,6	15,3	18,6	16,3	19,6
12	14,4	17,7	15,4	18,7	16,4	19,7
11	14,5	17,8	15,5	18,8	16,5	19,8
10	14,6	17,9	15,6	18,9	16,6	19,9
9	14,7	18,0	15,7	19,0	16,7	20,0
8	14,8	18,1	15,8	19,1	16,8	20,1
7	14,9	18,2	15,9	19,2	16,9	20,2
6	15,0	18,3	16,0	19,3	17,0	20,3
5	15,1	18,4	16,1	19,4	17,1	20,4
4	15,2	18,5	16,2	19,5	17,2	20,5
3	15,3	18,6	16,3	19,6	17,3	20,6
2	15,4	18,7	16,4	19,7	17,4	20,7
1	15,5	18,8	16,5	19,8	17,5	20,8

**3. Прыжки-многоскоки на двух ногах через гимнастическую скамейку (количество раз).**

**Максимальный балл – 25.**

Место проведения: легкоатлетический манеж РУС «ГЦОЛИФК»

Баллы	Результат (количество раз)		Результат (количество раз)		Результат (количество раз)	
	Юноши	Девушки	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
25	95	80	85	70	75	60
24	93	78	83	68	73	58
23	91	76	81	66	71	56
22	89	74	79	64	69	54
21	87	72	77	62	67	52
20	85	70	75	60	65	50
19	83	68	73	58	63	48
18	81	66	71	56	61	46
17	79	64	69	54	59	44
16	77	62	67	52	57	42
15	75	60	65	50	55	40
14	73	58	63	48	53	38
13	71	56	61	46	51	36

12	69	54	59	44	49	34
11	67	52	57	42	47	32
10	65	50	55	40	45	30
9	63	48	53	38	43	28
8	61	46	51	36	41	26
7	59	44	49	34	39	24
6	57	42	47	32	37	22
5	55	40	45	30	35	20
4	53	38	43	28	33	18
3	51	36	41	26	31	16
2	49	34	39	24	29	14
1	47	32	37	22	27	12

Примечание:

Прыжки-многоскоки с двух ног на две выполняются через гимнастическую скамейку высотой 300 мм поочередно вправо, затем влево в течение 1-ой минуты. Фиксируется максимальное количество раз.

#### 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, количество раз. Максимальный балл – 15.

Место проведения: легкоатлетический манеж РУС «ГЦОЛИФК»



Баллы	Результат (количество раз)		Результат (количество раз)		Результат (количество раз)	
	Юноши	Девушки	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины
15	45	30	35	25	30	20
14	43	28	33	23	28	18
13	41	26	31	21	26	16
12	39	24	29	19	24	14
11	37	22	27	17	22	12
10	35	20	25	15	20	10
9	33	18	23	13	18	9
8	31	16	21	11	16	8
7	29	14	19	9	14	7
6	27	12	17	7	12	6
5	25	10	15	5	10	5
4	23	8	13	4	8	4
3	21	6	11	3	6	3
2	19	4	9	2	4	2
1	17	2	7	1	2	1

Примечание:

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

## **Избранный вид спорта: Бокс, кикбоксинг (очная и заочная формы обучения)**

**Максимальное количество баллов – 100**

**Техническая подготовка – 70 баллов**

**Мужчины и женщины**

1. Бой с тенью (10 баллов - отлично, 4 балла - хорошо, 3 балла- удовлетворительно, 0 баллов- неудовлетворительно).

2. Работа на снарядах (боксерский мешок) (20 баллов - отлично, 8 баллов - хорошо, 6 баллов - удовлетворительно, 0 баллов - неудовлетворительно).

3. Вольный бой (40 баллов - отлично, 15 баллов - хорошо, 10 баллов - удовлетворительно, 0 баллов - неудовлетворительно).

В предлагаемых испытаниях оцениваются показатели активности, разнообразия и эффективности (вольный бой) боевых действий.

**Общая физическая подготовка – 30 баллов**

**МУЖЧИНЫ**

Упражнения	Возрастные группы								
	юноши			юниоры			мужчины		
	6	4	2	6	4	2	6	4	2
Бег 30 м, с	4,5	4,6	4,7	4,4	4,5	4,6	4,3	4,4	4,5
Бег 100 м, с	13,6	13,8	14,0	13,4	13,6	13,8	13,2	13,4	13,6
Бег 1000 м, мин	3,10	3,20	3,30	3,05	3,15	3,25	3,00	3,10	3,20

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз в соответствии с весовой категорией )

До 50 кг.	50	40	35	55	45	40	60	50	45
До 60 кг.	48	38	33	53	43	38	58	48	43
До 70 кг.	46	36	31	51	41	36	56	46	41
До 80 кг.	44	34	29	49	39	34	54	44	39
Свыше 80 кг.	42	32	27	47	37	32	52	42	37

Подтягивание на перекладине (кол-во раз в соответствии с весовой категорией)

До 50 кг.	18	13	8	19	14	9	20	15	10
До 60 кг.	15	12	9	16	13	10	17	14	11
До 70 кг.	12	9	7	13	10	8	14	11	9
До 80 кг.	11	8	6	12	9	7	13	10	8
Свыше 80 кг.	10	7	5	11	8	6	12	9	7

**ЖЕНЩИНЫ**

Упражнения	Баллы		
	10	8	6
Бег 100 м,с	14,5	15,0	15,5
Бег 500 м, мин	1,45	1,55	2,00

Разгибание, сгибание рук в упоре лежа на полу (в соответствии с весом спортсменки) кол-во раз.

До 50 кг.	40	30	25
До 60 кг.	35	28	23
Свыше 60 кг.	30	25	20

## **Избранный вид спорта: Армспорт** **Очная и заочная формы обучения**

Максимальное количество баллов – 100, минимальное количество баллов – 60

### **1. Техническая подготовка: 50 баллов**

А) Борьба верхом (через пальцы): 10. – баллов (чистота исполнения, дугообразное движение на себя пронированием кисти); 5-баллов (остановка в процессе выполнения движения); 3-балла (не включение туловища в движение на себя)

Б) Борьба прямой кистью (борьба в бок): 10. – баллов (чистота исполнения, взрывное движение к валику прямой кистью); 5-баллов (недостаточная скорость атакующего движения); 3-балла (потеря угла во время атаки).

В) Борьба в крюк (супинация кисти): 10 – баллов (чистота исполнения, максимальная супинация кисти); 5-баллов (раскрытие угла при супинации кисти); 3-балла (неправильная стойка и расстояние между столом и туловищем атакующего).

Г) Борьба толчком (выбитой кистью): 10 – баллов (чистота исполнения, перемещение туловища в сторону атаки выгнутой кисти); 5-баллов (недостаточное перемещение туловища) №3 – (балла не рациональны угол атаки при выполнения движения).

Д) Стартовая позиция борца для конкретного технического действия (левосторонняя, правосторонняя, фронтальная и т.д.): 10. – баллов (чистота исполнения, четкие углы, расположение туловища к столу); 5-баллов (расстояние между столом и туловищем); 3-балла не рациональная стойка, неправильные углы и расположение ног.

### **2. Общая физическая подготовка: 50 баллов**

Женщины

Упражнения	Кол-во баллов	Вес спортсмена		
		до 55 кг	до 70 кг	св. 70 кг
1. Удержание равновесия на подставке дл.50см, шир.3 см в течение 30 с (кол-во потерь равновесия), стоя без обуви на одной ноге, согнутая нога захвачена одноименной рукой, вторая рука вытянута вперед	10 5 3	0 1 2	0 1 2	0 1 2
2. Кистевая динамометрия сильнейшей рукой. Результаты в кг.	10 5 3	>50 45 40	>55 50 45	>60 55 50
3. Отжимания на пальцах, из исходного положения упор лежа, туловище прямое. (кол-во раз)	10 5 3	>30 20 15	>30 25 20	>30 20 15
4. Поднимание прямых ног к верхней перекладине в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	10 5 3	>30 25 20	>30 25 20	>25 20 15
5. Вис на параллельных брусьях (подбородок выше уровня брусьев, хват ладонями вовнутрь) (сек.)	10 5 3	>60 50-60 40-50	>60 55-60 45-55	>60 50-55 40-50

Мужчины

Упражнения	Кол-во баллов	Вес спортсмена		
		до 60 кг	до 90 кг	св. 90 кг
1.Удержание равновесия на подставке дл.50см, шир.3 см в течение 30 с ( кол-во потерь равновесия), стоя без обуви на одной ноге, согнутая нога захвачена одноименной рукой, вторая рука вытянута вперед	10 5 3	0 1 2	0 1 2	0 1 2
2.Кистевая динамометрия сильнейшей рукой. Результаты в кг.	10 5 3	>60 55 50	>70 65 60	>75 70 65
3. Отжимания на пальцах из исходного положения упор лежа, туловище прямое (кол-во раз)	10 5 3	>30 25-30 20-25	>30 25-30 20-25	>30 25-30 20-25
4. Поднимание прямых ног к верхней перекладине в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	10 5 3	>30 20-25 15-20	>30 25-30 20-25	>25 20-25 15-20
5. Вис на параллельных брусьях (подбородок выше уровня брусьев, хват ладонями вовнутрь) (сек.).	10 5 3	>60,0 45-50,0 40-45,0	>60,0 55-60,0 50-55,0	>50,0 45-50,0 40-45,0

**Избранный вид спорта: Служебно-прикладные единоборства**  
**Очная и заочная формы обучения**

Специальная подготовленность (80 балов)

Упражнения		Мужчины / Женщины			
Баллы	«10»	«9»	«8»	«0»	
1. Демонстрация самостраховки при падениях: - На спину перекатыванием; - На спину прыжком; - На руки прыжком; - На бок (в обе стороны);	Мягкое приземление, правильная амортизация руками, хорошая группировка;	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головой;	Жесткое приземление, удар спиной о ковер;	Невыполнение или отказ от выполнения технического действия	
Баллы	«20»	«15»	«13»	«0»	
2. Демонстрация техники ударов: удары руками, удары ногами и коленями; Удары демонстрируются на снарядах и в парах;	Правильное выполнение технических действий	Незначительные ошибки при выполнении технических действий**	Существенные ошибки при выполнении техники*	Невыполнение или отказ от выполнения технического действия	
Баллы	«20»	«17»	«14»	«0»	

3. Демонстрация техники бросков	Правильное выполнение технических действий	Незначительные ошибки при выполнении технических действий**	Существенные ошибки при выполнении техники*	Невыполнение или отказ от выполнения технического действия
<b>Баллы</b>	<b>«10»</b>	<b>«9»</b>	<b>«8»</b>	<b>«0»</b>
4. Демонстрация техники ведения боя лежа (удушающие и болевые приемы, удержания)	Правильное выполнение технических действий	Незначительные ошибки при выполнении технических действий**	Существенные ошибки при выполнении техники*	Невыполнение или отказ от выполнения технического действия
<b>Баллы</b>	<b>«20»</b>	<b>«17»</b>	<b>«14»</b>	<b>«0»</b>
5. Демонстрация техники рукопашного боя по билетам (с использованием имитаторов оружия)	Правильное выполнение технических действий	Незначительные ошибки при выполнении технических действий**	Существенные ошибки при выполнении техники*	Невыполнение или отказ от выполнения технического действия

Общая физическая подготовленность (20 баллов)

Упражнения	Оценка в баллах	Весовые категории (кг)-мужчины/женщины		
		до 60/50	до 80/70	св 80/70
Подтягивание на перекладине (из виса на перекладине сгибание рук и поднимание до подбородка выше уровня перекладины и их полного распрямления (количество раз), (максимально – 10 баллов))	10 8 6 4 2	16/6 12/4 10/3 8/2 6/1	10/5 8/4 6/3 4/2 2/1	8/4 6/3 4/2 2/1 1/1
Отжимание от пола из упора лежа	10 8 6 4 2	20/8 18/6 16/5 10/3 5/1	18/6 16/4 12/3 8/2 4/1	12/5 10/4 8/3 6/2 4/1

## **Избранный вид спорта: Греко-римская борьба**

### **Очная и заочная формы обучения**

Максимальное количество баллов - 100.

#### I. Общая физическая подготовка – максимально 30 баллов

Упражнения	Оценка	Условные весовые категории (кг)				
		до 55	до 66	до 84	до 97	Св. 97
1. Подтягивание на перекладине. И.п. – вис на перекладине, руки прямые. Сгибание рук до поднимания подбородка выше уровня перекладины с последующим их полного распрямления (кол-во раз)	10 8 6 4 2	30 26 22 18 14	30 26 22 18 14	28 24 20 16 12	24 20 16 12 8	20 16 12 8 4
2. Подъем ног над головой. И.п. – вис на гимнастической стенке спиной к ней, руки прямые. Подъем ног до хвата руками (кол-во раз)	10 8 6 4 2	16 13 10 7 4	16 13 10 7 4	16 13 10 7 4	16 11 8 6 3	12 8 4 3 2
3. Связка: И. п. – Основная стойка, кувырок вперед + подъем разгибом, с головы + кувырок назад, основная стойка	10 8 6 4 2					Движение в одном темпе с хорошей группировкой. Незначительная потеря темпа, ошибки в группировке. Незначительная потеря равновесия, ошибки в группировке, сгибание ног при приземлении. Значительная потеря равновесия (с касанием поверхности), потеря группировки, сильное сгибание ног при приземлении. Потеря равновесия с падением, отсутствие группировки, приземление на согнутые ноги.

#### II. Специальная подготовка – максимально 70 баллов

#### **A. Специальная физическая подготовка – максимально 38 баллов.**

Виды упражнений	Оценка	Условные весовые категории (кг)				
		До 55	До 66	До 84	До 97	Св. 97
1. Забегания. И.П. – мост, руки соединить в «крючок», предплечья касаются ковра. Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону, сек.).	8 6 4 2	20 22 24 25	22 24 26 27	22 24 26 27	24 26 28 29	26 28 30 31
2. Перевороты. И.п. – мост, руки соединить в «крючок», предплечья касаются ковра. Перевороты через голову, с касанием ковра ногами с возвращением в и.п. (10 раз, сек.).	10 8 6 4 2	16 18 20 21 22	17 19 21 22 23	18 20 22 23 24	18 21 23 24 25	20 22 26 28 30
3. Комплексный тест. Состоит из 5-ти этапов. Выполняется последовательно 3 упражнения по 4 раза каждое (мин, с): - 1-е упражнение (и.п. – основная стойка с диском от штанги в руках на уровне груди. Подъем диска над головой и опускание в и.п.). - 2-е упражнение (и.п. – упор головой в ковер. Переворот на мост, уход забеганием до и.п. 2 раза в правую сторону, 2 раза в левую сторону). - 3-е упражнение (бросок манекена прогибом с захватом туловища).	20 18 16 14 12 10 8 6 4 2	2,45 2,55 2,50 3,05 3,15 3,20 3,25 3,35 3,40 3,45	2,40 2,50 2,50 3,00 3,10 3,15 3,20 3,25 3,35 3,40	2,40 2,50 3,00 3,00 3,10 3,15 3,20 3,25 3,35 3,40	2,50 3,00 3,10 3,10 3,20 3,25 3,30 3,35 3,40 3,45	2,55 3,05 3,15 3,20 3,30 3,35 3,40 3,45 3,50 3,55

**ПРИМЕЧАНИЕ.** При выполнении 1-го упражнения комплексного теста: для борцов весовых категорий до 84 кг вес диска от штанги – 15 кг, вес борцовского манекена -30 кг; для борцов весовых категорий свыше 84 кг вес диска от штанги – 20 кг, вес борцовского манекена – 35 кг.

### **В. Техническая подготовка – максимально 32 балла.**

- Техника борьбы в стойке:
  - Переводы: рывком, нырком, вращением (вертушка);
  - Броски: наклоном, поворотом (мельница), подворотом (бедро), прогибом; вращением (вертушка);
  - Сваливания: сбиванием, скручиванием.
- Техника борьбы в партнере:
  - Перевороты: скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом.
  - Броски: наклоном, накатом, прогибом, подворотом (бедро).
  - Удержания на мосту и уходы с моста при удержании со стороны головы, сбоку, со стороны ног.

Оценка в разделе «Техническая подготовка» выставляется по итогам выполнения 8 технических действий (приемов), которые оцениваются по следующим критериям:

- Верное выполнение технического действия с первого требования, с хорошей амплитудой (для бросков), с логическим завершением – 4 балла;
- Выполнение технического действия с небольшой амплитудой (для бросков), с незначительным замедлением темпа в ходе выполнения, с логическим завершением – 2 балла;
- Неправильное выполнение технического действия – 0 баллов.

***Избранный вид спорта: Самбо***  
***Очная и заочная формы обучения***  
*(максимальное количество баллов – 100).*  
*Специальная подготовленность (70 баллов)*

Наименование упражнений	Оценка в баллах за каждый прием			
	6 (шесть)	4 (четыре)	2 (два)	0 (ноль)
1. Приёмы самостраховки (максимально – 4 балла)		Высокий полет, правильная амортизация, хорошая группировка	Недостаточно высокий полет, ошибки в амортизации или группировке	Отсутствие полета, плохая амортизация, отсутствие группировки
2. Броски из различных классификационных групп (максимально – 30 баллов)	Правильная фазовая структура броска	Ошибки в фазовой структуре броска, ошибки в направлении усилий	Отсутствие одной из фаз броска, неправильное направление усилий	Выполнение приема из другой классификационной группы
3. Техника в положении лёжа из различных классификационных групп (максимально - 24 балла)		Правильная фиксация положения, правильное направление усилий	Ошибки в фиксации положения или направлении усилий	Отсутствие фиксации положения, неправильное направление усилий
4. Два поединка по правилам самбо (максимально - 12 баллов)	Победа в поединке чисто	Победа в поединке по баллам	Поражение в поединке по баллам	Поражение в поединке чисто

*Общая физическая подготовленность (30 баллов)*

Упражнения	Оценка в баллах	Весовые категории (кг) – мужчины/женщины			
		до 58/50	до 71/59	до 88/72	св. 98/св.80
1. Перешагивание через метровую зону, выполняя 2 приставных шага (количество раз за 30 с) (максимально - 5 баллов)	5	42	40	40	38
	4	40	38	38	36
	3	38	34	34	32
	2	36	32	32	30
	1	34	30	30	28
2. Акробатическая связка: длинный кувырок +переворот вперед с головы и рук +кувырок назад (2 попытки) (максимально - 5 баллов)	5	Единое движение в группировке			
	4	Значительное сгибание ног			
	3	Потеря равновесия			
	0	Падение			
3. Из виса на перекладине сгибание рук до поднимания подбородка выше уровня перекладины и их полного распрямления (количество раз) (максимально - 10 баллов)	10	28/14	27/12	23/9	18/6
	8	26/13	25/11	21/8	16/5
	6	24/12	23/10	19/7	14/4
	4	20/10	19/8	17/6	12/3
	2	18/8	17/7	15/5	10/2
4. Из виса на гимнастической стенке поднимание прямых ног до касания стопами рейки (количество раз) (максимально - 10 баллов)	10	16/8	15/7	13/6	10/5
	8	14/7	13/6	11/5	8/4
	6	12/6	11/5	9/4	6/3
	4	10/5	9/4	7/3	5/2
	2	8/4	7/3	5/2	2/1

*Избранный вид спорта: Дзюдо*

*Максимальное количество баллов – 100*

*Техническая подготовка - максимально 70 баллов*

№	Упражнения	Оценка за выполнение приемов		
		2 (два балла)	1(один балл)	0 (ноль баллов)
1.	Укэми (максимально 6 баллов), выполняется по 1-2 варианта из каждой группы: Уширо-укэми Еко-укэми Маэ-укэми, Дзэнпо Тэнкай	высокий полет, правильная амортизация и группировка	недостаточно высокий полет, ошибки в амортизации и группировке	отсутствие полета, отсутствие амортизации и группировки
2.	Нагэ-вадза (максимально 32 балла), выполняется по 3-4 приема из каждой группы: Тэ-вадза Коши-вадза Аши-вадза Сутэми-вадза	правильная фазовая структура броска (кудзуши, цукури, какэ), правильное направление усилий Тори	ошибки в фазовой структуре броска, ошибки в направлении усилий Тори	отсутствие одной из фаз броска, неправильное направление усилий Тори

3.	Катамэ-вадза (максимально 24 балла), выполняется по 3-4 приема из каждой группы: Осаэкоми-вадза Кансэцу-вадза Шимэ-вадза	правильная фиксация положения Укэ, правильное направление усилий Тори	ошибки в фиксации положения Укэ, ошибки в направлении усилий Тори	отсутствие фиксации положения Укэ, неправильное направление усилий Тори
		4 (четыре балла)	2 (два балла)	½ (пол-балла)
4.	Шиай (максимально 8 баллов) 2-3 поединка по правилам соревнований	победа в поединке "чисто"	победа в поединке по очкам	поражение в поединке по очкам

*Физическая подготовка - максимально 30 баллов*

№	Упражнения	Оценка в баллах	Весовые категории. Мужчины / женщины			
			60 / 48	73 / 57	90 / 70	св.90/70
1.	Челночный бег 3 x 10м (время в секундах)	10	7,5 / 7,7	7,5 / 7,7	7,7 / 7,9	7,9 / 8,1
		6	7,7 / 7,9	7,7 / 7,9	7,9 / 8,1	8,1 / 8,3
		4	7,9 / 8,1	7,9 / 8,1	8,1 / 8,3	8,3 / 8,5
		2	8,1 / 8,3	8,1 / 8,3	8,3 / 8,5	8,5 / 8,7
		1	8,3 / 8,5	8,3 / 8,5	8,5 / 8,7	8,7 / 8,9
2.	Связка: И.П.- О.С., кувырок вперед - переворот вперед с головы и рук (через мост со вставанием в О.С.) - кувырок назад, И.П. (экспертная оценка)	10	Движение в одном темпе с хорошей группировкой			
		6	Незначительная потеря темпа, ошибки в группировке			
		4	Незначительная потеря равновесия, ошибки в группировке, сгибание ног при приземлении			
		2	Значительная потеря равновесия (с касанием пола), потеря группировки, сильное сгибание ног при приземлении			
		1	Потеря равновесия с падением, отсутствие группировки, приземление на согнутые ноги			
3.	Подтягивание на перекладине (количество раз)	10	28 / 14	28 / 14	24 / 12	20 / 10
		6	24 / 12	24 / 12	20 / 10	16 / 8
		4	20 / 10	20 / 10	16 / 8	12 / 6
		2	16 / 8	16 / 8	12 / 6	8 / 4
		1	12 / 6	12 / 6	8 / 4	4 / 2

# **Избранный вид спорта: Вольная борьба**

## **Очная и заочная формы обучения**

Максимальное количество баллов - 100.

Мужчины

### **I. Специальная подготовка:**

А. Специальная физическая подготовка – максимально 30 баллов.

Упражнения	Оценка в баллах	Условные весовые категории (кг)				
		до 57	до 65	до 86	до 97	св. 97
1. Забегания И.п. – мост, руки соединены в "крючок", предплечья касаются ковра. Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону, сек.)	10	20,0	22,0	22,0	24,0	26,0
	7	22,0	24,0	24,0	26,0	28,0
	4	24,0	26,0	26,0	28,0	30,0
2. Перевороты И.п. – мост, руки соединены в "крючок", предплечья касаются ковра. Перевороты через голову (10 раз, сек.)	10	16,0	17,0	18,0	18,0	20,0
	7	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0
	4	20,0	21,0	22,0	23,0	26,0
3. Броски манекена прогибом И.п. захват за туловище, руки соединены в замок. (10 раз, сек.)	10	20,0	20,0	22,0	24,0	28,0
	7	23,0	23,0	25,0	27,0	32,0
	4	26,0	26,0	28,0	30,0	36,0

**ПРИМЕЧАНИЕ.** В третьем упражнении для борцов весовых категорий до 86 кг. вес манекена 30 кг., для борцов весовых категорий выше 86 кг. – 35 кг.

Б. Техническая подготовка – максимально 20 баллов.

#### В стойке:

-Переводы: рывком, нырком, высадом, вращением;

-Броски: наклоном, поворотом (мельница), подворотом (бедро), прогибом, вращением (вертушка);

-Сваливания: сбиванием, скручиванием.

#### В партере:

- Перевороты: скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибанием, накатом, прогибом;

- Броски: наклоном, накатом, прогибом, подворотом (бедро);

- Удержание на мосту и уходы с моста при удержании со стороны головы, сбоку, со стороны ног.

Оценка в разделе «Техническая подготовка» выставляется по итогам выполнения 8 технических действий (приемов), которые оцениваются по следующим критериям:

- Верное выполнение технического действия с первого требования, с хорошей амплитудой (для бросков), с логическим завершением – 2,5 балла;

- Выполнение технического действия с небольшой амплитудой (для бросков), с незначительным замедлением темпа в ходе выполнения, с логическим завершением – 2 балла;

- Неправильное выполнение технического действия – 0 баллов.

### **II. Общая физическая подготовка – максимально 50 баллов.**

Упражнение	Оценка в баллах	Условные весовые категории (кг)				
		до 55	до 66	до 84	до 97	св. 97
1. Связка: кувырок вперед + подъем разгибом, с головы +	10	Выполнение в едином движении в группировке.				
	7	Потеря равновесия в группировке.				
	4	Отсутствие группировки, излишнее сгибание ног.				

кувырок назад						
2. Подтягивание на перекладине. И.п. – вис на перекладине, руки прямые. Сгибание рук до поднимания подбородка выше уровня перекладины с последующим и их полного распрямления (кол-во раз)	10 7 4	30 26 22	30 26 22	28 24 22	24 20 16	20 16 14
3. Подъем ног над головой. И.п. – вис на гимнастической стенке спиной к ней, руки прямые. Подъем ног до касания носками захваченной руками перекладины (кол-во раз)	10 7 4	18 15 10	18 15 10	18 15 10	16 12 9	14 9 5
4. «Челночный бег» И.п. На старт, по сигналу начало бега. 10x12 м. (время, с)	10 7 4	22 23 24	21 22 23	21 22 23	22 23 24	23 24 25
5. Отжимание из упора лежа И.п. упор лежа руки прямые (кол-во раз).	10 7 4	55 45 40	60 55 50	60 55 50	50 45 40	45 40 35

Примечание. Оценка за вступительный экзамен по избранному виду спорта выводится как сумма баллов за все упражнения.

### Женщины

#### I. Специальная подготовка:

А. Специальная физическая подготовка – максимально 30 баллов.

Упражнения	Оценка в баллах	Условные весовые категории (кг)			
		до 51	до 59	до 67	св 67
1. Забегания И.п. – мост, руки соединены в "крючок", предплечья касаются ковра. Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону, сек.)	10 7 4	28,0 30,0 34,0	30,0 32,0 36,0	32,0 34,0 38,0	34,0 36,0 40,0
2. Перевороты И.п. – мост, руки соединены в "крючок", предплечья касаются ковра. Перевороты через голову (10 раз, сек.)	10 7 4	22,0 24,0 28,0	24,0 26,0 30,0	26,0 28,0 32,0	28,0 32,0 34,0
3. Броски манекена прогибом И.п. захват за тулowiще, руки соединены в замок (5 раз, сек.)	10 7 4	15 16 17	15 16 17	17 18 19	18 19 20

ПРИМЕЧАНИЕ. В третьем упражнении для борцов весовых категорий до 67 кг. вес манекена 25 кг., для борцов весовых категорий свыше 67 кг. – 30 кг.

Б. Техническая подготовка – максимально 20 баллов.

В стойке:

-Переводы: рывком, нырком, высадом, вращением;

-Броски: наклоном, поворотом (мельница), подворотом (бедро), прогибом, вращением (вертушка);

-Сваливания: сбиванием, скручиванием.

В партее:

- Перевороты: скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибанием, накатом, прогибом;

- Броски: наклоном, накатом, прогибом, подворотом (бедро);

- Удержание на мосту и уходы с моста при удержании со стороны головы, сбоку, со стороны ног.

Оценка в разделе «Техническая подготовка» выставляется по итогам выполнения 8 технических действий (приемов), которые оцениваются по следующим критериям:

- Верное выполнение технического действия с первого требования, с хорошей амплитудой (для бросков), с логическим завершением – 2,5 балла;

- Выполнение технического действия с небольшой амплитудой (для бросков), с незначительным замедлением темпа в ходе выполнения, с логическим завершением – 2 балла;

- Неправильное выполнение технического действия – 0 баллов.

**II. Общая физическая подготовка – максимально 50 баллов**

Упражнения	Оценка в баллах	Условные весовые категории (кг)			
		до 51	до 59	до 67	св 67
1. «Челночный бег» И.п. На старт, по сигналу начало бега. 10x12 м. (время, с)	10 7 4	28 29 30	27 28 29	28 29 30	29 30 31
2. Отжимание из упора лежа И.п. упор лежа руки прямые (кол-во раз).	10 7 4	45 40 35	50 45 40	50 45 40	45 40 35
3. Связка: кувырок вперед + подъем разгибом, с головы + кувырок назад	10 7 4	- Выполнение в едином движении в группировке. - Потеря равновесия в группировке. - Отсутствие группировки, излишнее сгибание ног.			
4. Подтягивание на перекладине. И.п. – вис на перекладине, руки прямые. Сгибание рук до поднимания подбородка выше уровня перекладины с последующим и их полного распрямления (кол-во раз)	10 7 4	10 8 4	10 8 4	8 6 4	5 4 3
5. Подъем ног над головой. И.п. – вис на гимнастической стенке спиной к ней, руки прямые. Подъем ног до касания носками захваченной руками перекладины (кол-во раз)	10 7 4	14 10 8	14 10 8	12 10 8	12 10 8

Примечание. Оценка за вступительный экзамен по избранному виду спорта выводится как сумма баллов за все упражнения.

## *Избранный вид спорта: Плавание*

### **Максимальное количество – 100 баллов**

#### **Очная форма обучения**

##### **I. Специальная техническая подготовленность (максимальная сумма баллов – 70)**

###### **А) Дистанция по выбору (максимум 25 баллов) 100 м**

Баллы	Вольный стиль	Баттерфляй	На спине	Брасс	Вольный стиль	Баттерфляй	На спине	Брасс
	Мужчины				Женщины			
25	59	1.03	1.06	1.13	1.05	1.11	1.14	1.23
20	1.05	1.07	1.10	1.17	1.09	1.15	1.20	1.27
15	1.10	1.12	1.15	1.22	1.13	1.20	1.24	1.31

**200 м**

Баллы	Вольный стиль	Баттерфляй	На спине	Брасс	K/пл	Вольный стиль	Баттерфляй	На спине	Брасс	K/пл
	Мужчины				Женщины					
25	2.10	2.22	2.23	2.40	2.26	2.24	2.38	2.39	2.58	2.49
20	2.17	2.31	2.31	2.50	2.36	2.32	2.48	2.48	3.08	2.53
15	2.24	2.40	2.40	3.00	2.46	2.40	2.59	2.58	3.18	3.03

###### **Б) Дистанция 200 м комплексное плавание (максимум 21 балл)**

Баллы	Мужчины	Женщины
21	2.35	2.55
16	2.51	3.12
10	3.08	3.29

###### **В) Оценка техники на дистанции 200 м комплексное плавание (максимум 24 балла)**

Сумма шести параметров, каждый оценивается по 4-балльной шкале:

- 1) техника стартов;
- 2) техника поворотов;
- 3) техника плавания способом баттерфляй;
- 4) техника плавания способом кроль на спине;
- 5) техника плавания способом брасс;
- 6) техника плавания кролем на груди.

##### **II. Специальная физическая подготовленность (максимальная сумма баллов – 30)**

**Женщины**

Упражнения	Оценка в баллах		
	6	4	3
Прыжок в длину с места, см	215	210	190

Бег на дистанции 500 м, мин. с	1.55,0	2.10,0	2.25,0
Бег на дистанции 100 м, с	16,0	16,5	17,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	40	30	20
Из положения в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в положение прямого угла	20	15	10

### Мужчины

Упражнения	Оценка в баллах		
	6	4	3
Прыжок в длину с места, см	260	230	210
Бег на дистанции 1000 м, мин. с	3.15,0	3.25,0	3.30,0
Бег на дистанции 100 м, с	13,5	14,5	15,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	11	8
Из положения в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в положение прямого угла	25	20	15

### Заочная форма обучения

#### Женщины и мужчины до 28 лет

I. Специальная техническая подготовленность  
(максимальная сумма баллов – 70)

А) Дистанция по выбору (максимум 25 баллов)

100 м

Баллы	Вольный стиль	Баттерфляй	На спине	Брасс	Вольный стиль	Баттерфляй	На спине	Брасс
	Мужчины				Женщины			
25	1.04	1.08	1.11	1.18	1.10	1.16	1.20	1.28
20	1.10	1.12	1.15	1.22	1.14	1.21	1.25	1.32
15	1.15	1.17	1.20	1.27	1.18	1.25	1.29	1.36

200 м

Баллы	Вольный стиль	Баттерфляй	На спине	Брасс	K/пл	Вольный стиль	Баттерфляй	На спине	Брасс	K/пл
	Мужчины					Женщины				
25	2.20	2.32	2.33	2.50	2.36	2.34	2.48	2.49	3.08	2.53
20	2.27	2.41	2.41	3.00	2.46	2.42	2.58	2.58	3.18	3.03
15	2.34	2.50	2.50	3.10	2.56	2.50	3.09	3.08	3.28	3.13

Б) Дистанция 200 м комплексное плавание (максимум 21 балл)

Баллы	Мужчины	Женщины
21	2.43	3.03
16	2.59	3.20
10	3.16	3.37

В) Оценка техники на дистанции 200 м комплексное плавание (максимум 24 балла)

Сумма шести параметров, каждый оценивается по 4-балльной шкале:

- 1) техника стартов;
- 2) техника поворотов;
- 3) техника плавания способом баттерфляй;
- 4) техника плавания способом кроль на спине;
- 5) техника плавания способом брасс;
- 6) техника плавания кролем на груди.

**II. Специальная физическая подготовленность  
(максимальная сумма баллов – 30)**  
**Женщины [до28]**

Упражнения	Оценка в баллах		
	6	4	3
Прыжок в длину с места, см	210	200	190
Бег на дистанции 500 м, мин. с	2.12	2.30	2.50
Бег на дистанции 100 м, с	18,0	18,5	19,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	35	25	15
Из положения в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в положение прямого угла	18	13	7

**Мужчины [до28]**

Упражнения	Оценка в баллах		
	6	4	3
Прыжок в длину с места, см	250	230	210
Бег на дистанции 1000 м, мин. с	3.25,0	3.35,0	3.40,0
Бег на дистанции 100 м, с	14,5	15,5	16,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	11	8	6
Из положения в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в положение прямого угла	23	17	13

**Женщины и мужчины 28 лет и старше**

**I. Специальная техническая подготовленность  
(максимальная сумма баллов – 70)**

**А) Дистанция по выбору (максимум 25 баллов)**

Баллы	100 м								
	Вольный стиль	Баттерфляй	На спине	Брасс	Вольный стиль	Баттерфляй	На спине	Брасс	
	Мужчины				Женщины				
25	1.09	1.13	1.16	1.23	1.15	1.21	1.19	1.33	
20	1.15	1.17	1.20	1.27	1.19	1.25	1.25	1.37	
15	1.20	1.22	1.25	1.32	1.23	1.30	1.34	1.41	

**200 м**

Баллы	Вольный стиль	Баттерфляй	На спине	Брасс	K/пл	Вольный стиль	Баттерфляй	На спине	Брасс	K/пл	
	Мужчины						Женщины				
	2.30	2.42	2.43	3.00	2.46	2.44	2.58	2.59	3.18	3.03	
25	2.37	2.51	2.51	3.10	2.56	2.52	3.08	3.08	3.28	3.13	
20	2.44	3.00	3.00	3.20	3.06	3.00	3.19	3.18	3.38	3.23	

**Б) Дистанция 200 м комплексное плавание (максимум 21 балл)**

Баллы	Мужчины	Женщины
21	2.50	3.10
16	3.06	3.27
10	3.23	3.44

**В) Оценка техники на дистанции 200 м комплексное плавание (максимум 24 балла)**

Сумма шести параметров, каждый оценивается по 4-балльной шкале:

1) техника старта;

- 2) техника поворотов;
- 3) техника плавания способом баттерфляй;
- 4) техника плавания способом кроль на спине;
- 5) техника плавания способом брасс;
- 6) техника плавания кролем на груди.

## II. Специальная физическая подготовленность

(максимальная сумма баллов – 30)

Женщины [28 и старше]

Упражнения	Оценка в баллах		
	6	4	3
Прыжок в длину с места, см	205	195	185
Бег на дистанции 500 м, мин. с	2.30	2.50	3.15
Бег на дистанции 100 м, с	18,5	19,5	20,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	25	15	10
Из положения в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в положение прямого угла	15	10	5

Мужчины [28 и старше]

Упражнения	Оценка в баллах		
	6	4	3
Прыжок в длину с места, см	240	220	200
Бег на дистанции 1000 м, мин. с	3.30	3.40	3.50
Бег на дистанции 100 м, с	15,5	16,5	17,5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Из положения в висе на гимнастической стенке поднимание прямых ног в положение прямого угла	20	15	10

## ***Избранный вид спорта: водное поло***

**Максимальное количество – 100 баллов**

### **Очная форма обучения**

I. Специальная техническая подготовленность  
(максимальная сумма баллов – 70)

Упражнения	пол	Оценка в баллах/Результат		
		балл	10	8
3. Основной бросок мяча в «коридоре» 2,5 м. Три попытки (зачет по лучшей). Броски за пределы коридора не засчитываются (м)	М	25	22	18
	Ж	20	18	15
	балл	12	10	8
2. Ведение мяча 15 м на время (сек)	М	8	8,5	9,2
	Ж	10	10,5	11,5
	балл	10	8	6
3. Плавание 100 м в/с, (мин, сек)	М	1.02,0	1.05,0	1.07,0
	Ж	1.08,0	1.10,0	1.12,0
	балл	12	10	8
4. Броски по воротам в заданный сектор (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться сетки). Выполняется 6 бросков (кол-во попаданий) - мужчины с расстояния 8 м;	М	6	5	4
	Ж	5	4	3
	балл	12	10	8

- женщины с расстояния 6 м.				
5. Демонстрация технических приемов по заданию комиссии (экспертная оценка техники выполнения*)	балл М, Ж	12	10	8
6. Участие в двусторонней игре (экспертная оценка техники и тактики игры*)	балл М, Ж	12	10	8

\*12 – отсутствие существенных ошибок в выполнении технических приемов и игровых действиях; 10 – наличие до 3-х замечаний по технике выполнения приемов и игровым действиям; 8 – наличие до 5-и замечаний по демонстрируемой технике и тактике игры.

## II. Специальная физическая подготовленность

(максимальная сумма баллов – 30)

Упражнения	пол	Оценка в баллах		
		6	4	2
1. Наклон вперед, стоя на возвышении (см ниже возвышения)	М, Ж	20	15	10
2. Бег на дистанцию 1000м (мин. сек)	М	3.30,0	3.40,0	3.50,0
3. Бег на дистанцию 500м (мин. сек)	Ж	2.10,0	2.20,0	2.35,0
4. Бег 100м (сек)	М	14,0	15,0	16,0
	Ж	16,0	17,0	18,0
5. Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	М	13	11	8
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Ж	40	30	20
7. Бросок мяча в стену (щит) и прием отскочившего мяча одной рукой, с расстояния 2 м (кол-во бросков за 1 мин)	М	60	55	50
	Ж	55	50	45

## ***Избранный вид спорта: Компьютерный спорт (очная и заочная формы обучения)***

### **1. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ**

Максимальное количество баллов – 100

#### **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ:**

- общая физическая подготовка (максимальное количество баллов – 30),
- компьютерное тестирование (максимальное количество баллов – 70).

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Мужчины: челночный бег 3x10 (с), подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

Женщины: челночный бег 3x10 (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места.

#### **Оценочная таблица**

Максимальное количество баллов – 30

##### **Возраст до 39 лет**

Упражнение	Нормативы					
	Прыжок в длину с места, (м)		М.-Подтягивание на перекладине (кол. раз) Ж.-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)		Челночный бег 3x10 (с)	
Баллы	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
<b>10</b>	2,10	1,70	10	10	7,6	8,7
<b>9</b>	2,05	1,60	9	9	7,9	9,0
<b>8</b>	2,00	1,50	8	8	8,2	9,3
<b>7</b>	1,95	1,40	7	7	8,5	9,5
<b>6</b>	1,90	1,30	6	6	8,8	9,8
<b>5</b>	1,85	1,25	5	5	9,1	10,1
<b>4</b>	1,80	1,20	4	4	9,4	10,4
<b>3</b>	1,75	1,15	3	3	9,6	10,7
<b>2</b>	1,70	1,10	2	2	9,8	11,0
<b>1</b>	1,65	1,05	1	1	10,5	12,0

##### **Возраст 40 лет и старше**

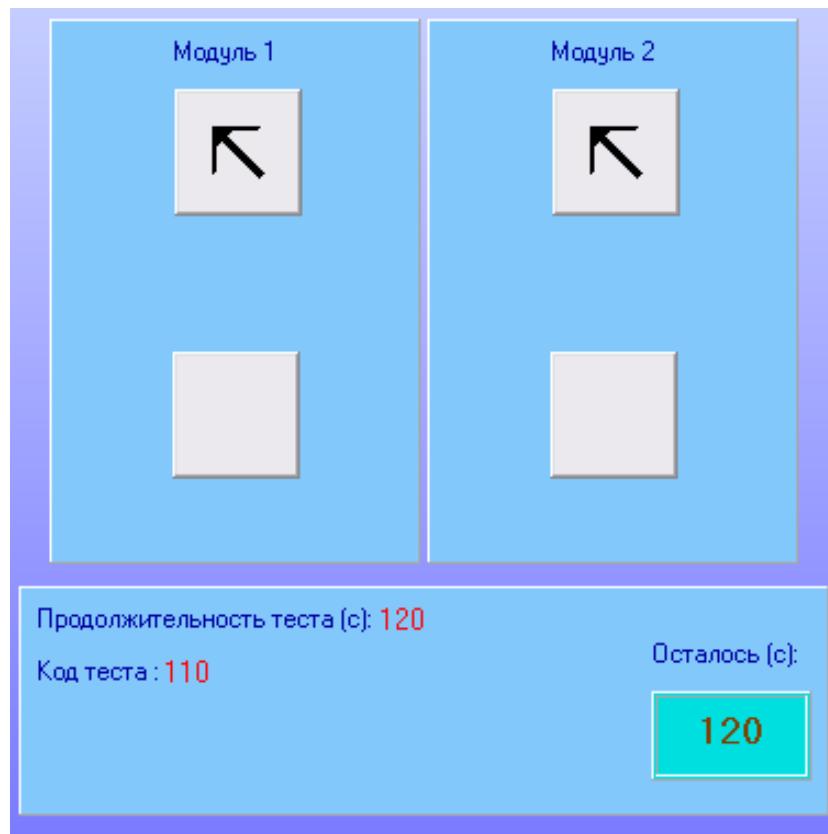
Упражнение	Нормативы					
	Прыжок в длину с места, (м)		М.-Подтягивание на перекладине (кол. раз) Ж.-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол.раз)		Челночный бег 3x10 (с)	
Баллы	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
<b>10</b>	2,05	1,60	10	10	7,9	9,0
<b>9</b>	2,00	1,50	9	9	8,2	9,3
<b>8</b>	1,95	1,40	8	8	8,5	9,5
<b>7</b>	1,90	1,30	7	7	8,8	9,8
<b>6</b>	1,85	1,20	6	6	9,1	10,1
<b>5</b>	1,80	1,15	5	5	9,4	10,4
<b>4</b>	1,75	1,10	4	4	9,6	10,7
<b>3</b>	1,70	1,05	3	3	9,8	11,0
<b>2</b>	1,65	1,00	2	2	10,5	12,0
<b>1</b>	1,50	0,95	1	1	10,15	12,5

#### **КОМПЬЮТЕРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ (нормативы для всех возрастов)**

Компьютерное тестирование на основе разработанной на кафедре ИТ программы “ORBITA – PS 1” с целью выявить наиболее способных абитуриентов по показателям сенсомоторной реакции, оперативной памяти и переключения внимания. Результат = средний процент правильно выбранных символов \* 0,7 (округляется до целых чисел).

На рисунке 1 представлен интерфейс программы. По каждому модулю дается задание в виде стрелок с определенным (случайным) направлением в первом ряду, затем эти задания закрываются

и открываются кнопки второго ряда. Первый модуль работает с частотой 0,6 секунды, второй – 1,1 секунду. Если рисунок (стрелка) совпал с заданием в модуле, необходимо успеть щелкнуть левой клавишей мыши по кнопке. Время теста – 2 минуты.



### *Избранный вид спорта: Страйкбол*

#### **Очная форма обучения**

#### **Максимальное количество баллов - 100**

Испытание по избранному виду спорта состоит из двух частей: общая физическая подготовленность (максимальное количество баллов – 30), тестирование по специализации (максимальное количество баллов – 70).

#### **I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

**Мужчины:** челночный бег 3x10 (с), подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

**Женщины:** челночный бег 3x10 (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места.

#### **Оценочная таблица**

#### **Максимальное количество баллов – 30**

**Возраст до 39 лет**

#### **Мужчины**

Челночный бег 3x10 (с)		Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
7,6	10	10	10	2,10	10

7,9	9	9	9	2,05	9
8,2	8	8	8	2,00	8
8,5	7	7	7	1,95	7
8,8	6	6	6	1,90	6
9,1	5	5	5	1,85	5
9,4	4	4	4	1,80	4
9,6	3	3	3	1,75	3
9,8	2	2	2	1,70	2
10,5	1	1	1	1,65	1

#### Женщины

Челночный бег 3x10 (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
8,7	10	14	10	1,70	10
9,0	9	13	9	1,60	9
9,3	8	12	8	1,50	8
9,5	7	11	7	1,40	7
9,8	6	10	6	1,30	6
10,1	5	9	5	1,25	5
10,4	4	7-8	4	1,20	4
10,7	3	5-6	3	1,15	3
11,0	2	3-4	2	1,10	2
12,0	1	1-2	1	1,05	1

#### Возраст 40 лет и старше

##### Мужчины

Челночный бег 3x10 (с)		Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
7,9	10	10	10	2,05	10
8,2	9	9	9	2,00	9
8,5	8	8	8	1,95	8
8,8	7	7	7	1,90	7
9,1	6	6	6	1,85	6
9,4	5	5	5	1,80	5
9,6	4	4	4	1,75	4
9,8	3	3	3	1,70	3
10,5	2	2	2	1,65	2
10,8	1	1	1	1,50	1

##### Женщины

Челночный бег 3x10 (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
9,0	10	10	10	1,60	10
9,3	9	9	9	1,50	9
9,5	8	8	8	1,40	8
9,8	7	7	7	1,30	7
10,1	6	6	6	1,20	6
10,4	5	5	5	1,15	5
10,7	4	4	4	1,10	4
11,0	3	3	3	1,05	3
12,0	2	2	2	1,00	2
12,5	1	1	1	0,95	1

## Тестирование по специализации

Тестирование по специализации представляет из себя выполнение тестового задания в специализированной компьютерной программе по страйкболу в виар-очках «Локальная тренировка», где необходимо поразить 10 мишеней за 60 секунд.

Максимальное количество баллов в данной части вступительного испытания – 70

Количество пораженных мишеней в виар-очках	Оценка в баллах
10	70
9	69
8	68
7	67
6	66
5	65
4	64
3	63
2	62
1	61
0	0

## Заочная форма обучения

### I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

**Мужчины:** челночный бег 3х10 (с), подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

**Женщины:** челночный бег 3х10 (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места.

## Оценочная таблица

**Максимальное количество баллов – 30**

**Возраст до 39 лет**

### Мужчины

Челночный бег 3х10 (с)		Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
7,6	10	10	10	2,10	10
7,9	9	9	9	2,05	9
8,2	8	8	8	2,00	8
8,5	7	7	7	1,95	7
8,8	6	6	6	1,90	6
9,1	5	5	5	1,85	5
9,4	4	4	4	1,80	4
9,6	3	3	3	1,75	3
9,8	2	2	2	1,70	2
10,5	1	1	1	1,65	1

### Женщины

Челночный бег 3х10 (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
8,7	10	14	10	1,70	10
9,0	9	13	9	1,60	9
9,3	8	12	8	1,50	8
9,5	7	11	7	1,40	7

9,8	6	10	6	1,30	6
10,1	5	9	5	1,25	5
10,4	4	7-8	4	1,20	4
10,7	3	5-6	3	1,15	3
11,0	2	3-4	2	1,10	2
12,0	1	1-2	1	1,05	1

### Возраст 40 лет и старше

#### Мужчины

Челночный бег 3x10 (с)		Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
7,9	10	10	10	2,05	10
8,2	9	9	9	2,00	9
8,5	8	8	8	1,95	8
8,8	7	7	7	1,90	7
9,1	6	6	6	1,85	6
9,4	5	5	5	1,80	5
9,6	4	4	4	1,75	4
9,8	3	3	3	1,70	3
10,5	2	2	2	1,65	2
10,8	1	1	1	1,50	1

#### Женщины

Челночный бег 3x10 (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
9,0	10	10	10	1,60	10
9,3	9	9	9	1,50	9
9,5	8	8	8	1,40	8
9,8	7	7	7	1,30	7
10,1	6	6	6	1,20	6
10,4	5	5	5	1,15	5
10,7	4	4	4	1,10	4
11,0	3	3	3	1,05	3
12,0	2	2	2	1,00	2
12,5	1	1	1	0,95	1

### Тестирование по специализации

Тестирование по специализации представляет из себя выполнение тестового задания в специализированной компьютерной программе по страйкболу в виар-очках «Локальная тренировка», где необходимо поразить 10 мишеней за 60 секунд.

Максимальное количество баллов в данной части вступительного испытания – 70

Количество пораженных мишеней в виар-очках	Оценка в баллах
10	70
9	69
8	68
7	67
6	66
5	65
4	64
3	63
2	62
1	61
0	0

## **Избранный вид спорта: Спортивное программирование**

### **Очная форма обучения**

#### **Максимальное количество баллов - 100**

Испытание по избранному виду спорта состоит из двух частей: общая физическая подготовленность (максимальное количество баллов – 30), тестирование по специализации (максимальное количество баллов – 70).

#### **I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

**Мужчины:** челночный бег 3x10 (с), подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

**Женщины:** челночный бег 3x10 (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места.

#### **Оценочная таблица**

#### **Максимальное количество баллов – 30**

#### **Возраст до 39 лет**

##### **Мужчины**

Челночный бег 3x10 (с)		Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
7,6	10	10	10	2,10	10
7,9	9	9	9	2,05	9
8,2	8	8	8	2,00	8
8,5	7	7	7	1,95	7
8,8	6	6	6	1,90	6
9,1	5	5	5	1,85	5
9,4	4	4	4	1,80	4
9,6	3	3	3	1,75	3
9,8	2	2	2	1,70	2
10,5	1	1	1	1,65	1

##### **Женщины**

Челночный бег 3x10 (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
8,7	10	14	10	1,70	10
9,0	9	13	9	1,60	9
9,3	8	12	8	1,50	8
9,5	7	11	7	1,40	7
9,8	6	10	6	1,30	6
10,1	5	9	5	1,25	5
10,4	4	7-8	4	1,20	4
10,7	3	5-6	3	1,15	3
11,0	2	3-4	2	1,10	2
12,0	1	1-2	1	1,05	1

#### **Возраст 40 лет и старше**

##### **Мужчины**

Челночный бег 3x10 (с)		Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
7,9	10	10	10	2,05	10
8,2	9	9	9	2,00	9
8,5	8	8	8	1,95	8
8,8	7	7	7	1,90	7
9,1	6	6	6	1,85	6

9,4	5	5	5	1,80	5
9,6	4	4	4	1,75	4
9,8	3	3	3	1,70	3
10,5	2	2	2	1,65	2
10,8	1	1	1	1,50	1

#### Женщины

Челночный бег 3x10 (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
9,0	10	10	10	1,60	10
9,3	9	9	9	1,50	9
9,5	8	8	8	1,40	8
9,8	7	7	7	1,30	7
10,1	6	6	6	1,20	6
10,4	5	5	5	1,15	5
10,7	4	4	4	1,10	4
11,0	3	3	3	1,05	3
12,0	2	2	2	1,00	2
12,5	1	1	1	0,95	1

Тестовые задания представляют из себя 5 задач, связанных с написанием кода программы на языке Python, которые необходимо решить за установленное время. Решение каждой задачи записывается в бумажном варианте и проверяется на компьютере. Максимальное количество баллов в данной части вступительного испытания – 70.

Количество правильно решенных задач	Оценка в баллах
5	70
4	68
3	66
2	64
1	61
0	0

#### Заочная форма обучения

#### Максимальное количество баллов - 100

Испытание по избранному виду спорта состоит из двух частей: общая физическая подготовленность (максимальное количество баллов – 30), тестирование по специализации (максимальное количество баллов – 70).

#### I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

**Мужчины:** челночный бег 3x10 (с), подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

**Женщины:** челночный бег 3x10 (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места.

#### Оценочная таблица Максимальное количество баллов – 30 Возраст до 39 лет

Мужчины					
Челночный бег 3x10 (с)		Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы

7,6	10	10	10	2,10	10
7,9	9	9	9	2,05	9
8,2	8	8	8	2,00	8
8,5	7	7	7	1,95	7
8,8	6	6	6	1,90	6
9,1	5	5	5	1,85	5
9,4	4	4	4	1,80	4
9,6	3	3	3	1,75	3
9,8	2	2	2	1,70	2
10,5	1	1	1	1,65	1

### Женщины

Челночный бег 3x10 (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
8,7	10	14	10	1,70	10
9,0	9	13	9	1,60	9
9,3	8	12	8	1,50	8
9,5	7	11	7	1,40	7
9,8	6	10	6	1,30	6
10,1	5	9	5	1,25	5
10,4	4	7-8	4	1,20	4
10,7	3	5-6	3	1,15	3
11,0	2	3-4	2	1,10	2
12,0	1	1-2	1	1,05	1

### Возраст 40 лет и старше

#### Мужчины

Челночный бег 3x10 (с)		Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
7,9	10	10	10	2,05	10
8,2	9	9	9	2,00	9
8,5	8	8	8	1,95	8
8,8	7	7	7	1,90	7
9,1	6	6	6	1,85	6
9,4	5	5	5	1,80	5
9,6	4	4	4	1,75	4
9,8	3	3	3	1,70	3
10,5	2	2	2	1,65	2
10,8	1	1	1	1,50	1

#### Женщины

Челночный бег 3x10 (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Прыжок в длину с места (м)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	М.	Баллы
9,0	10	10	10	1,60	10
9,3	9	9	9	1,50	9
9,5	8	8	8	1,40	8
9,8	7	7	7	1,30	7
10,1	6	6	6	1,20	6
10,4	5	5	5	1,15	5
10,7	4	4	4	1,10	4
11,0	3	3	3	1,05	3
12,0	2	2	2	1,00	2
12,5	1	1	1	0,95	1

Тестовые задания представляют из себя 5 задач, связанных с написанием кода программы на языке Python, которые необходимо решить за установленное время. Решение каждой задачи записывается в бумажном варианте и проверяется на компьютере. Максимальное количество баллов в данной части вступительного испытания – 70.

Количество правильно решенных задач	Оценка в баллах
5	70
4	68
3	66
2	64
1	61
0	0

### *Избранный вид спорта: Шахматы*

#### **Максимальное количество баллов - 100**

Испытание по избранному виду спорта состоит из двух частей: общая физическая подготовленность (максимальное количество баллов – 40), тестирование по специализации (максимальное количество баллов – 60).

#### **Очная форма обучения**

##### **I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

**Мужчины:** челночный бег 3x10, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

**Женщины:** челночный бег 3x10, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

#### **Оценочная таблица Максимальное количество баллов – 40**

<b>Мужчины</b>		Челночный бег 3x10 (с)		Подтягивание на перекладине		Прыжок в длину с места (см)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы		
6,9	10	10	10	225-229	10	+13	10		
7,1	9	9	9	220-224	9	+12	9		
7,3	8	8	8	215-219	8	+11	8		
7,5	7	7	7	210-214	7	+10	7		
7,7	6	6	6	205-209	6	+9	6		
7,9	5	5	5	200-204	5	+8	5		
8,1	4	4	4	190-199	4	+7	4		
8,3	3	3	3	180-189	3	+6	3		
8,5	2	2	2	170-179	2	+5	2		
8,7	1	1	1	160-169	1	+(1-4)	1		

#### **Женщины**

Челночный бег 3x10 (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Прыжок в длину с места	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической

						скамейке (от уровня скамьи – см)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	См.	Баллы	См.	Баллы
7,9	10	14	10	190-194	10	+16	10
8,1	9	13	9	185-189	9	+15	9
8,3	8	12	8	180-184	8	+14	8
8,5	7	11	7	175-179	7	+13	7
8,7	6	10	6	170-174	6	+12	6
8,9	5	9	5	165-169	5	+11	5
9,1	4	7-8	4	160-164	4	+10	4
9,3	3	5-6	3	150-159	3	+9	3
9,5	2	3-4	2	145-149	2	+8	2
9,7	1	1-2	1	140-144	1	+(1-7)	1

Тестовые задания представляют из себя 5 шахматных задач уровня I-II спортивного разряда (две задачи по тактике, две задачи по стратегии, один этюд), которые необходимо решить в течение двух академических часов. За правильное решение каждой задачи выставляется 12 баллов. Максимальное количество баллов в данной части вступительного испытания – 60

Количество правильно решенных тестов	Оценка в баллах
5	60
4	48
3	36
2	24
1	12
0	0

**Заочная форма обучения**  
**ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ**  
Максимальное количество баллов - 100

Испытание по избранному виду спорта состоит из двух частей: общая физическая подготовленность (максимальное количество баллов – 40), тестирование по специализации (максимальное количество баллов – 60).

**I. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

**Мужчины:** челночный бег 3х10, подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

**Женщины:** челночный бег 3х10, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

**Оценочная таблица**  
Максимальное количество баллов – 40

Мужчины							
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Результат	Баллы	См.	Баллы
7,3	10	10	10	220	10	+10	10
7,5	9	9	9	215-219	9	+9	9
7,7	8	8	8	210-214	8	+8	8
7,9	7	7	7	205-209	7	+7	7
8,1	6	6	6	200-204	6	+6	6
8,3	5	5	5	180-199	5	+5	5

8,5	4	4	4	160-179	4	+4	4
8,7	3	3	3	149-159	3	+3	3
8,9	2	2	2	139-148	2	+2	2
9,1	1	1	1	110-138	1	+1	1

### Женщины

Челночный бег 3x10 (с)		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа		Прыжок в длину с места, (см)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи – см)	
Время	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Результат	Баллы	См.	Баллы
9,1	10	10	10	170-174	10	+14	10
9,3	9	9	9	165-169	9	+13	9
9,5	8	8	8	160-164	8	+12	8
9,7	7	7	7	150-159	7	+11	7
9,9	6	6	6	145-149	6	+10	6
10,1	5	5	5	140-144	5	+9	5
10,3	4	4	4	136-139	4	+8	4
10,5	3	3	3	132-136	3	+7	3
10,7	2	2	2	128-131	2	+6	2
10,9	1	1	1	124-127	1	+(1-5)	1

## II. ТЕСТИРОВАНИЕ ПО СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Тестовые задания представляют из себя 5 шахматных задач уровня I-II спортивного разряда (две задачи по тактике, две задачи по стратегии, один этюд), которые необходимо решить в течение двух академических часов. За правильное решение каждой задачи выставляется 12 баллов.

**Оценочная таблица**  
**Максимальное количество баллов – 60**

Количество правильно решенных тестов	Оценка в баллах
5	60
4	48
3	36
2	24
1	12
0	0

## ***Избранный вид спорта: Настольный теннис***

Максимальное количество баллов - 100

### ***Очная и заочная формы обучения***

#### ***1 Техника избранного вида спорта 70 баллов***

Упражнения:	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
1. Выполнение по 5 подач справа и слева на точность в ближнюю зону (мяч должен попасть в 45 см зону у сетки на стороне противника);	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Выполнение по 5 подач слева и справа на точность в дальнюю зону (мяч должен удариться в зоне 20 см задней линии на стороне противника)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Выполнение атакующих ударов (начало атаки) справа или слева после подачи – 2 попытки из 10 подач; зачет по лучшей попытке	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Игра контрнакатами: справа по диагонали до первой ошибки за интервал времени – 40 сек. (из 2 попыток); зачет по лучшей попытке	40 уд	39 уд	38 уд	37 уд	36 уд	35 уд	34 уд	33 уд	32 уд	31 уд
5. Игра контрнакатами: слева по диагонали до первой ошибки за интервал времени – 40 сек. (из 2 попыток); зачет по лучшей попытке	44 уд	43 уд	42 уд	41 уд	40 уд	39 уд	38 уд	37 уд	36 уд	35 уд
6. Игра контрнакатами слева на точность в три квадрата (мишени) стола: правый угол, середина, левый угол стола – 30Х60 см за 30 секунд в заданной последовательности; при темпе не ниже 60 уд аров в мин.  Оценивается: - кол-во ошибок;	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
7. Игра накатами – 2 раза справа, 1 раз слева в передвижении из трех игровых зон (правой, середины, левой) за 30 сек.;  Оценивается: - кол-во ударов;  -кол-во ошибок;	35	34	33	32	32	31	30	31	30	28
	0	0	0	1	1	1	2	2	3	3

**2. Общая физическая подготовка. 30 баллов**

возраст баллы	<b>Метание мяча для настольного тенниса 3 попытки (м)</b>					
	мужчины			женщины		
	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет
<b>10</b>	15,00	13,50	13,00	13,00	12,00	11,00
<b>9</b>	14,50	13,00	12,50	12,50	11,50	10,50
<b>8</b>	14,00	12,50	12,00	12,00	11,00	10,00
<b>7</b>	13,50	12,00	11,50	11,50	10,50	9,50
<b>6</b>	13,00	11,50	11,00	11,00	10,00	9,00
<b>5</b>	12,50	11,00	10,50	10,50	9,50	8,50
<b>4</b>	12,00	10,50	10,00	10,00	9,00	8,00
<b>3</b>	11,50	10,00	9,50	9,50	8,50	7,50
<b>2</b>	11,00	9,50	9,00	9,00	8,00	7,00
<b>1</b>	10,50	9,00	8,50	8,50	7,50	6,50

возраст баллы	<b>Прыжок в длину с места (3 попытки, см)</b>					
	мужчины			женщины		
	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет
<b>10</b>	245	235	215	220	210	195
<b>9</b>	240	230	210	215	205	190
<b>8</b>	235	225	205	210	200	185
<b>7</b>	230	220	200	205	195	180
<b>6</b>	225	215	195	200	190	175
<b>5</b>	220	210	190	195	185	170
<b>4</b>	215	205	185	190	180	165
<b>3</b>	210	200	180	185	175	160
<b>2</b>	205	195	175	180	170	155
<b>1</b>	200	190	170	175	165	150

возраст баллы	<b>Отжимание в упоре лежа, раз</b>					
	мужчины			женщины		
	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет
<b>10</b>	30	26	19	20	19	10
<b>9</b>	27	24	17	18	17	9
<b>8</b>	24	22	15	16	15	8
<b>7</b>	21	20	13	14	13	7
<b>6</b>	18	17	11	12	11	6
<b>5</b>	15	14	9	10	9	5
<b>4</b>	12	11	7	8	7	4
<b>3</b>	9	8	5	6	5	3
<b>2</b>	6	5	3	4	3	2
<b>1</b>	3	2	1	2	1	1

**Избранный вид спорта: Бадминтон**  
**Очная и заочная формы обучения**

**1 Техника избранного вида спорта 70 баллов**

Упражнения:	баллы (мужчины и женщины)										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
1. Выполнение 10 коротких подач в ближний правый угол зоны приема подачи в квадрат 50Х50 см	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
2. Выполнение 10 коротких подач в ближний левый угол зоны приема подачи в квадрат 50Х50 см	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
3. Выполнение 10 высоких подач в дальний правый угол зоны приема подачи в квадрат 50Х50 см	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
4. Выполнение 10 высоких подач в дальний левый угол зоны приема подачи в квадрат 50Х50 см	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
5. Выполнение атакующего удара – смеша из 10 ударов	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
6. Выполнение высоко-далеких ударов за 1 мин – количество ошибок (допускается 2 попытки)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
7. Выполнение перемещений по площадке из игрового центра в заданные основные точки с возвращением в игровой центр после каждого перемещения. 3 серии (фиксируется время выполнения)											
	мужчины	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	37,0	38,0	39,0	40,0	41,0
	женщины	36,0	37,0	38,0	39,0	40,0	41,0	42,0	43,0	44,0	45,0

**Тест №6**

**Высоко-далекие удары.** Один игрок набрасывает волан другому в задний коридор, а тестируемый выполняет высоко-далекий удар. Правильно выполненным высоко-далекий удар считается, если после него волан перемещается по высоко-далекой траектории (высота основной фазы полета не ниже 3 м) и должен приземлиться в заднем коридоре принимающей стороны (допускается недолет и перелет в пределах 0,5 м). Оценивается количество ошибок при выполнении высоко-далеких ударов в течение минуты.

**Тест № 7**

**Игровые перемещения.** Циклическое перемещение по заранее определенным точкам с фиксацией в каждой точке прикосновением ракетки к заданной точке пола: ПП (передняя правая – в передней зоне справа вблизи сетки и правой габаритной линии площадки), ПЛ (передняя левая – в передней зоне слева вблизи сетки и левой габаритной линии площадки), СП (средняя правая – посередине вблизи правой габаритной линии площадки), СЛ (средняя левая – посередине вблизи левой габаритной линии площадки), ЗП (задняя правая – в заднем коридоре вблизи правой габаритной линии площадки), ЗЛ (задняя левая – в заднем коридоре вблизи левой габаритной линии площадки), ИЦ (игровой центр – на центральной

линии в 1 м сзади передней линии подачи). Выполняется 3 серии подряд, фиксируется время выполнения.

**2. Общая физическая подготовка очная и заочная форма обучения форма обучения (30 баллов)**

возраст баллы	Метание мяча для настольного тенниса 3 попытки (м)					
	мужчины			женщины		
	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет
<b>10</b>	15,00	13,50	13,00	13,00	12,00	11,00
<b>9</b>	14,50	13,00	12,50	12,50	11,50	10,50
<b>8</b>	14,00	12,50	12,00	12,00	11,00	10,00
<b>7</b>	13,50	12,00	11,50	11,50	10,50	9,50
<b>6</b>	13,00	11,50	11,00	11,00	10,00	9,00
<b>5</b>	12,50	11,00	10,50	10,50	9,50	8,50
<b>4</b>	12,00	10,50	10,00	10,00	9,00	8,00
<b>3</b>	11,50	10,00	9,50	9,50	8,50	7,50
<b>2</b>	11,00	9,50	9,00	9,00	8,00	7,00
<b>1</b>	10,50	9,00	8,50	8,50	7,50	6,50

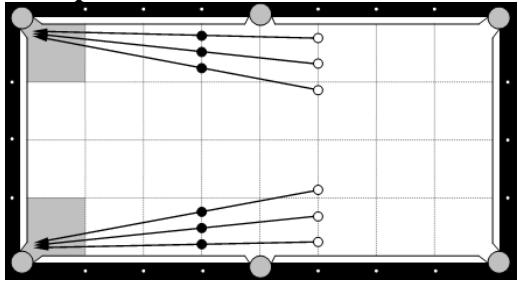
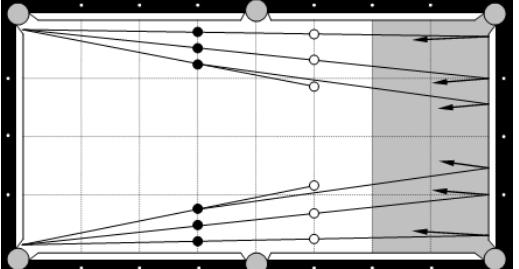
возраст баллы	Прыжок в длину с места (3 попытки, см)					
	мужчины			женщины		
	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет
<b>10</b>	245	235	215	220	210	195
<b>9</b>	240	230	210	215	205	190
<b>8</b>	235	225	205	210	200	185
<b>7</b>	230	220	200	205	195	180
<b>6</b>	225	215	195	200	190	175
<b>5</b>	220	210	190	195	185	170
<b>4</b>	215	205	185	190	180	165
<b>3</b>	210	200	180	185	175	160
<b>2</b>	205	195	175	180	170	155
<b>1</b>	200	190	170	175	165	150

возраст баллы	Отжимание в упоре лежа, раз					
	мужчины			женщины		
	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет
<b>10</b>	30	26	19	20	19	10
<b>9</b>	27	24	17	18	17	9
<b>8</b>	24	22	15	16	15	8
<b>7</b>	21	20	13	14	13	7
<b>6</b>	18	17	11	12	11	6
<b>5</b>	15	14	9	10	9	5
<b>4</b>	12	11	7	8	7	4

3	9	8	5	6	5	3
2	6	5	3	4	3	2
1	3	2	1	2	1	1

**Избранный вид спорта: Бильярд**  
**Заочная форма обучения**

**1 Техника избранного вида спорта 70 баллов**

Упражнения	Условия набора баллов
<p><b>1. Упражнение «накат».</b> 15 баллов</p> 	<p>Прицельные шары располагаются на расстоянии 1/2 диаметра шара друг друга на линии 5-го бриллианта длинного борта (см схему). Цель: выставляя биток каждый раз "с руки" на прямую позицию с линии 3-го бриллианта, забивать прицельные шары в соответствующие дальние угловые лузы. Биток при этом прокатывается в указанную на схеме зону выхода или падает в лузу, что считается исполнением задачи по контролю битка. При выполнении удара биток не должен касаться других шаров, в противном случае очки за выход не начисляются. Порядок выбора шаров произвольный. За забитие прицельного шара - 2 очка, за контроль битка еще 0,5 очка. Если прицельный не забит, очки за контроль битка не даются. Учитывается лучшая из 2 попыток.</p>
<p><b>Упражнение «оттяжка».</b> 15 баллов</p> 	<p>Прицельные шары располагаются на расстоянии 1/2 диаметра шара друг друга на линии 5-го бриллианта длинного борта (см схему). Цель: выставляя биток каждый раз "с руки" на прямую позицию с линии 3-го бриллианта, забивать прицельные шары в соответствующие дальние угловые лузы. Биток при этом нужно оттянуть зону "дома" и оставить его там. Касание ближнего короткого борта при этом обязательно! При выполнении удара биток не должен касаться других шаров, в противном случае очки за выход не начисляются. Допускается касание битком длинных бортов и падение битка в лузу только при выполнении ударов по шарам, стоящим рядом с бортами. Порядок выбора шаров произвольный. За забитие прицельного шара - 2 очка, за контроль битка еще 0,5 очка. Если прицельный не забит - очки за контроль битка не даются. Учитывается лучшая из 2 попыток.</p>

<p><b>Упражнение «малая позиция».</b> 20 баллов</p>	<p>На уровне 2-го бриллианта короткого борта вплотную друг к другу, а крайний к борту, выставляются 5 прицельных шаров (см схему). Цель: забить все шары в одну лузу (выбор лузы произвольный) по порядку расположения. Первый удар с "руки". Касание других шаров битком не допускается, если это происходит, то подход заканчивается, а забитый шар не засчитывается. Если при первом ударе последний (пятый) шар сдвинут, то его возвращают на место и подход переигрывается (это не считается ошибкой). Система присуждения очков: 1-й шар - 1 очко, 2-й шар - 2 очка, 3-й шар - 4 очка, 4-й шар - 6 очков, 5 шар - 7 очков. Учитывается лучшая из 2 попыток.</p>
<p><b>Упражнение «большая позиция».</b> 20 баллов</p>	<p>Шары с номерами от 1 до 6 располагаются, как показано на схеме. Шар номер 1 один находится на передней отметке, шар номер 2 - на задней. Между шарами 5 и 6 и бортом расстояние составляет 1/2 диаметра шара. Тройка и четверка расположены соответственно на равном расстоянии от единицы, пятерки и двойки, шестерки. Цель: забивать прицельные шары по порядку номеров только в соответствующие лузы (см схему). Первый удар с "руки". Касание других шаров битком не допускается, если это происходит, то подход заканчивается, а забитый шар не засчитывается. Система присуждения очков: 1-й шар - 1 очко, 2-й шар - 2 очка, 3-й шар - 3 очка, 4-й шар - 4 очков, 5 шар - 5 очков, 6-ой шар - 5 очков. Учитывается лучшая из 2 попыток..</p>

## **2. Общая физическая подготовка. 30 баллов**

возраст баллы	Метание мяча для настольного тенниса 3 попытки (м)					
	мужчины			женщины		
	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет
<b>10</b>	15,00	13,50	13,00	13,00	12,00	11,00
<b>9</b>	14,50	13,00	12,50	12,50	11,50	10,50
<b>8</b>	14,00	12,50	12,00	12,00	11,00	10,00
<b>7</b>	13,50	12,00	11,50	11,50	10,50	9,50
<b>6</b>	13,00	11,50	11,00	11,00	10,00	9,00
<b>5</b>	12,50	11,00	10,50	10,50	9,50	8,50
<b>4</b>	12,00	10,50	10,00	10,00	9,00	8,00
<b>3</b>	11,50	10,00	9,50	9,50	8,50	7,50
<b>2</b>	11,00	9,50	9,00	9,00	8,00	7,00
<b>1</b>	10,50	9,00	8,50	8,50	7,50	6,50

возраст баллы	Прыжок в длину с места (3 попытки, см)					
	мужчины			женщины		
	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет
1	2000	2100	2200	1600	1700	1800
2	2050	2150	2250	1650	1750	1850
3	2100	2200	2300	1700	1800	1900
4	2150	2250	2350	1750	1850	1950
5	2200	2300	2400	1800	1900	2000
6	2250	2350	2450	1850	1950	2050
7	2300	2400	2500	1900	2000	2100
8	2350	2450	2550	1950	2050	2150
9	2400	2500	2600	2000	2100	2200
10	2450	2550	2650	2050	2150	2250
11	2500	2600	2700	2100	2200	2300
12	2550	2650	2750	2150	2250	2350
13	2600	2700	2800	2200	2300	2400
14	2650	2750	2850	2250	2350	2450
15	2700	2800	2900	2300	2400	2500
16	2750	2850	2950	2350	2450	2550
17	2800	2900	3000	2400	2500	2600
18	2850	2950	3050	2450	2550	2650
19	2900	3000	3100	2500	2600	2700
20	2950	3050	3150	2550	2650	2750
21	3000	3100	3200	2600	2700	2800
22	3050	3150	3250	2650	2750	2850
23	3100	3200	3300	2700	2800	2900
24	3150	3250	3350	2750	2850	2950
25	3200	3300	3400	2800	2900	3000
26	3250	3350	3450	2850	2950	3050
27	3300	3400	3500	2900	3000	3100
28	3350	3450	3550	2950	3050	3150
29	3400	3500	3600	3000	3100	3200
30	3450	3550	3650	3050	3150	3250
31	3500	3600	3700	3100	3200	3300
32	3550	3650	3750	3150	3250	3350
33	3600	3700	3800	3200	3300	3400
34	3650	3750	3850	3250	3350	3450
35	3700	3800	3900	3300	3400	3500
36	3750	3850	3950	3350	3450	3550
37	3800	3900	4000	3400	3500	3600
38	3850	3950	4050	3450	3550	3650
39	3900	4000	4100	3500	3600	3700
40	3950	4050	4150	3550	3650	3750
41	4000	4100	4200	3600	3700	3800
42	4050	4150	4250	3650	3750	3850
43	4100	4200	4300	3700	3800	3900
44	4150	4250	4350	3750	3850	3950
45	4200	4300	4400	3800	3900	4000
46	4250	4350	4500	3850	3950	4050
47	4300	4400	4550	3900	4000	4100
48	4350	4450	4600	3950	4050	4150
49	4400	4500	4700	4000	4100	4200
50	4450	4550	4750	4050	4150	4250
51	4500	4600	4800	4100	4200	4300
52	4550	4650	4900	4150	4250	4350
53	4600	4700	4950	4200	4300	4400
54	4650	4750	5000	4250	4350	4450
55	4700	4800	5100	4300	4400	4500
56	4750	4850	5150	4350	4450	4550
57	4800	4900	5200	4400	4500	4600
58	4850	4950	5250	4450	4550	4650
59	4900	5000	5300	4500	4600	4700
60	4950	5050	5350	4550	4650	4750
61	5000	5100	5400	4600	4700	4800
62	5050	5150	5450	4650	4750	4850
63	5100	5200	5500	4700	4800	4900
64	5150	5250	5550	4750	4850	4950
65	5200	5300	5600	4800	4900	5000
66	5250	5350	5650	4850	4950	5050
67	5300	5400	5700	4900	5000	5100
68	5350	5450	5750	4950	5050	5150
69	5400	5500	5800	5000	5100	5200
70	5450	5550	5850	5050	5150	5250
71	5500	5600	5900	5100	5200	5300
72	5550	5650	5950	5150	5250	5350
73	5600	5700	6000	5200	5300	5400
74	5650	5750	6050	5250	5350	5450
75	5700	5800	6100	5300	5400	5500
76	5750	5850	6150	5350	5450	5550
77	5800	5900	6200	5400	5500	5600
78	5850	5950	6250	5450	5550	5650
79	5900	6000	6300	5500	5600	5700
80	5950	6050	6350	5550	5650	5750
81	6000	6100	6400	5600	5700	5800
82	6050	6150	6450	5650	5750	5850
83	6100	6200	6500	5700	5800	5900
84	6150	6250	6550	5750	5850	5950
85	6200	6300	6600	5800	5900	6000
86	6250	6350	6650	5850	5950	6050
87	6300	6400	6700	5900	6000	6100
88	6350	6450	6750	5950	6050	6150
89	6400	6500	6800	6000	6100	6200
90	6450	6550	6850	6050	6150	6250
91	6500	6600	6900	6100	6200	6300
92	6550	6650	6950	6150	6250	6350
93	6600	6700	7000	6200	6300	6400
94	6650	6750	7050	6250	6350	6450
95	6700	6800	7100	6300	6400	6500
96	6750	6850	7150	6350	6450	6550
97	6800	6900	7200	6400	6500	6600
98	6850	6950	7250	6450	6550	6650
99	6900	7000	7300	6500	6600	6700
100	6950	7050	7350	6550	6650	6750

<b>10</b>	245	235	215	220	210	195
<b>9</b>	240	230	210	215	205	190
<b>8</b>	235	225	205	210	200	185
<b>7</b>	230	220	200	205	195	180
<b>6</b>	225	215	195	200	190	175
<b>5</b>	220	210	190	195	185	170
<b>4</b>	215	205	185	190	180	165
<b>3</b>	210	200	180	185	175	160
<b>2</b>	205	195	175	180	170	155
<b>1</b>	200	190	170	175	165	150

возраст баллы	Отжимание в упоре лежа, раз					
	мужчины			женщины		
	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет
<b>10</b>	30	26	19	20	19	10
<b>9</b>	27	24	17	18	17	9
<b>8</b>	24	22	15	16	15	8
<b>7</b>	21	20	13	14	13	7
<b>6</b>	18	17	11	12	11	6
<b>5</b>	15	14	9	10	9	5
<b>4</b>	12	11	7	8	7	4
<b>3</b>	9	8	5	6	5	3
<b>2</b>	6	5	3	4	3	2
<b>1</b>	3	2	1	2	1	1

**Избранный вид спорта: Скалолазание**  
**(очная и заочная формы обучения)**

**Максимальное количество – 100 баллов**

**1. Техника избранного вида спорта**

**Максимальное количество баллов – 60 баллов**

	пол	Оценка в баллах		
		<b>20 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>0 баллов</b>
1. Оценка техники лазания в дисциплине боулдеринг трасс 6,7-ой категории сложности (баллы)*	M	Правильная постановка ног, умение работать с различными хватами руками, выполнение технических элементов трассы во время лазания	Ошибки в постановке ног, ошибки при выполнении хватов руками, ошибки при выполнении технических элементов трассы во время лазания	Преимущественно неправильная постановка ног при работе на трассе, не умение выполнять различные хваты руками, неумение выполнять технические элементы во время движения по трассе
	Ж			
2. Оценка техники лазания в дисциплине лазание на трудность трасс 6,7-ой категории сложности (баллы)*	M	Правильная постановка ног, умение работать с различными хватами руками, выполнение технических элементов трассы во время лазания	Ошибки в постановке ног, ошибки при выполнении хватов руками, ошибки при выполнении технических элементов трассы во время лазания	Преимущественно неправильная постановка ног при работе на трассе, не умение выполнять различные хваты руками, неумение выполнять технические элементы во время движения по трассе
	Ж			

		элементов трассы во время лазания		
3. Лазание эталонной трассы в дисциплине скорость на время.		<b>20 баллов</b>	<b>10 баллов</b>	<b>0 баллов</b>
	M	20 сек и меньше	20-40 сек	Больше 40 секунд
	Ж			

\* - Сложность трассы не оценивается, оценивается только качество техники

## 2. Общая физическая подготовка

Максимальное количество баллов – 40 баллов

Упражнение	Нормативы									
	Подтягивание в висе на перекладине		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)		Прыжок в длину с места (см)		В висе на перекладине подъем прямых ног до её касания (кол. раз)		Наклон вперед в стойке на гимнастической скамейке (ладони выпрямлены, пальцы прямые) (см)	
Баллы	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
<b>8</b>	20	12	30	20	245	220	20	15	10	10
<b>6</b>	18	10	25	16	230	205	18	12	8	8
<b>4</b>	15	8	20	12	215	190	15	10	6	6
<b>2</b>	13	6	15	8	200	175	13	8	3	3
<b>0</b>	10	4	10	4	185	160	10	4	0	0

## Избранный вид спорта: Лёгкая атлетика

### Очная форма обучения

1. Приём нормативных требований, представленных ниже, осуществляется согласно правилам соревнования, утверждённым Международной ассоциацией атлетических федераций.

2. Поступающий в день проведения вступительного испытания (далее «экзамен»), то есть до его начала, выбирает вид лёгкой атлетики, который приводится в таблице 1 (мужчины) и 2 (женщины) и сообщает ответственному за набор студентов. После окончательного выбора вида лёгкой атлетики абитуриент не имеет право менять вид.

3. Все указанные спортивные результаты составлены с учётом выполняемого соревновательного упражнения в условиях помещения (манежа, круг = 200 м), кроме бега на 100 м, прыжковых видов и видов метаний.

4. Максимальное количество баллов, которое может получить абитуриент за экзамен – 100, минимальное – 60 баллов.

5. Поступающему, показавшему спортивный результат ниже указанного результата в последней строчке таблицы (№ п/п 41) в видах лёгкой атлетики, выставляется «0» (ноль) баллов (неудовлетворительная оценка).

6. Для барьеристов в возрасте 18-19 лет - высота барьеров составляет 0,991 м, расстояние между барьерами – 9,14 м.

Для барьеристов в возрасте до 17 лет включительно - высота барьеров составляет 0,914 м, расстояние между барьерами – 9,14 м.

Для барьеристок в возрасте от 18 лет и старше - высота барьеров составляет 0,84 м, расстояние между барьерами – 8,50 м.

Для барьеристок в возрасте до 17 лет включительно - высота барьеров составляет 0,762 м, расстояние между барьерами – 8,50 м.

7. Вес снаряда указан в зависимости от возраста и пола абитуриента.

Мужчины:

– диск: от 20 лет = 2,0 кг; 18-19 лет = 1,75 кг; 14-17 лет = 1,5 кг.

– молот: от 20 лет = 7,260 кг; 18-19 лет = 6,0 кг; 14-17 лет = 5,0 кг;

- копьё: от 18 лет = 800 г; 16-17 лет = 700 г;
- ядро: от 20 лет = 7,260 кг; 18-19 лет = 6,0 кг; 14-17 лет = 5,0 кг.

Женщины:

- диск: от 15 лет = 1,0 кг;
- молот: от 18 лет = 4,0 кг; 16-17 лет = 3,0 кг;
- копьё: от 18 лет = 600 г, 15-17 лет = 500 г;
- ядро: от 18 лет = 4,0 кг; 16-17 = 3,0 кг.

8. Обязательные виды для многоборцев (многоборок).

- бег на 60 м с барьерами;
- прыжок в длину с разбега или прыжок в высоту с разбега;
- толкание ядра.

Количество очков составлено, исходя из семиборья у мужчин и пятиборье у женщин. Количество очков в таблицах приведены с учётом трёх видов многоборья у мужчин и женщин.

9. Все требования, связанные с непосредственным проведением экзамена, будут донесены до абитуриентов в день проведения экзамена.

Таблица 1

М У Ж Ч И Н Ы									
№ п/п	Коли- чество баллов	Бег на короткие дистанции, с			Барьерный бег, с (количество лет)			Бег на средние дистанции, мин., с	
		100 м	200 м	400 м	60 м (20-23 л)	60 м (19-18 л)	60 м (до 17 л)	800 м	1500 м
1	<b>100</b>	11,2	23,4	52,8	8,8	8,7	8,6	2.02,6	4.09,5
2	99	--	--	52,9	--	--	--	2.02,8	4.10,0
3	98	--	23,5	53,0	--	--	--	2.02,9	4.10,5
4	97	--	--	53,1	--	--	--	2.03,0	4.11,0
5	96	11,3	23,6	53,2	--	--	--	2.03,5	4.11,5
6	95	--	--	53,3	8,9	8,8	8,7	2.04,0	4.12,0
7	94	--	23,7	53,4	--	--	--	2.04,5	4.13,0
8	93	11,4	--	53,6	--	--	--	2.05,0	4.14,0
9	92	--	23,8	53,8	9,0	8,9	8,8	2.05,5	4.15,0
10	91	--	--	54,0	--	--	--	2.06,0	4.16,0
11	<b>90</b>	11,5	23,9	54,2	--	--	--	2.06,5	4.17,0
12	89	--	--	54,4	--	--	--	2.07,0	4.18,0
13	88	--	24,0	54,6	9,1	9,0	8,9	2.07,5	4.19,0
14	87	11,6	--	54,8	--	--	--	2.08,0	4.20,0
15	86	--	24,1	55,0	--	--	--	2.08,5	4.21,0
16	85	--	24,2	55,2	--	--	--	2.09,0	4.22,0
17	84	--	24,3	55,4	9,2	9,1	9,0	2.09,5	4.23,0
18	83	11,7	24,4	55,6	--	--	--	2.10,0	4.24,0
19	82	--	24,5	55,8	9,3	9,2	9,1	2.10,5	4.25,0
20	81	--	24,6	56,0	--	--	--	2.11,0	4.26,0
21	<b>80</b>	11,8	24,7	56,4	9,4	9,3	9,2	2.11,6	4.27,0
22	79	--	24,8	56,7	--	--	--	2.12,0	4.28,0
23	78	--	24,9	57,0	--	--	--	2.12,5	4.29,0
24	77	11,9	25,0	57,3	--	--	--	2.13,0	4.30,0
25	76	--	25,1	57,6	9,5	9,4	9,3	2.13,5	4.31,0
26	75	--	25,2	57,9	--	--	--	2.14,0	4.32,0
27	74	12,0	25,3	58,2	--	--	--	2.14,6	4.33,0
28	73	--	25,4	58,4	--	--	--	2.15,0	4.34,0

29	72	--	25,5	58,6	9,6	9,5	9,4	2.15,5	4.35,0
30	71	--	25,6	58,8	--	--	--	2,16,0	4.36,0
31	<b>70</b>	12,1	25,7	59,0	--	--	--	2.16,5	4.37,0
32	69	--	25,8	59,3	--	--	--	2.17,0	4.38,0
33	68	12,2	25,9	59,6	9,7	9,6	9,5	2.17,5	4.39,0
34	67	--	26,0	1.00,1	--	--	--	2.18,0	4.40,0
35	66	12,3	26,1	1.00,2	--	--	--	2.18,5	4.41,0
36	65	--	--	1.00,3	--	--	--	2.19,0	4.42,0
37	64	12,4	26,2	1.00,4	9,8	9,7	9,6	2.19,5	4.43,0
38	63	--	--	1.00,5	--	--	--	2.20,0	4.44,0
39	62	12,5	26,3	1.00,6	9,9	9,8	9,7	2.20,5	4.45,0
40	61	--	--	1.00,7	--	--	--	2.21,0	4.46,0
41	<b>60</b>	12,6	26,4	1.00,8	10,0	9,9	9,8	2.21,6	4.47,0

Продолжение таблицы 1 (2)

№ п/ п	Коли- чество баллов	Бег на 3000 м мин., с	Прыжок, м				Метание, м (вес снарядов – стандартный)			
			в вы- соту	с шестом	в длину	трой- ным	диска	молот а	копья	толка- ние ядра
1	<b>100</b>	9.02,0	1,90	4,20	6,60	13,90	42,00	54,00	58,00	14,00
2	99	9.03,0	--	4,17	6,57	13,82	41,70	53,80	57,80	13,90
3	98	9.04,0	1,89	4,14	6,54	13,79	41,40	53,60	57,60	13,80
4	97	9.05,0	--	4,11	6,51	13,76	41,10	53,40	57,40	13,70
5	96	9.06,0	1,88	4,08	6,48	13,73	40,80	53,20	57,20	13,60
6	95	9.07,0	--	4,05	6,45	13,70	40,50	53,00	57,00	13,50
7	94	9.08,0	1,87	4,02	6,42	13,67	40,20	52,80	56,80	13,40
8	93	9.09,0	--	4,00	6,39	13,64	39,90	52,60	56,60	13,30
9	92	9.10,0	1,86	3,97	6,36	13,61	39,60	52,40	56,40	13,20
10	91	9.11,0	--	3,93	6,33	13,55	39,30	52,20	56,20	13,10
11	<b>90</b>	9.14,0	1,85	3,91	6,30	13,50	39,00	52,00	56,00	13,00
12	89	9.17,0	1,84	3,89	6,27	13,45	38,70	51,60	55,40	12,90
13	88	9.20,0	1,83	3,87	6,24	13,40	38,40	51,20	54,80	12,80
14	87	9.23,0	1,82	3,85	6,21	13,35	38,10	50,80	54,20	12,70
15	86	9.26,0	1,81	3,83	6,18	13,30	37,80	50,40	53,60	12,60
16	85	9.29,0	1,80	3,81	6,15	13,25	37,50	50,00	53,00	12,50
17	84	9.32,0	1,79	3,79	6,12	13,20	37,20	49,60	52,40	12,40
18	83	9.35,0	1,78	3,77	6,09	13,10	36,90	49,20	51,80	12,30
19	82	9.38,0	1,77	3,75	6,06	13,05	36,60	48,80	51,20	12,20
20	81	9.40,0	1,76	3,73	6,03	13,00	36,30	48,40	50,60	12,10
21	<b>80</b>	9.42,0	1,75	3,70	6,00	12,90	36,00	48,00	50,00	12,00
22	79	9.44,0	1,74	3,69	5,98	12,85	35,70	47,70	49,65	11,90
23	78	9.46,0	1,73	3,68	5,96	12,80	35,40	47,40	49,30	11,80
24	77	9.48,0	1,72	3,67	5,94	12,75	35,10	47,10	48,95	11,70
25	76	9.50,0	1,71	3,66	5,92	12,70	34,80	46,80	48,60	11,60
26	75	9.52,0	1,70	3,65	5,90	12,65	34,50	46,50	48,25	11,50
27	74	9.54,0	--	3,64	5,88	12,60	34,20	46,20	47,90	11,40
28	73	9.56,0	1,69	3,63	5,86	12,55	33,90	45,90	47,55	11,30
29	72	9.58,0	--	3,62	5,84	12,50	33,60	45,60	47,20	11,20
30	71	10.00,0	1,68	3,61	5,82	12,45	33,30	45,30	46,85	11,10
31	<b>70</b>	10.02,0	--	3,60	5,80	12,40	33,00	45,00	46,50	11,00

32	69	10.04,0	1,67	3,56	5,77	12,35	32,70	44,70	46,15	10,90
33	68	10.06,0	--	3,52	5,74	12,30	32,40	44,40	45,80	10,80
34	67	10.08,0	1,66	3,48	5,71	12,25	32,10	44,10	45,45	10,70
35	66	10.10,0	--	3,44	5,68	12,30	31,80	43,80	45,10	10,60
36	65	10.12,0	1,65	3,40	5,65	12,20	31,50	43,50	44,75	10,50
37	64	10.14,0	1,64	3,36	5,62	12,10	31,20	43,20	44,40	10,40
38	63	10.16,0	1,63	3,32	5,59	12,00	30,90	42,90	44,05	10,30
39	62	10.18,0	1,62	3,28	5,56	11,90	30,60	42,60	43,70	10,20
40	61	10.20,0	1,61	3,24	5,53	11,85	30,30	42,30	43,35	10,10
41	<b>60</b>	10.22,0	1,60	3,20	5,50	11,80	30,00	42,00	43,00	10,00

Продолжение таблицы 1 (3)

№ п/п	Коли- чество баллов	Метание, м (возраст)						
		диска (18-19 л)	диска (14-17 л)	молота (18-19 л)	молота (14-17 л)	копья (16-17 л)	толкани е ядра (18-19 л)	толкани е ядра (14-17 л)
1	<b>100</b>	44,00	45,00	55,00	56,00	59,00	14,30	14,40
2	99	43,70	44,70	54,80	56,80	58,80	14,20	14,30
3	98	43,40	44,40	54,60	56,60	58,60	14,10	14,20
4	97	43,10	44,10	54,40	56,40	58,40	14,00	14,10
5	96	42,80	43,80	54,20	56,20	58,20	13,90	14,00
6	95	42,50	43,50	54,00	56,00	58,00	13,80	13,90
7	94	42,20	43,20	53,80	55,80	57,80	13,70	13,80
8	93	41,90	42,90	53,60	55,60	57,60	13,60	13,70
9	92	41,60	42,60	53,40	55,40	57,40	13,50	13,60
10	91	41,30	42,30	53,20	55,20	57,20	13,40	13,50
11	<b>90</b>	41,00	42,00	53,00	55,00	57,00	13,30	13,40
12	89	40,70	41,70	52,60	54,60	56,40	13,20	13,30
13	88	40,40	41,40	52,20	54,20	55,80	13,10	13,20
14	87	40,10	41,10	51,80	53,80	55,20	13,00	13,10
15	86	39,80	40,80	51,40	53,40	54,60	12,90	13,00
16	85	39,50	40,50	51,00	53,00	54,00	12,80	12,90
17	84	39,20	40,20	50,60	52,60	53,40	12,70	12,80
18	83	38,90	39,90	50,20	52,20	52,80	12,60	12,70
19	82	38,60	39,60	49,80	51,80	52,20	12,50	12,60
20	81	38,30	39,30	49,40	51,40	51,60	12,40	12,50
21	<b>80</b>	38,00	39,00	49,00	50,00	51,00	12,30	12,40
22	79	37,70	38,70	48,70	49,70	50,65	12,20	12,30
23	78	37,40	38,40	48,40	49,40	50,30	12,10	12,20
24	77	37,10	38,10	48,10	49,10	49,95	12,00	12,10
25	76	36,80	37,80	47,80	48,80	49,60	11,90	12,00
26	75	36,50	37,50	47,50	48,50	49,25	11,80	11,90
27	74	36,20	37,20	47,20	48,20	48,90	11,70	11,80
28	73	35,90	36,90	46,90	47,90	48,55	11,60	11,70
29	72	35,60	36,60	46,60	47,60	48,20	11,50	11,60
30	71	35,30	36,30	46,30	47,30	47,85	11,40	11,50
31	<b>70</b>	35,00	36,00	46,00	47,00	47,50	11,30	11,40
32	69	34,70	35,70	45,70	46,70	47,15	11,20	11,30
33	68	34,40	35,40	45,40	46,40	46,80	11,10	11,20
34	67	34,10	35,10	45,10	46,10	46,45	11,00	11,10
35	66	33,80	34,80	44,80	45,80	46,10	10,90	11,00

36	65	33,50	34,50	44,50	45,50	45,75	10,80	10,90
37	64	33,20	34,20	44,20	45,20	45,40	10,70	10,80
38	63	32,90	33,90	43,90	44,90	45,05	10,60	10,70
39	62	32,60	33,60	43,60	44,60	44,70	10,50	10,60
40	61	32,30	33,30	43,30	44,30	44,35	10,40	10,50
41	<b>60</b>	32,00	33,00	43,00	44,00	44,00	10,30	10,40

Окончание таблицы 1 (4)

№ п/ п	Количество баллов	Спортивная ходьба на 3000 м, мин., с	Многоборье (очки)		
			старше 19 лет	18-19 лет	14-17 лет
1	<b>100</b>	13.40,0	1885	1999	1999
2	99	13.41,0	1868	1982	1982
3	98	13.42,0	1851	1965	1965
4	97	13.43,0	1834	1948	1948
5	96	13.44,0	1817	1931	1931
6	95	13.45,0	1799	1914	1914
7	94	13.46,0	1782	1897	1897
8	93	13.47,0	1765	1879	1879
9	92	13.48,0	1748	1862	1862
10	91	13.49,0	1731	1845	1845
11	<b>90</b>	13.50,0	1714	1828	1828
12	89	13.55,0	1697	1811	1811
13	88	14.00,0	1679	1794	1794
14	87	14.05,0	1662	1777	1777
15	86	14.10,0	1645	1759	1759
16	85	14.15,0	1628	1742	1742
17	84	14.20,0	1611	1725	1725
18	83	14.25,0	1594	1708	1708
19	82	14.30,0	1577	1691	1691
20	81	14.35,0	1559	1674	1674
21	<b>80</b>	14.40,0	1542	1657	1657
22	79	14.43,0	1534	1645	1645
23	78	14.46,0	1525	1634	1634
24	77	14.49,0	1517	1622	1622
25	76	14.52,0	1508	1611	1611
26	75	14.55,0	1499	1599	1599
27	74	14.58,0	1491	1588	1588
28	73	15.01,0	1482	1577	1577
29	72	15.04,0	1474	1565	1565
30	71	15.07,0	1465	1554	1554
31	<b>70</b>	15.10,0	1457	1542	1542
32	69	15.14,0	1448	1531	1531
33	68	15.18,0	1439	1519	1519
34	67	15.22,0	1431	1508	1508
35	66	15.26,0	1422	1497	1497
36	65	15.30,0	1414	1485	1485
37	64	15.34,0	1405	1474	1474
38	63	15.38,0	1397	1462	1462
39	62	15.42,0	1388	1451	1451

40	61	15.46,0	1379	1439	1439
41	<b>60</b>	15.50,0	1371	1428	1428

Таблица 2

Ж Е Н Щ И Н Ы									
№ п/п	Коли- чество баллов	Бег на короткие дистанции, с			Барьерный бег, с (количество лет)		Бег на средние дистанции, мин., с		Бег на 3000 м мин., с
		100 м	200 м	400 м	60 м (от 18 л)	60 м (14-17 л)	800 м	1500 м	
1	<b>100</b>	13,2	27,5	1.02,3	9,4	9,3	2.26,6	4.59,0	10.47,0
2	99	--	--	1.02,5	--	--	2.27,0	4.59,5	10.48,0
3	98	--	27,7	1.02,7	--	--	2.27,4	5.00,0	10.49,0
4	97	13,3	--	1.02,9	9,5	9,4	2.27,8	5.00,5	10.50,0
5	96	--	27,9	1.03,1	--	--	2.28,2	5.01,0	10.51,0
6	95	--	--	1.03,3	--	--	2.28,6	5.01,5	10.52,0
7	94	13,4	28,1	1.03,5	9,6	9,5	2.29,0	5.02,0	10.54,0
8	93	--	--	1.03,7	--	--	2.29,4	5.02,5	10.56,0
9	92	--	28,3	1.03,9	--	--	2.29,8	5.03,0	10.58,0
10	91	13,6	--	1.04,1	9,7	9,6	2.30,2	5.03,5	11.00,0
11	<b>90</b>	--	28,5	1.04,3	--	--	2.30,8	5.04,0	11.04,0
12	89	13,7	--	1.04,5	--	--	2.31,4	5.05,5	11.06,0
13	88	--	28,7	1.04,7	9,8	9,7	2.32,0	5.07,0	11.12,0
14	87	13,8	--	1.04,9	--	--	2.32,6	5.08,5	11.18,0
15	86	--	29,0	1.05,1	--	--	2.33,2	5.10,0	11.22,0
16	85	13,9	29,1	1.05,3	9,9	9,8	2.33,8	5.11,5	11.26,0
17	84	--	29,2	1.05,6	--	--	2.34,4	5.13,0	11.30,0
18	83	14,0	29,3	1.05,9	--	--	2.35,0	5.15,0	11.34,0
19	82	--	29,4	1.06,2	10,0	9,9	2.35,6	5.17,0	11.38,0
20	81	--	29,5	1.06,5	--	--	2.37,2	5.19,0	11.40,0
21	<b>80</b>	14,1	29,6	1.06,8	10,1	10,0	2.37,6	5.21,0	11.42,0
22	79	--	29,7	1.06,5	--	--	2.38,2	5.22,5	11.44,0
23	78	14,2	29,8	1.06,8	--	--	2.38,8	5.24,0	11.46,0
24	77	--	29,9	1.07,1	10,2	10,1	2.39,4	5.25,5	11.48,0
25	76	14,3	30,0	1.07,4	--	--	2.40,0	5.27,0	11.50,0
26	75	--	30,1	1.07,7	--	--	2.40,6	5.28,5	11.52,0
27	74	14,4	30,2	1.08,0	10,3	10,2	2.41,2	5.30,0	11.54,0
28	73	--	30,3	1.08,3	--	--	2.41,8	5.31,5	11.56,0
29	72	14,5	30,4	1.08,6	--	--	2.42,4	5.33,0	11.58,0
30	71	--	30,5	1.08,9	10,4	10,3	2.43,0	5.34,5	12.00,0
31	<b>70</b>	14,6	30,6	1.09,2	--	--	2.43,6	5.36,0	12.04,0
32	69	--	30,7	1.09,5	--	--	2.44,2	5.37,5	12.08,0
33	68	14,7	30,8	1.09,8	10,5	10,4	2.44,8	5.39,0	12.12,0
34	67	--	30,9	1.10,1	--	--	2.45,4	5.40,5	12.16,0
35	66	14,8	31,0	1.10,4	--	--	2.46,0	5.42,0	12.20,0
36	65	--	31,1	1.10,7	10,6	10,5	2.46,6	5.43,0	12.24,0
37	64	14,9	31,2	1.11,0	--	--	2.47,2	5.44,0	12.28,0
38	63	--	31,4	1.11,2	10,7	10,6	2.47,8	5.45,0	12.32,0
39	62	15,0	31,6	1.11,4		--	2.48,4	5.46,0	12.37,0
40	61	--	31,8	1.11,6	10,8	10,7	2.49,0	5.46,5	12.42,0
41	<b>60</b>	15,1	31,9	1.11,8	10,9	10,8	2.49,6	5.47,0	12.47,0

Продолжение таблицы 2 (2)

№ п/ п	Коли- чество баллов	Спорт. ходьба на 3000 м мин., с	Прыжок, м				Метание, м (вес снарядов – стандартный)			
			в вы- соту	с шестом	в длину	трой- ным	диска	молот а	копья	толка- ние ядра
1	<b>100</b>	15.15,0	1,60	3,20	5,55	11,90	39,00	42,00	39,00	12,00
2	99	15.16,0	--	3,18	5,54	11,86	39,70	41,70	38,80	11,90
3	98	15.17,0	1,59	3,16	5,53	11,82	39,40	41,30	38,60	11,80
4	97	15.18,0	--	3,14	5,52	11,78	39,10	41,00	38,40	11,70
5	96	15.19,0	1,58	3,12	5,51	11,76	38,80	40,70	38,20	11,60
6	95	15.20,0	--	3,10	5,50	11,74	38,50	40,30	38,00	11,50
7	94	15.21,0	1,57	3,08	5,49	11,72	38,20	40,00	37,70	11,40
8	93	15.22,0	--	3,06	5,48	11,70	37,90	39,70	37,30	11,30
9	92	15.23,0	1,56	3,04	5,47	11,68	37,60	39,30	37,00	11,20
10	91	15.24,0	--	3,02	5,46	11,66	37,30	39,00	36,70	11,10
11	<b>90</b>	15.25,0	1,55	3,00	5,45	11,60	36,00	38,70	36,30	11,00
12	89	15.30,0	--	2,98	5,42	11,54	36,70	38,30	36,00	10,90
13	88	15.35,0	1,54	2,96	5,39	11,48	36,40	38,00	35,70	10,80
14	87	15.40,0	--	2,94	5,36	11,42	36,10	37,70	35,30	10,70
15	86	15.45,0	1,53	2,92	5,33	11,36	35,80	37,30	35,00	10,60
16	85	15.50,0	--	2,90	5,30	11,30	35,50	37,00	34,50	10,50
17	84	15.55,0	1,52	2,88	5,26	11,24	35,20	36,80	34,00	10,40
18	83	16.00,0	--	2,86	5,22	11,18	34,90	36,60	33,50	10,30
19	82	16.05,0	1,51	2,84	5,18	11,12	34,60	36,40	33,00	10,20
20	81	16.10,0	--	2,82	5,14	11,06	34,30	36,20	32,50	10,10
21	<b>80</b>	16.20,0	1,50	2,80	5,10	11,00	33,00	36,00	32,00	10,00
22	79	16.23,0	--	2,78	5,08	10,96	32,75	35,75	31,80	9,90
23	78	16.26,0	1,49	2,76	5,06	10,92	32,50	35,50	31,60	9,80
24	77	16.29,0	--	2,74	5,04	10,88	32,25	35,25	31,40	9,70
25	76	16.32,0	1,48	2,72	5,02	10,84	32,00	35,00	31,20	9,60
26	75	16.35,0	--	2,70	5,00	10,80	31,75	34,75	31,00	9,50
27	74	16.38,0	1,47	2,68	4,98	10,76	31,50	34,50	30,80	9,40
28	73	16.41,0	--	2,66	4,96	10,72	31,25	34,25	30,60	9,30
29	72	16.44,0	1,46	2,64	4,94	10,68	31,00	34,00	30,40	9,20
30	71	16.47,0	--	2,62	4,92	10,64	30,75	33,75	30,20	9,10
31	<b>70</b>	16.50,0	1,45	2,60	4,90	10,60	30,50	33,50	30,00	9,00
32	69	16.54,0	--	2,58	4,88	10,56	30,25	33,25	29,40	8,90
33	68	16.58,0	1,44	2,56	4,86	10,52	30,00	33,00	28,80	8,80
34	67	17.02,0	--	2,54	4,84	10,48	29,75	32,75	28,20	8,70
35	66	17.06,0	1,43	2,52	4,82	10,44	29,50	32,50	27,60	8,60
36	65	17.11,0	--	2,50	4,80	10,40	29,25	32,25	27,00	8,50
37	64	17.16,0	1,42	2,48	4,78	10,36	29,00	32,00	26,40	8,40
38	63	17.21,0	--	2,46	4,76	10,34	28,75	31,75	25,80	8,35
39	62	17.26,0	1,41	2,44	4,74	10,32	28,50	31,50	25,20	8,30
40	61	17.31,0	--	2,42	4,72	10,31	28,25	31,25	24,50	8,25
41	<b>60</b>	17.35,0	1,40	2,40	4,70	10,30	28,00	31,00	24,00	8,20

Окончание таблицы 2 (3)

№ п/п	Коли- чество баллов	Метание, м (возраст)				Многоборье (очки)	
		диска (15-17 лет)	молота (15-17 лет)	копья (16-17 лет)	толкание ядра (16-17 лет)	до 18 лет	от 17 лет
1	<b>100</b>	39,00	45,00	40,00	12,80	1440	1440
2	99	39,70	44,80	39,65	12,70	1425	1425
3	98	39,40	44,60	39,30	12,60	1410	1410
4	97	39,10	44,40	38,95	12,50	1395	1395
5	96	38,80	44,20	38,60	12,40	1380	1380
6	95	38,50	44,00	38,25	12,30	1365	1365
7	94	38,20	43,80	37,90	12,20	1350	1350
8	93	37,90	43,60	37,55	12,10	1335	1335
9	92	37,60	43,40	37,20	12,00	1320	1320
10	91	37,30	43,20	36,85	11,90	1305	1305
11	<b>90</b>	36,00	43,00	36,50	11,80	1290	1290
12	89	36,70	42,60	36,15	11,70	1275	1275
13	88	36,40	42,20	35,80	11,60	1260	1260
14	87	36,10	41,80	35,45	11,50	1245	1245
15	86	35,80	41,40	35,10	11,40	1230	1230
16	85	35,50	41,00	34,75	11,30	1215	1215
17	84	35,20	40,60	34,40	11,20	1200	1200
18	83	34,90	40,20	34,05	11,10	1185	1185
19	82	34,60	39,80	33,70	11,00	1170	1170
20	81	34,30	39,40	33,35	10,90	1155	1155
21	<b>80</b>	33,00	39,00	33,00	10,80	1140	1140
22	79	32,75	38,70	32,60	10,70	1125	1125
23	78	32,50	38,40	32,20	10,60	1110	1110
24	77	32,25	38,10	32,80	10,50	1095	1095
25	76	32,00	37,80	32,40	10,40	1080	1080
26	75	31,75	37,50	32,00	10,30	1065	1065
27	74	31,50	37,20	31,60	10,20	1050	1050
28	73	31,25	36,90	31,20	10,10	1035	1035
29	72	31,00	36,60	30,80	10,00	1020	1020
30	71	30,75	36,30	30,40	9,90	1005	1005
31	<b>70</b>	30,50	36,00	30,00	9,80	990	990
32	69	30,25	35,70	29,60	9,70	975	975
33	68	30,00	35,40	29,20	9,60	960	960
34	67	29,75	35,10	28,80	9,50	945	945
35	66	29,50	34,80	28,40	9,40	930	930
36	65	29,25	34,50	28,00	9,30	915	915
37	64	29,00	34,20	27,60	9,20	900	900
38	63	28,75	33,90	27,20	9,15	885	885
39	62	28,50	33,60	26,80	9,10	870	870
40	61	28,25	33,30	26,40	9,05	855	855
41	<b>60</b>	28,00	33,00	25,00	9,00	840	840

**Заочная форма обучения**

Таблица 1

<b>М У Ж Ч И Н Ы - до 26 лет включительно</b>									
№ п/п	Коли- чество баллов	Бег на короткие дистанции, с			Барьерный бег, с (количество лет)			Бег на средние дистанции, мин., с	
		100 м	200 м	400 м	60 м (20-23 л)	60 м (19-18 л)	60 м (до 17 л)	800 м	1500 м
1	<b>100</b>	11,2	23,4	52,8	8,8	8,7	8,6	2.02,6	4.09,5
2	99	--	--	52,9	--	--	--	2.02,8	4.10,0
3	98	--	23,5	53,0	--	--	--	2.02,9	4.10,5
4	97	--	--	53,1	--	--	--	2.03,0	4.11,0
5	96	11,3	23,6	53,2	--	--	--	2.03,5	4.11,5
6	95	--	--	53,3	8,9	8,8	8,7	2.04,0	4.12,0
7	94	--	23,7	53,4	--	--	--	2.04,5	4.13,0
8	93	11,4	--	53,6	--	--	--	2.05,0	4.14,0
9	92	--	23,8	53,8	9,0	8,9	8,8	2.05,5	4.15,0
10	91	--	--	54,0	--	--	--	2.06,0	4.16,0
11	<b>90</b>	11,5	23,9	54,2	--	--	--	2.06,5	4.17,0
12	89	--	--	54,4	--	--	--	2.07,0	4.18,0
13	88	--	24,0	54,6	9,1	9,0	8,9	2.07,5	4.19,0
14	87	11,6	--	54,8	--	--	--	2.08,0	4.20,0
15	86	--	24,1	55,0	--	--	--	2.08,5	4.21,0
16	85	--	24,2	55,2	--	--	--	2.09,0	4.22,0
17	84	--	24,3	55,4	9,2	9,1	9,0	2.09,5	4.23,0
18	83	11,7	24,4	55,6	--	--	--	2.10,0	4.24,0
19	82	--	24,5	55,8	9,3	9,2	9,1	2.10,5	4.25,0
20	81	--	24,6	56,0	--	--	--	2.11,0	4.26,0
21	<b>80</b>	11,8	24,7	56,4	9,4	9,3	9,2	2.11,6	4.27,0
22	79	--	24,8	56,7	--	--	--	2.12,0	4.28,0
23	78	--	24,9	57,0	--	--	--	2.12,5	4.29,0
24	77	11,9	25,0	57,3	--	--	--	2.13,0	4.30,0
25	76	--	25,1	57,6	9,5	9,4	9,3	2.13,5	4.31,0
26	75	--	25,2	57,9	--	--	--	2.14,0	4.32,0
27	74	12,0	25,3	58,2	--	--	--	2.14,6	4.33,0
28	73	--	25,4	58,4	--	--	--	2.15,0	4.34,0
29	72	--	25,5	58,6	9,6	9,5	9,4	2.15,5	4.35,0
30	71	--	25,6	58,8	--	--	--	2.16,0	4.36,0
31	<b>70</b>	12,1	25,7	59,0	--	--	--	2.16,5	4.37,0
32	69	--	25,8	59,3	--	--	--	2.17,0	4.38,0
33	68	12,2	25,9	59,6	9,7	9,6	9,5	2.17,5	4.39,0
34	67	--	26,0	1.00,1	--	--	--	2.18,0	4.40,0
35	66	12,3	26,1	1.00,2	--	--	--	2.18,5	4.41,0
36	65	--	--	1.00,3	--	--	--	2.19,0	4.42,0
37	64	12,4	26,2	1.00,4	9,8	9,7	9,6	2.19,5	4.43,0
38	63	--	--	1.00,5	--	--	--	2.20,0	4.44,0
39	62	12,5	26,3	1.00,6	9,9	9,8	9,7	2.20,5	4.45,0
40	61	--	--	1.00,7	--	--	--	2.21,0	4.46,0
41	<b>60</b>	12,6	26,4	1.00,8	10,0	9,9	9,8	2.21,6	4.47,0

Продолжение таблицы 1 (2)

№ п/п	Коли- чество баллов	Бег на 3000 м мин., с	Прыжок, м				Метание, м (вес снарядов – стандартный)			
			в вы- соту	с шестом	в длину	трой- ным	диска	молот а	копья	толка- ние ядра
1	<b>100</b>	9.02,0	1,90	4,20	6,60	13,90	42,00	54,00	58,00	14,00
2	99	9.03,0	--	4,17	6,57	13,82	41,70	53,80	57,80	13,90
3	98	9.04,0	1,89	4,14	6,54	13,79	41,40	53,60	57,60	13,80
4	97	9.05,0	--	4,11	6,51	13,76	41,10	53,40	57,40	13,70
5	96	9.06,0	1,88	4,08	6,48	13,73	40,80	53,20	57,20	13,60
6	95	9.07,0	--	4,05	6,45	13,70	40,50	53,00	57,00	13,50
7	94	9.08,0	1,87	4,02	6,42	13,67	40,20	52,80	56,80	13,40
8	93	9.09,0	--	4,00	6,39	13,64	39,90	52,60	56,60	13,30
9	92	9.10,0	1,86	3,97	6,36	13,61	39,60	52,40	56,40	13,20
10	91	9.11,0	--	3,93	6,33	13,55	39,30	52,20	56,20	13,10
11	<b>90</b>	9.14,0	1,85	3,91	6,30	13,50	39,00	52,00	56,00	13,00
12	89	9.17,0	1,84	3,89	6,27	13,45	38,70	51,60	55,40	12,90
13	88	9.20,0	1,83	3,87	6,24	13,40	38,40	51,20	54,80	12,80
14	87	9.23,0	1,82	3,85	6,21	13,35	38,10	50,80	54,20	12,70
15	86	9.26,0	1,81	3,83	6,18	13,30	37,80	50,40	53,60	12,60
16	85	9.29,0	1,80	3,81	6,15	13,25	37,50	50,00	53,00	12,50
17	84	9.32,0	1,79	3,79	6,12	13,20	37,20	49,60	52,40	12,40
18	83	9.35,0	1,78	3,77	6,09	13,10	36,90	49,20	51,80	12,30
19	82	9.38,0	1,77	3,75	6,06	13,05	36,60	48,80	51,20	12,20
20	81	9.40,0	1,76	3,73	6,03	13,00	36,30	48,40	50,60	12,10
21	<b>80</b>	9.42,0	1,75	3,70	6,00	12,90	36,00	48,00	50,00	12,00
22	79	9.44,0	1,74	3,69	5,98	12,85	35,70	47,70	49,65	11,90
23	78	9.46,0	1,73	3,68	5,96	12,80	35,40	47,40	49,30	11,80
24	77	9.48,0	1,72	3,67	5,94	12,75	35,10	47,10	48,95	11,70
25	76	9.50,0	1,71	3,66	5,92	12,70	34,80	46,80	48,60	11,60
26	75	9.52,0	1,70	3,65	5,90	12,65	34,50	46,50	48,25	11,50
27	74	9.54,0	--	3,64	5,88	12,60	34,20	46,20	47,90	11,40
28	73	9.56,0	1,69	3,63	5,86	12,55	33,90	45,90	47,55	11,30
29	72	9.58,0	--	3,62	5,84	12,50	33,60	45,60	47,20	11,20
30	71	10.00,0	1,68	3,61	5,82	12,45	33,30	45,30	46,85	11,10
31	<b>70</b>	10.02,0	--	3,60	5,80	12,40	33,00	45,00	46,50	11,00
32	69	10.04,0	1,67	3,56	5,77	12,35	32,70	44,70	46,15	10,90
33	68	10.06,0	--	3,52	5,74	12,30	32,40	44,40	45,80	10,80
34	67	10.08,0	1,66	3,48	5,71	12,25	32,10	44,10	45,45	10,70
35	66	10.10,0	--	3,44	5,68	12,30	31,80	43,80	45,10	10,60
36	65	10.12,0	1,65	3,40	5,65	12,20	31,50	43,50	44,75	10,50
37	64	10.14,0	1,64	3,36	5,62	12,10	31,20	43,20	44,40	10,40
38	63	10.16,0	1,63	3,32	5,59	12,00	30,90	42,90	44,05	10,30
39	62	10.18,0	1,62	3,28	5,56	11,90	30,60	42,60	43,70	10,20
40	61	10.20,0	1,61	3,24	5,53	11,85	30,30	42,30	43,35	10,10
41	<b>60</b>	10.22,0	1,60	3,20	5,50	11,80	30,00	42,00	43,00	10,00

Продолжение таблицы 1 (3)

№ п/п	Коли- чество баллов	Метание, м (возраст)						
		диска (18-19 л)	диска (14-17 л)	молота (18-19 л)	молота (14-17 л)	копья (16-17 л)	толкани- е ядра (18-19 л)	толкани- е ядра (14-17 л)
1	<b>100</b>	44,00	45,00	55,00	56,00	59,00	14,30	14,40
2	99	43,70	44,70	54,80	56,80	58,80	14,20	14,30
3	98	43,40	44,40	54,60	56,60	58,60	14,10	14,20
4	97	43,10	44,10	54,40	56,40	58,40	14,00	14,10
5	96	42,80	43,80	54,20	56,20	58,20	13,90	14,00
6	95	42,50	43,50	54,00	56,00	58,00	13,80	13,90
7	94	42,20	43,20	53,80	55,80	57,80	13,70	13,80
8	93	41,90	42,90	53,60	55,60	57,60	13,60	13,70
9	92	41,60	42,60	53,40	55,40	57,40	13,50	13,60
10	91	41,30	42,30	53,20	55,20	57,20	13,40	13,50
11	<b>90</b>	41,00	42,00	53,00	55,00	57,00	13,30	13,40
12	89	40,70	41,70	52,60	54,60	56,40	13,20	13,30
13	88	40,40	41,40	52,20	54,20	55,80	13,10	13,20
14	87	40,10	41,10	51,80	53,80	55,20	13,00	13,10
15	86	39,80	40,80	51,40	53,40	54,60	12,90	13,00
16	85	39,50	40,50	51,00	53,00	54,00	12,80	12,90
17	84	39,20	40,20	50,60	52,60	53,40	12,70	12,80
18	83	38,90	39,90	50,20	52,20	52,80	12,60	12,70
19	82	38,60	39,60	49,80	51,80	52,20	12,50	12,60
20	81	38,30	39,30	49,40	51,40	51,60	12,40	12,50
21	<b>80</b>	38,00	39,00	49,00	50,00	51,00	12,30	12,40
22	79	37,70	38,70	48,70	49,70	50,65	12,20	12,30
23	78	37,40	38,40	48,40	49,40	50,30	12,10	12,20
24	77	37,10	38,10	48,10	49,10	49,95	12,00	12,10
25	76	36,80	37,80	47,80	48,80	49,60	11,90	12,00
26	75	36,50	37,50	47,50	48,50	49,25	11,80	11,90
27	74	36,20	37,20	47,20	48,20	48,90	11,70	11,80
28	73	35,90	36,90	46,90	47,90	48,55	11,60	11,70
29	72	35,60	36,60	46,60	47,60	48,20	11,50	11,60
30	71	35,30	36,30	46,30	47,30	47,85	11,40	11,50
31	<b>70</b>	35,00	36,00	46,00	47,00	47,50	11,30	11,40
32	69	34,70	35,70	45,70	46,70	47,15	11,20	11,30
33	68	34,40	35,40	45,40	46,40	46,80	11,10	11,20
34	67	34,10	35,10	45,10	46,10	46,45	11,00	11,10
35	66	33,80	34,80	44,80	45,80	46,10	10,90	11,00
36	65	33,50	34,50	44,50	45,50	45,75	10,80	10,90
37	64	33,20	34,20	44,20	45,20	45,40	10,70	10,80
38	63	32,90	33,90	43,90	44,90	45,05	10,60	10,70
39	62	32,60	33,60	43,60	44,60	44,70	10,50	10,60
40	61	32,30	33,30	43,30	44,30	44,35	10,40	10,50
41	<b>60</b>	32,00	33,00	43,00	44,00	44,00	10,30	10,40

Окончание таблицы 1 (4)

№ п/ п	Количество баллов	Спортивная ходьба на 3000 м, мин., с	Многоборье (очки)		
			старше 19 лет	18-19 лет	14-17 лет
1	<b>100</b>	13.40,0	1885	1999	1999
2	99	13.41,0	1868	1982	1982
3	98	13.42,0	1851	1965	1965
4	97	13.43,0	1834	1948	1948
5	96	13.44,0	1817	1931	1931
6	95	13.45,0	1799	1914	1914
7	94	13.46,0	1782	1897	1897
8	93	13.47,0	1765	1879	1879
9	92	13.48,0	1748	1862	1862
10	91	13.49,0	1731	1845	1845
11	<b>90</b>	13.50,0	1714	1828	1828
12	89	13.55,0	1697	1811	1811
13	88	14.00,0	1679	1794	1794
14	87	14.05,0	1662	1777	1777
15	86	14.10,0	1645	1759	1759
16	85	14.15,0	1628	1742	1742
17	84	14.20,0	1611	1725	1725
18	83	14.25,0	1594	1708	1708
19	82	14.30,0	1577	1691	1691
20	81	14.35,0	1559	1674	1674
21	<b>80</b>	14.40,0	1542	1657	1657
22	79	14.43,0	1534	1645	1645
23	78	14.46,0	1525	1634	1634
24	77	14.49,0	1517	1622	1622
25	76	14.52,0	1508	1611	1611
26	75	14.55,0	1499	1599	1599
27	74	14.58,0	1491	1588	1588
28	73	15.01,0	1482	1577	1577
29	72	15.04,0	1474	1565	1565
30	71	15.07,0	1465	1554	1554
31	<b>70</b>	15.10,0	1457	1542	1542
32	69	15.14,0	1448	1531	1531
33	68	15.18,0	1439	1519	1519
34	67	15.22,0	1431	1508	1508
35	66	15.26,0	1422	1497	1497
36	65	15.30,0	1414	1485	1485
37	64	15.34,0	1405	1474	1474
38	63	15.38,0	1397	1462	1462
39	62	15.42,0	1388	1451	1451
40	61	15.46,0	1379	1439	1439
41	<b>60</b>	15.50,0	1371	1428	1428

Таблица 2

Ж Е Н Щ И Н Ы - до 26 лет включительно									
№ п/п	Коли- чество баллов	Бег на короткие дистанции, с			Барьерный бег, с (количество лет)		Бег на средние дистанции, мин., с		Бег на 3000 м мин., с
		100 м	200 м	400 м	60 м (от 18 л)	60 м (14-17 л)	800 м	1500 м	
1	<b>100</b>	13,2	27,5	1.02,3	9,4	9,3	2.26,6	4.59,0	10.47,0
2	99	--	--	1.02,5	--	--	2.27,0	4.59,5	10.48,0
3	98	--	27,7	1.02,7	--	--	2.27,4	5.00,0	10.49,0
4	97	13,3	--	1.02,9	9,5	9,4	2.27,8	5.00,5	10.50,0
5	96	--	27,9	1.03,1	--	--	2.28,2	5.01,0	10.51,0
6	95	--	--	1.03,3	--	--	2.28,6	5.01,5	10.52,0
7	94	13,4	28,1	1.03,5	9,6	9,5	2.29,0	5.02,0	10.54,0
8	93	--	--	1.03,7	--	--	2.29,4	5.02,5	10.56,0
9	92	--	28,3	1.03,9	--	--	2.29,8	5.03,0	10.58,0
10	91	13,6	--	1.04,1	9,7	9,6	2.30,2	5.03,5	11.00,0
11	<b>90</b>	--	28,5	1.04,3	--	--	2.30,8	5.04,0	11.04,0
12	89	13,7	--	1.04,5	--	--	2.31,4	5.05,5	11.06,0
13	88	--	28,7	1.04,7	9,8	9,7	2.32,0	5.07,0	11.12,0
14	87	13,8	--	1.04,9	--	--	2.32,6	5.08,5	11.18,0
15	86	--	29,0	1.05,1	--	--	2.33,2	5.10,0	11.22,0
16	85	13,9	29,1	1.05,3	9,9	9,8	2.33,8	5.11,5	11.26,0
17	84	--	29,2	1.05,6	--	--	2.34,4	5.13,0	11.30,0
18	83	14,0	29,3	1.05,9	--	--	2.35,0	5.15,0	11.34,0
19	82	--	29,4	1.06,2	10,0	9,9	2.35,6	5.17,0	11.38,0
20	81	--	29,5	1.06,5	--	--	2.37,2	5.19,0	11.40,0
21	<b>80</b>	14,1	29,6	1.06,8	10,1	10,0	2.37,6	5.21,0	11.42,0
22	79	--	29,7	1.06,5	--	--	2.38,2	5.22,5	11.44,0
23	78	14,2	29,8	1.06,8	--	--	2.38,8	5.24,0	11.46,0
24	77	--	29,9	1.07,1	10,2	10,1	2.39,4	5.25,5	11.48,0
25	76	14,3	30,0	1.07,4	--	--	2.40,0	5.27,0	11.50,0
26	75	--	30,1	1.07,7	--	--	2.40,6	5.28,5	11.52,0
27	74	14,4	30,2	1.08,0	10,3	10,2	2.41,2	5.30,0	11.54,0
28	73	--	30,3	1.08,3	--	--	2.41,8	5.31,5	11.56,0
29	72	14,5	30,4	1.08,6	--	--	2.42,4	5.33,0	11.58,0
30	71	--	30,5	1.08,9	10,4	10,3	2.43,0	5.34,5	12.00,0
31	<b>70</b>	14,6	30,6	1.09,2	--	--	2.43,6	5.36,0	12.04,0
32	69	--	30,7	1.09,5	--	--	2.44,2	5.37,5	12.08,0
33	68	14,7	30,8	1.09,8	10,5	10,4	2.44,8	5.39,0	12.12,0
34	67	--	30,9	1.10,1	--	--	2.45,4	5.40,5	12.16,0
35	66	14,8	31,0	1.10,4	--	--	2.46,0	5.42,0	12.20,0
36	65	--	31,1	1.10,7	10,6	10,5	2.46,6	5.43,0	12.24,0
37	64	14,9	31,2	1.11,0	--	--	2.47,2	5.44,0	12.28,0
38	63	--	31,4	1.11,2	10,7	10,6	2.47,8	5.45,0	12.32,0
39	62	15,0	31,6	1.11,4		--	2.48,4	5.46,0	12.37,0
40	61	--	31,8	1.11,6	10,8	10,7	2.49,0	5.46,5	12.42,0
41	<b>60</b>	15,1	31,9	1.11,8	10,9	10,8	2.49,6	5.47,0	12.47,0

Продолжение таблицы 2 (2)

№ п/ п	Коли- чество баллов	Спорт. ходьба на 3000 м мин., с	Прыжок, м				Метание, м (вес снарядов – стандартный)			
			в вы- соту	с шестом	в длину	трой- ным	диска	молот а	копья	толка- ние ядра
1	<b>100</b>	15.15,0	1,60	3,20	5,55	11,90	39,00	42,00	39,00	12,00
2	99	15.16,0	--	3,18	5,54	11,86	39,70	41,70	38,80	11,90
3	98	15.17,0	1,59	3,16	5,53	11,82	39,40	41,30	38,60	11,80
4	97	15.18,0	--	3,14	5,52	11,78	39,10	41,00	38,40	11,70
5	96	15.19,0	1,58	3,12	5,51	11,76	38,80	40,70	38,20	11,60
6	95	15.20,0	--	3,10	5,50	11,74	38,50	40,30	38,00	11,50
7	94	15.21,0	1,57	3,08	5,49	11,72	38,20	40,00	37,70	11,40
8	93	15.22,0	--	3,06	5,48	11,70	37,90	39,70	37,30	11,30
9	92	15.23,0	1,56	3,04	5,47	11,68	37,60	39,30	37,00	11,20
10	91	15.24,0	--	3,02	5,46	11,66	37,30	39,00	36,70	11,10
11	<b>90</b>	15.25,0	1,55	3,00	5,45	11,60	36,00	38,70	36,30	11,00
12	89	15.30,0	--	2,98	5,42	11,54	36,70	38,30	36,00	10,90
13	88	15.35,0	1,54	2,96	5,39	11,48	36,40	38,00	35,70	10,80
14	87	15.40,0	--	2,94	5,36	11,42	36,10	37,70	35,30	10,70
15	86	15.45,0	1,53	2,92	5,33	11,36	35,80	37,30	35,00	10,60
16	85	15.50,0	--	2,90	5,30	11,30	35,50	37,00	34,50	10,50
17	84	15.55,0	1,52	2,88	5,26	11,24	35,20	36,80	34,00	10,40
18	83	16.00,0	--	2,86	5,22	11,18	34,90	36,60	33,50	10,30
19	82	16.05,0	1,51	2,84	5,18	11,12	34,60	36,40	33,00	10,20
20	81	16.10,0	--	2,82	5,14	11,06	34,30	36,20	32,50	10,10
21	<b>80</b>	16.20,0	1,50	2,80	5,10	11,00	33,00	36,00	32,00	10,00
22	79	16.23,0	--	2,78	5,08	10,96	32,75	35,75	31,80	9,90
23	78	16.26,0	1,49	2,76	5,06	10,92	32,50	35,50	31,60	9,80
24	77	16.29,0	--	2,74	5,04	10,88	32,25	35,25	31,40	9,70
25	76	16.32,0	1,48	2,72	5,02	10,84	32,00	35,00	31,20	9,60
26	75	16.35,0	--	2,70	5,00	10,80	31,75	34,75	31,00	9,50
27	74	16.38,0	1,47	2,68	4,98	10,76	31,50	34,50	30,80	9,40
28	73	16.41,0	--	2,66	4,96	10,72	31,25	34,25	30,60	9,30
29	72	16.44,0	1,46	2,64	4,94	10,68	31,00	34,00	30,40	9,20
30	71	16.47,0	--	2,62	4,92	10,64	30,75	33,75	30,20	9,10
31	<b>70</b>	16.50,0	1,45	2,60	4,90	10,60	30,50	33,50	30,00	9,00
32	69	16.54,0	--	2,58	4,88	10,56	30,25	33,25	29,40	8,90
33	68	16.58,0	1,44	2,56	4,86	10,52	30,00	33,00	28,80	8,80
34	67	17.02,0	--	2,54	4,84	10,48	29,75	32,75	28,20	8,70
35	66	17.06,0	1,43	2,52	4,82	10,44	29,50	32,50	27,60	8,60
36	65	17.11,0	--	2,50	4,80	10,40	29,25	32,25	27,00	8,50
37	64	17.16,0	1,42	2,48	4,78	10,36	29,00	32,00	26,40	8,40
38	63	17.21,0	--	2,46	4,76	10,34	28,75	31,75	25,80	8,35
39	62	17.26,0	1,41	2,44	4,74	10,32	28,50	31,50	25,20	8,30
40	61	17.31,0	--	2,42	4,72	10,31	28,25	31,25	24,50	8,25
41	<b>60</b>	17.35,0	1,40	2,40	4,70	10,30	28,00	31,00	24,00	8,20

Окончание таблицы 2 (3)

№ п/п	Коли- чество баллов	Метание, м (возраст)				Многоборье (очки)	
		диска (15-17 лет)	молота (15-17 лет)	копья (16-17 лет)	толкание ядра (16-17 лет)	до 18 лет	от 17 лет
1	<b>100</b>	39,00	45,00	40,00	12,80	1440	1440
2	99	39,70	44,80	39,65	12,70	1425	1425
3	98	39,40	44,60	39,30	12,60	1410	1410
4	97	39,10	44,40	38,95	12,50	1395	1395
5	96	38,80	44,20	38,60	12,40	1380	1380
6	95	38,50	44,00	38,25	12,30	1365	1365
7	94	38,20	43,80	37,90	12,20	1350	1350
8	93	37,90	43,60	37,55	12,10	1335	1335
9	92	37,60	43,40	37,20	12,00	1320	1320
10	91	37,30	43,20	36,85	11,90	1305	1305
11	<b>90</b>	36,00	43,00	36,50	11,80	1290	1290
12	89	36,70	42,60	36,15	11,70	1275	1275
13	88	36,40	42,20	35,80	11,60	1260	1260
14	87	36,10	41,80	35,45	11,50	1245	1245
15	86	35,80	41,40	35,10	11,40	1230	1230
16	85	35,50	41,00	34,75	11,30	1215	1215
17	84	35,20	40,60	34,40	11,20	1200	1200
18	83	34,90	40,20	34,05	11,10	1185	1185
19	82	34,60	39,80	33,70	11,00	1170	1170
20	81	34,30	39,40	33,35	10,90	1155	1155
21	<b>80</b>	33,00	39,00	33,00	10,80	1140	1140
22	79	32,75	38,70	32,60	10,70	1125	1125
23	78	32,50	38,40	32,20	10,60	1110	1110
24	77	32,25	38,10	32,80	10,50	1095	1095
25	76	32,00	37,80	32,40	10,40	1080	1080
26	75	31,75	37,50	32,00	10,30	1065	1065
27	74	31,50	37,20	31,60	10,20	1050	1050
28	73	31,25	36,90	31,20	10,10	1035	1035
29	72	31,00	36,60	30,80	10,00	1020	1020
30	71	30,75	36,30	30,40	9,90	1005	1005
31	<b>70</b>	30,50	36,00	30,00	9,80	990	990
32	69	30,25	35,70	29,60	9,70	975	975
33	68	30,00	35,40	29,20	9,60	960	960
34	67	29,75	35,10	28,80	9,50	945	945
35	66	29,50	34,80	28,40	9,40	930	930
36	65	29,25	34,50	28,00	9,30	915	915
37	64	29,00	34,20	27,60	9,20	900	900
38	63	28,75	33,90	27,20	9,15	885	885
39	62	28,50	33,60	26,80	9,10	870	870
40	61	28,25	33,30	26,40	9,05	855	855
41	<b>60</b>	28,00	33,00	25,00	9,00	840	840

Таблица 3

М У Ж Ч И Н Ы – 27-35 лет					
№ п/ п	Коли- чество баллов	Вид лёгкой атлетики			
		200 м, с	1500 м, мин. с	прыжок в длину, м	толкание ядра, м
1	<b>100</b>	24,0	4.24,5	6,09	12,30
2	99	--	4.25,0	6,06	12,10
3	98	24,1	4.25,5	6,03	12,00
4	97	--	4.26,0	6,00	11,90
5	96	24,2	4.26,5	5,97	11,80
6	95	--	4.27,0	5,94	11,70
7	94	24,3	4.28,0	5,91	11,60
8	93	--	4.29,0	5,88	11,50
9	92	24,4	4.30,0	5,85	11,40
10	91	--	4.31,0	5,82	11,30
11	<b>90</b>	24,5	4.32,0	5,79	11,20
12	89	--	4.33,0	5,76	11,10
13	88	24,6	4.34,0	5,74	11,00
14	87	--	4.35,0	5,71	10,90
15	86	24,7	4.36,0	5,68	10,80
16	85	24,8	4.37,0	5,65	10,70
17	84	24,9	4.38,0	5,62	10,60
18	83	25,0	4.39,0	5,59	10,50
19	82	25,1	4.40,0	5,56	10,40
20	81	25,2	4.41,0	5,53	10,30
21	<b>80</b>	25,3	4.42,0	5,50	10,20
22	79	25,4	4.43,0	5,48	10,10
23	78	25,5	4.44,0	5,46	10,00
24	77	25,6	4.45,0	5,44	9,90
25	76	25,7	4.46,0	5,42	9,80
26	75	25,8	4.47,0	5,40	9,70
27	74	25,9	4.48,0	5,38	9,60
28	73	26,0	4.49,0	5,36	9,50
29	72	26,1	4.50,0	5,34	9,40
30	71	26,2	4.51,0	5,32	9,30
31	<b>70</b>	26,3	4.52,0	5,30	9,20
32	69	26,4	4.53,0	5,27	9,10
33	68	26,5	4.54,0	5,24	9,00
34	67	26,6	4.55,0	5,21	8,90
35	66	26,7	4.56,0	5,18	8,80
36	65	--	4.57,0	5,15	8,70
37	64	26,8	4.58,0	5,12	8,60
38	63	--	4.59,0	5,09	8,55
39	62	26,9	5.00,0	5,06	8,50
40	61	--	5.01,0	5,03	8,45
41	<b>60</b>	27,0	5.02,0	5,00	8,40

Таблица 4

Ж Е Н Щ И Н Ы – 27-35 лет					
№ п/ п	Коли- чество баллов	Вид лёгкой атлетики			
		200 м, с	1500 м, мин. с	прыжок в длину, м	толкание ядра, м
1	<b>100</b>	28,8	5.15,0	5,22	10,30
2	99	--	5.15,5	5,21	10,20
3	98	29,0	5.16,0	5,20	10,10
4	97	--	5.16,5	5,19	10,00
5	96	29,2	5.17,0	5,18	9,90
6	95	--	5.17,5	5,17	9,80
7	94	29,4	5.18,0	5,16	9,70
8	93	--	5.18,5	5,15	9,60
9	92	29,6	5.19,0	5,14	9,50
10	91	--	5.20,5	5,13	9,40
11	<b>90</b>	29,8	5.21,0	5,12	9,30
12	89	--	5.22,5	5,11	9,20
13	88	29,5	5.24,0	5,08	9,10
14	87	--	5.25,5	5,05	9,00
15	86	29,7	5.27,0	5,02	8,90
16	85	29,8	5.28,5	4,99	8,80
17	84	29,9	5.30,0	4,95	8,70
18	83	30,0	5.32,0	4,91	8,60
19	82	30,1	5.34,0	4,87	8,50
20	81	30,2	5.36,0	4,83	8,40
21	<b>80</b>	30,4	5.38,0	4,79	8,30
22	79	30,5	5.39,5	4,77	8,20
23	78	30,6	5.41,0	4,75	8,10
24	77	30,7	5.42,5	4,73	8,00
25	76	30,8	5.44,0	4,71	7,90
26	75	30,9	5.45,5	4,69	7,80
27	74	31,0	5.47,0	4,67	7,70
28	73	31,1	5.48,5	4,65	7,60
29	72	31,2	5.50,0	4,63	7,50
30	71	31,3	5.51,5	4,61	7,40
31	<b>70</b>	31,4	5.53,0	4,59	7,30
32	69	31,5	5.54,5	4,57	7,20
33	68	31,6	5.56,0	4,55	7,10
34	67	31,7	5.57,5	4,53	7,00
35	66	31,8	5.59,0	4,51	6,90
36	65	31,9	6.00,0	4,49	6,80
37	64	32,0	6.01,0	4,47	6,70
38	63	32,1	6.02,0	4,45	6,65
39	62	32,3	6.03,0	4,43	6,60
40	61	32,5	6.04,5	4,41	6,55
41	<b>60</b>	32,7	6.05,0	4,39	6,50

Таблица 5

М У Ж Ч И Н Ы - 36 и более лет					
№ п/ п	Коли- чество баллов	Вид лёгкой атлетики			
		200 м, с	1500 м, мин. с	прыжок в длину, м	толкание ядра, м
1	<b>100</b>	26,0	4.49,0	5,59	10,50
2	99	--	4.49,5	5,56	10,40
3	98	26,1	4.50,0	5,53	10,30
4	97	--	4.50,5	5,50	10,20
5	96	26,2	4.51,0	5,47	10,10
6	95	--	4.51,5	5,44	10,00
7	94	26,3	4.52,0	5,41	9,90
8	93	--	4.53,0	5,38	9,80
9	92	26,4	4.54,0	5,35	9,70
10	91	--	4.55,0	5,32	9,60
11	<b>90</b>	26,5	4.56,0	5,29	9,50
12	89	--	4.57,0	5,26	9,40
13	88	26,6	4.58,0	5,24	9,30
14	87	--	4.59,0	5,21	9,20
15	86	26,7	5.00,0	5,18	9,10
16	85	26,8	5.01,0	5,15	9,00
17	84	26,9	5.02,0	5,12	8,90
18	83	27,0	5.03,0	5,09	8,80
19	82	27,1	5.04,0	5,06	8,70
20	81	27,2	5.05,0	5,03	8,60
21	<b>80</b>	27,3	5.06,0	5,00	8,50
22	79	27,4	5.07,0	4,98	8,40
23	78	27,5	5.08,0	4,96	8,30
24	77	27,6	5.09,0	4,94	8,20
25	76	27,7	5.10,0	4,92	8,10
26	75	27,8	5.11,0	4,90	8,00
27	74	27,9	5.12,0	4,88	7,90
28	73	28,0	5.13,0	4,86	7,80
29	72	28,1	5.14,0	4,84	7,70
30	71	28,2	5.15,0	4,82	7,60
31	<b>70</b>	28,3	5.16,0	4,80	7,50
32	69	28,4	5.17,0	4,77	7,40
33	68	28,5	5.18,0	4,70	7,30
34	67	28,6	5.19,0	4,67	7,20
35	66	28,7	5.20,0	4,64	7,10
36	65	--	5.21,0	4,61	7,00
37	64	28,8	5.22,0	4,58	6,90
38	63	--	5.23,0	4,55	6,85
39	62	28,9	5.24,0	4,52	6,80
40	61	--	5.25,0	4,49	6,75
41	<b>60</b>	29,0	5.26,0	4,46	6,70

Таблица 6

Ж Е Н Щ И Н Ы - 36 и более лет					
№ п/ п	Коли- чество баллов	Вид лёгкой атлетики			
		200 м, с	1500 м, мин. с	прыжок в длину, м	толкание ядра, м
1	<b>100</b>	31,1	5.32,0	4,91	8,60
2	99	--	5.32,5	4,90	8,50
3	98	31,3	5.33,0	4,89	8,40
4	97	--	5.33,5	4,88	8,30
5	96	31,5	5.34,0	4,87	8,20
6	95	--	5.34,5	4,86	8,10
7	94	31,7	5.35,0	4,85	8,00
8	93	--	5.35,5	4,84	7,90
9	92	31,9	5.36,0	4,83	7,80
10	91	--	5.37,5	4,82	7,70
11	<b>90</b>	32,1	5.39,0	4,81	7,60
12	89	--	5.40,5	4,80	7,50
13	88	32,4	5.42,0	4,77	7,40
14	87	--	5.43,5	4,74	7,30
15	86	32,6	5.45,0	4,71	7,20
16	85	32,7	5.46,5	4,68	7,10
17	84	32,8	5.48,0	4,64	7,00
18	83	32,9	5.50,0	4,60	6,90
19	82	33,1	5.52,0	4,56	6,80
20	81	33,2	5.54,0	4,52	6,70
21	<b>80</b>	33,5	5.56,0	4,48	6,60
22	79	33,6	5.57,5	4,46	6,50
23	78	33,7	5.59,0	4,44	6,40
24	77	33,8	6.00,5	4,42	6,30
25	76	33,9	6.02,0	4,40	6,20
26	75	34,0	6.03,5	4,38	6,10
27	74	34,1	6.05,0	4,36	6,00
28	73	34,2	6.06,5	4,34	5,90
29	72	34,3	6.08,0	4,32	5,80
30	71	34,4	6.09,5	4,30	5,70
31	<b>70</b>	34,5	6.11,0	4,28	5,60
32	69	34,6	6.12,5	4,26	5,50
33	68	34,7	6.14,0	4,24	5,40
34	67	34,8	6.15,5	4,22	5,30
35	66	34,9	6.17,0	4,20	5,20
36	65	35,0	6.18,0	4,18	5,10
37	64	35,1	6.19,0	4,16	5,00
38	63	35,2	6.20,0	4,14	4,95
39	62	35,4	6.21,0	4,12	4,90
40	61	35,6	6.22,5	4,10	4,85
41	<b>60</b>	35,8	6.23,0	4,08	4,80

## ***Избранный вид спорта: конькобежный спорт, шорт-трек (очная и заочная формы обучения)***

Экзамен проводится в зале (на сухе), испытаний на скорость на льду не проводятся (коньки брать на экзамен не нужно). Поступающим необходимо иметь при себе ленту для отработки техники бега по повороту, специальных статических упражнений для конькобежного спорта и шорт-трека. Если данного инвентаря у абитуриента нет, он будет предварительно выдан на разминке.

### **Разделы**

1. Выполнение подводящих упражнений (на месте, с продвижением вперед, у опоры) до 10 упражнений по заданию экзаменатора (25 баллов).
2. Имитация бега на коньках по прямой (25 баллов).
  - девушки выполняют упражнение 2 минуты в темпе не ниже 40 шагов в минуту без работы рук, последние 30 секунд в темпе 50 шагов в минуту с двумя руками;
  - юноши – 3 минуты в темпе не ниже 45 шагов в минуту без рук, последние 30 секунд в темпе 60 шагов в минуту с двумя руками.
3. Техническая имитация техники бега по повороту на ленте, количество шагов и подходов выполняются по заданию экзаменатора (25 баллов).
4. Прыжковая имитация бега на коньках по прямой в максимальном темпе, количество шагов и подходов выполняются по заданию экзаменатора (25 баллов).

Баллы выставляются предметной комиссией (экспертами кафедры) по критериям, указанным в таблицах 1-4. Итоговое количество баллов высчитывается согласно показателям, представленным в таблице 5.

*Таблица 1 – Экспертная оценка выполнения подводящих упражнений*

№ п/п	Технические ошибки	Снижение в единицах
Прямая		
1	Высокая посадка, вес на носках, голова приподнята, спина прогнута, туловище мало наклонено.	0,5-1,0
2	Постановка ноги с развернутой стопой	0,5
3	Постановка маховой ноги не вплотную к опорной ноге	0,5
4	Отсутствие смещения, отведение плеч излишне в сторону	0,5-1,0
5	Противоупор (колени свалены внутрь)	0,5-1,0
6	Неполное выпрямление толчковой ноги	0,5
7	Окончание отталкивания носком	0,5
8	Отсутствие координации в работе рук и ног	1,0
9	Движение руками в стороны, высоко вверх, согнутыми в локтях	0,5-1,0
Поворот		
10	Перенос правой ноги перед левой в скрестном шаге	0,5
11	Окончание отталкивания носком	0,5
12	Поднимание таза и плеч при постановки ноги на опору	0,5-1,0
13	Отведение таза от поворота	1,0
14	Отсутствие координации в работе рук и ног	0,5
15	Неполное выпрямление толчковой ноги	0,5

*Таблица 2 – Экспертная оценка выполнения имитация бега на коньках по прямой*

№ п/п	Технические ошибки	Снижение в единицах
----------	--------------------	------------------------

1	Высокая посадка, перенос веса на носки, голова приподнята, руки не прижаты к туловищу, туловище мало наклонено, спина прогнута	0,5-1,0
2	Перенос маховой ноги не вплотную к опорной	0,5-1,0
3	Малая амплитуда движений, нет группировки перед отталкиванием	0,5-1,0
4	Постановка ноги с развернутой стопой	0,5
5	Отсутствие смещения, не согласованное движение плеч (туловища) при отталкивании	1,0
6	Противоупор	0,5-1,0
7	Отталкивание «X»-образной ногой	0,5
8	Неполное выпрямление толчковой ноги	0,5-1,0
9	Неполное доведения туловища до опорной ноги, не выдерживается линия: подбородок-колено-носок опорной ноги	0,5-1,0
10	Заведение ноги за ногу	0,2-0,5
11	Излишнее поднимание и опускание плеч	0,5
12	Несогласованная работа рук, руки работают с недостаточной амплитудой, движение руками в стороны, высоко вверх, согнутыми в локтях	0,5-1,0

Таблица 3 – Экспертная оценка выполнения технической имитации техники бега по повороту на ленте

№ п/п	Технические ошибки	Снижение в единицах
1	Высокая посадка, вес на носках, голова приподнята, спина прогнута, туловище мало наклонено	0,5-1,0
2	Отведение таза от поворота	0,5-1,0
3	Пронос маховой ноги не вплотную к опорной ноге	0,5
4	Отсутствие смещения, отведение плеч излишне в сторону	0,5-1,0
5	Малая амплитуда движений	1,0
6	Неполное выпрямление толчковой ноги	0,5
7	Перенос правой ноги перед левой в скрестном шаге	0,5
8	Отсутствие координации в работе рук и ног	0,5-1,0
9	Поднимание таза и плеч при постановки ноги на опору	0,5-1,0
10	Окончание отталкивания носком	0,5
11	Вертикальное колебание туловища	0,5-1,0
12	Напряженная стопа при подтягивании	0,5

Таблица 4 – Экспертная оценка выполнения прыжковой имитации бега на коньках по прямой в максимальном темпе

№ п/п	Технические ошибки	Снижение в единицах
1	Потеря равновесия при приземлении	0,5
2	Опора на маховую ногу при приземлении	0,5
3	Высокая посадка, перенос веса на носки, голова приподнята, руки не прижаты к туловищу, туловище мало наклонено, спина прогнута	0,5-1,0
4	Перенос маховой ноги не вплотную к опорной	0,5
5	Малая амплитуда движений, нет группировки перед отталкиванием	0,5
6	Постановка ноги с развернутой стопой	0,5
7	Отсутствие смещения, отведение плеч	1,0
8	Противоупор	1,0
9	Отталкивание «X»-образной ногой	0,5

10	Неполное выпрямление толчковой ноги	0,5-1,0
11	Прыжки вверх и приземление на прямую ногу. Отсутствие амортизации	0,5-1,0
12	Опускание плечевого пояса после приземления	0,5
13	Излишне высокое маховое движение бедра (под грудь)	0,2-0,5
14	Заведение ноги за ногу	0,2-0,5
15	Излишнее поднимание и опускание плеч	0,5
16	Несогласованная работа рук, руки работают с недостаточной амплитудой, движутся не вдоль тела	0,5-1,0

Таблица 5 – Соответствие экспертной оценки и баллов за упражнения

10-8,5 единицы	8,4-7,5 единицы	6,5-5 единицы	Менее 5 единицы
Набранные баллы – 25	Набранные баллы – 20	Набранные баллы – 15	Набранные баллы – 10

Перед началом экзамена стоимость каждого упражнения составляет 10 единиц. При выполнении каждого упражнения вычитаются отрицательные аспекты его выполнения в соответствии со шкалой градации ошибок, согласно таблицам 1, 2, 3 и 4. По завершению упражнения ошибки суммируются в единицах и вычитаются из 10. Полученные единицы сравниваются с табличными показателями, согласно таблице 5. Максимальное итоговое количество баллов, которые может получить абитуриент за упражнение 25, минимальное - 10.

Минимальное количество баллов устанавливается Правилами приема в Университет на год приема, максимальное – 100.

***Избранный вид спорта: Керлинг  
(очная и заочная формы обучения)***

***Максимальное количество баллов – 100***

Вступительные испытания по избранному виду спорта могут проводиться как на льду, так и в зале, в соответствии с материально-техническими условиями на соответствующий год набора.

**Нормативные требования для сдачи вступительных экзаменов на льду**

Необходимо иметь при себе специализированную обувь для кёрлинга и спортивный костюм.

Поступающим предоставляется разминка.

Тестовые задания профильного экзамена по специализации **кёрлинг** включают в себя:

1. **Выезд из колодок на ориентир (щётку), расположенную на расстоянии 15 м от колодок.** Поперёк площадки располагается шкала с сантиметровыми делениями, позволяющая оценить степень отклонения в конечной фазе движения. 0-я отметка – место положения ориентира-щётки. Обучающийся выполняет движение без камня и без щётки. Даётся три попытки, в зачёт идёт лучшая попытка.

Критерии оценки	Количество баллов

Направление соблюдается, отклонение от ориентира в конечной точке скольжения не более 5 см	25
Направление соблюдается, отклонение от ориентира в конечной точке скольжения не более 8 см	20
Направление соблюдается не полностью, отклонение от ориентира в конечной точке скольжения не более 12 см	15
Направление соблюдается не полностью, отклонение от ориентира в конечной точке скольжения составляет не более 15 см	10
Направление соблюдается не полностью, степень отклонения от ориентира в конечной точке скольжения составляет более 15 см	5
Обучающийся не смог завершить ни одной из трёх попыток	0

2. **Выполнение постановочного броска («дро») в заданное экзаменатором место в игровой зоне площадки.** Даётся 2 пробных попытки, после чего обучающийся выполняет 5 попыток подряд на один и тот же ориентир (щётку) и с одним и тем же вращением. Диапазон отклонения места остановки выпускаемого камня от заданной точки составляет не более 10 см. Измерение производится по центру камня. Если диапазон отклонения больше, бросок считается невыполненным.

Критерии оценки	Количество баллов
Успешно выполнены 5 бросков из 5	25
Успешно выполнены 4 броска из 5	20
Успешно выполнены 3 броска из 5	15
Успешно выполнены 2 броска из 5	10
Успешно выполнен 1 бросок из 5	5
Ни один из бросков не выполнен	0

3. **Выполнение броска «тэйк-аут» с попаданием в исходно неподвижный камень по выбору экзаменатора.** Камень, которым выполнялся бросок, должен остановиться на месте выбиваемого камня, который, в свою очередь, обязательно должен покинуть пределы игровой площадки. Даётся две пробных попытки, после чего обучающийся выполняет 5 попыток подряд на один и тот же ориентир и с одним и тем же вращением. Диапазон смещения бросаемого камня от заданной точки остановки составляет не более 10 см. Измерение производится по центру камня. Если диапазон отклонения больше, задание считается невыполненным.

Критерии оценки	Количество баллов
Успешно выполнены 5 бросков из 5	25
Успешно выполнены 4 броска из 5	20
Успешно выполнены 3 броска из 5	15
Успешно выполнены 2 броска из 5	10
Успешно выполнен 1 бросок из 5	5
Ни один из бросков не выполнен	0

4. **Выполнение броска во временном диапазоне по заданию экзаменатора.** Время определяется на отрезке скольжения обучающийся со спортивным снарядом на расстоянии между бэк-лайн и хог-лайн в зоне выполнения бросков. Допустимое отклонение от границ заданного диапазона составляет  $\pm 0,05$  с. Даётся 2 пробных попытки, после чего обучающийся выполняет 5 попыток подряд на один и тот же ориентир и с одним и тем же вращением. Если диапазон отклонения больше, задание считается невыполненным.

Критерии оценки	Количество баллов
Успешно выполнены 5 бросков из 5	25
Успешно выполнены 4 броска из 5	20
Успешно выполнены 3 броска из 5	15
Успешно выполнены 2 броска из 5	10
Успешно выполнен 1 бросок из 5	5

Ни один из бросков не выполнен	0
--------------------------------	---

**Нормативные требования для сдачи вступительных экзаменов в зале**

**1. Бег 100 метров**

Критерии оценки, секунды (юноши/девушки)	Количество баллов
14,3/17,6	25
14,4/17,7	20
14,5/17,8	15
14,7/18,0	10
14,9/18,2	5
15,1/18,4	0

**2. Бег 2000 метров**

Критерии оценки, не более n минут (юноши/девушки)	Количество баллов
8 минут 50 сек/11 минут	25
9 минут 10 сек/11 минут 20 секунд	20
9 минут 30 сек/11 минут 40 секунд	15
9 минут 50 сек/12 минут	10
10 минут 10 сек/12 минут 20 секунд	5
10 минут 30 сек/12 минут 40 секунд	0

**3. Прыжок в длину с места**

Критерии оценки, см (юноши/девушки)	Количество баллов
225/190	25
220/185	20
215/180	15
210/175	10
205/170	5
200/165	0

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу**

Критерии оценки, n раз (юноши/девушки)	Количество баллов
25/20	25
24/19	20
22/17	15
20/15	10
17/12	5
15/10	0

## **Избранный вид спорта: Фигурное катание на коньках**

**(очная и заочная формы обучения)  
Максимальное количество баллов – 100**

Вступительные испытания по избранному виду спорта могут проводиться как на льду, так и в зале, в соответствии с материально-техническими условиями на соответствующий год набора.

### **Нормативные требования для сдачи вступительных экзаменов на льду**

#### **Очная форма обучения**

Поступающим предоставляется разминка продолжительностью 6 минут, после которой комиссия приглашает их на лед для исполнения коротких программ в порядке, определенном жеребьевкой.

**ОДНОЧНОЕ КАТАНИЕ (макс. 100 баллов)**  
1.КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (2 мин 40 сек ±10 сек)

УПРАЖНЕНИЕ	Количество баллов		
	100	80	60
Короткая программа одиночного катания	Выполнение всех обязательных элементов короткой программы, включая прыжок в 3 оборота или двойной Аксель	Выполнение всех обязательных элементов короткой программы, включая одинарный Аксель и двойной Флип/Лутц	Выполнение всех обязательных элементов короткой программы, включая одинарный Аксель и двойной Толуп/Сальхов

#### **Требования для короткой программы:**

1. Одинарный/двойной Аксель.
2. Любой прыжок в 2 или 3 оборота.
3. Каскад из двух прыжков в 2 или 3 оборота.
4. Прыжок во вращение (минимум 8 оборотов в позиции приземления), позиция приземления отлична от позиции во вращении в одной позиции или вращении со сменой ноги.
5. Вращение заклон назад/в сторону или вращение в одной позиции либела/волчок для девушки (минимум 8 оборотов);  
вращение либела /волчок со сменой ноги для юношей (минимум 6 оборотов на каждой ноге).
6. Комбинация вращений с только одной сменой ноги (минимум 6 оборотов на каждой ноге).
7. Одна дорожка шагов.

Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков.

**ПАРНОЕ КАТАНИЕ (макс. 100 баллов)**  
1.КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (2 мин 40 сек ± 10 сек)

УПРАЖНЕНИЕ	Количество баллов		
	100	80	60
Короткая программа в соответствии с требованиями ЕВСК для 1	Выполнение 7-и обязательных элементов	Выполнение 5-и обязательных элементов	Выполнение 3-х обязательных элементов

спортивного разряда

**Поступающие выполняют короткую программу только в паре. Если один из партнеров отсутствует, то экзамен сдается по программе одиночного катания.**

**ТАНЦЫ НА ЛЬДУ (макс. 100 баллов)**  
1. РИТМ ТАНЕЦ (не более 2 мин 50 сек)

УПРАЖНЕНИЕ	Количество баллов		
	100	80	60
Ритм танец в соответствии с требованиями для взрослых или юниоров	Качественное исполнение всех требуемых элементов	Две значительные ошибки в любых элементах	Три значительные ошибки в любых элементах

**Поступающие выполняют ритм танец только в паре. Если один из партнеров отсутствует, то экзамен сдается по программе одиночного катания.**

**СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ**

**Поступающие, специализирующиеся в синхронном катании, сдают экзамен по программе одиночного катания.**

**Заочная форма обучения**  
**Возраст – до 28 лет**  
**ОДНОЧНОЕ КАТАНИЕ - (макс. 100 баллов)**  
1.КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (2 мин 40 сек ±10 сек)

УПРАЖНЕНИЕ	Количество баллов		
	100	80	60
Короткая программа одиночного катания	Выполнение всех обязательных элементов короткой программы, включая прыжок в 3 оборота или двойной Аксель	Выполнение всех обязательных элементов короткой программы, включая одинарный Аксель и двойной Флип/Лутц	Выполнение всех обязательных элементов короткой программы, включая одинарный Аксель и двойной Тоулуп/Сальхов

**Требования для короткой программы:**

1. Одинарный/двойной Аксель
2. Любой прыжок в 2 или 3 оборота
3. Каскад из двух прыжков в 2 или 3 оборота
4. Прыжок во вращение (минимум 8 оборотов в позиции приземления), позиция приземления отлична от позиции во вращении в одной позиции или вращении со сменой ноги.
5. Вращение заклон назад/в сторону или вращение в одной позиции либела/волчок для девушек (минимум 8 оборотов);  
вращение либела /волчок со сменой ноги для юношей (минимум 6 оборотов на каждой ноге).
6. Комбинация вращений с только одной сменой ноги (минимум 6 оборотов на каждой ноге).
7. Одна дорожка шагов.

Все прыжки короткой программы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков.

**ПАРНОЕ КАТАНИЕ (макс. 100 баллов)**

**1.КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (2 мин 40 сек ± 10 сек)**

УПРАЖНЕНИЕ	Количество баллов		
	100	80	60
Короткая программа в соответствии с требованиями ЕВСК для 1 спортивного разряда	Выполнение 7-и обязательных элементов	Выполнение 5-и обязательных элементов	Выполнение 3-х обязательных элементов

**Поступающие выполняют короткую программу только в паре. Если один из партнеров отсутствует, то экзамен сдается по программе одиночного катания.**

**ТАНЦЫ НА ЛЬДУ (макс. 100 баллов)**

**1. РИТМ ТАНЕЦ (не более 2 мин 50 сек)**

УПРАЖНЕНИЕ	Количество баллов		
	100	80	60
Ритм танец в соответствии с требованиями для взрослых или юниоров	Качественное выполнение всех требуемых элементов	Две значительные ошибки в любых элементах	Три значительные ошибки в любых элементах

**Поступающие выполняют ритм танец только в паре. Если один из партнеров отсутствует, то экзамен сдается по программе одиночного катания.**

**СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ**

**Поступающие, специализирующиеся в синхронном катании, сдают экзамен по программе одиночного катания.**

**Возраст 28 - 35 лет**

**Поступающие сдают экзамены по программе одиночного катания**

**1. КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (2 мин 40 сек ±10 сек)**

УПРАЖНЕНИЕ	Количество баллов		
	100	80	60
Короткая программа одиночного катания	Выполнение обязательных элементов короткой программы, включая одинарный Аксель и двойной Флип/Лутц	Выполнение обязательных элементов короткой программы, включая одинарный Аксель и двойной Тоулуп/Сальхов	Выполнение обязательных элементов короткой программы, включая одинарный Аксель и прыжки в 1 оборот

**Возраст свыше 35 лет**

**Поступающие сдают экзамены по программе одиночного катания**

**1.КОРОТКАЯ ПРОГРАММА (2 мин 40 сек ±10 сек)**

УПРАЖНЕНИЕ	Количество баллов		
	100	80	60

Короткая программа одиночного катания	Выполнение элементов короткой программы, одинарный Аксель и прыжок в 2 оборота	Выполнение элементов короткой программы, включая одинарный Аксель и прыжки в 1 оборот	Выполнение элементов короткой программы, включая прыжки в 1 об. и прыжок в 0,5 оборота
---------------------------------------	--	---	--

### **Нормативные требования для сдачи вступительных экзаменов в зале**

Поступающим предоставляется разминка продолжительностью 10 минут, после которой комиссия приглашает их для выполнения упражнений в порядке, определенном жеребьевкой. Для выполнения каждого упражнения предоставляется одна попытка.

## **ОДНОЧНОЕ, ПАРНОЕ КАТАНИЕ И СИНХРОННОЕ КАТАНИЕ (макс. 100 баллов)**

### **Требования к элементам:**

1. Аксель в 2,5 оборота
2. Любой прыжок в 2 оборота (Риттбергер / Флип / Лутц)
3. Каскад из двух прыжков в 2 оборота
4. Имитация вращения либела /волчок со сменой ноги (минимум 8 счетов на каждой ноге), минимум с двумя сложными вариациями. Имитация комбинации вращений с только одной сменой ноги и 3 базовыми позициями (минимум 8 счетов на каждой ноге), минимум с двумя сложными вариациями.

Все прыжковые элементы должны быть различными, допустим каскад из двух одинаковых прыжков. При выполнении каскада прыжков ошибки в двух элементах суммируются. Вариации, исполняемые во вращениях, не могут повторяться.

Каждый элемент имеет базовую стоимость 20 баллов, из которой вычтываются баллы в соответствии со шкалой градации ошибок (таблица 1).

Шкала градации ошибок

Таблица 1

Градации ошибок	Отрицательные аспекты	Снижения
Незначительные ошибки для прыжков/каскада прыжков	плохая позиция в воздухе; слабое приземление; долгая подготовка.	2-4 балла
Значительные ошибки для прыжков/каскада прыжков	недокрученный прыжок; отсутствие позиции выезда; плохая высота и длина; касание свободной рукой/ногой; отсутствие ритмической структуры каскада прыжков.	6-8 баллов
Грубые ошибки для прыжков/каскада прыжков	приземление на 2 ноги; вываливание на приземлении; падение тройка/множественные подскоки между прыжками.	10-12 баллов
Незначительные ошибки для вращений	неловкая позиция; неэстетичная позиция.	2-4 балла
Значительные ошибки для вращений	смещение во время имитации; касание пола свободной рукой/ногой.	6-8 баллов
Грубые ошибки для вращений	падение;	10-12 баллов

	удержание позиций менее требуемого времени; серьезная потеря равновесия.	
--	---	--

### ТАНЦЫ НА ЛЬДУ (макс. 100 баллов)

#### Требования к элементам:

1. Серия/секция паттерн танца с предписанным рисунком под музыку с определенным ритмом и темпом (на выбор).
2. Две короткие поддержки разных типов или одна комбинированная поддержка.
3. Имитация танцевального вращения (минимум 8 счетов).

Элементы серия/секция паттерн танца и поддержки имеют базовую стоимость 40 баллов, вращение – 20 баллов. Из базовой стоимости этих элементов вычтываются баллы в соответствии со шкалой градации ошибок (таблица 2).

Таблица 2

Шкала градации ошибок

Градации ошибок	Отрицательные аспекты	Снижения
Незначительные ошибки при исполнении серии/секции паттерн танца	потеря равновесия без дополнительной точки опоры (за каждую).	2-4 балла
Значительные ошибки при исполнении серии/секции паттерн танца	хваты и позиции неправильные и/или неконтролируемые; отсутствие унисона.	6-8 баллов
Грубые ошибки при исполнении серии/секции паттерн танца	сбой с дополнительной точкой опоры; не было начато на предписанный счёт.	10-12 баллов
Незначительные ошибки для поддержек	потеря равновесия без дополнительной точки опоры (за каждую).	2-4 балла
Значительные ошибки для поддержек	позы неуклюжие или неэстетичные (за каждого из партнеров); плохой вход в элемент и/или плохой выход.	6-8 баллов
Грубые ошибки для поддержек	плохое исполнение элемента и/или с усилиями и/или неконтролируемо; сбой с дополнительной точкой опоры.	10-12 баллов
Незначительные ошибки для вращений	неловкая позиция; неэстетичная позиция.	2-4 балла
Значительные ошибки для вращений	смещение во время имитации; касание пола свободной рукой.	6-8 баллов
Грубые ошибки для вращений	падение; удержание позиций менее требуемого времени; серьезная потеря равновесия.	10-12 баллов

Поступающие выполняют элементы только в паре. Если один из партнеров отсутствует, то экзамен сдается по программе одиночного катания.

**Избранный вид спорта: Теннис  
(очная и заочная формы обучения)  
Максимальное количество баллов – 100**

Профессиональное испытание по виду спорта теннис для конкурсного отбора претендентов из числа абитуриентов включает в свое содержание оценку следующих компонентов подготовленности теннисистов:

- 1. Физическая подготовленность** (максимальное количество баллов – 30),
  - 2. Техническо-тактическая подготовленность** (максимальное количество баллов – 70).
- 1.1 Оценка показателей физической подготовленности осуществляется на основании оценки значений скоростных, скоростно-силовых способностей, а также скоростной выносливости. Для их оценки используются контрольные упражнения.
- 1.2 Содержание контрольных упражнений:

➤ **Бег 30 метров.** Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Упражнение выполняется 2 раза. В зачет идет лучшая попытка.

➤ **Прыжок в длину с места толчком двух ног.** Выполняется прыжок с места толчком двух ног от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии ноги. Упражнение выполняется 3 раза. В зачет идет лучшая попытка.

➤ **«Челночный» бег 6×8.** Необходимо максимально быстро пробежать 6 раз 8-миметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Регистрируется время с момента начала движения до момента окончания 6-го пробегания 8-миметрового отрезка. Упражнение выполняется 1 раз.

**1.3 Критерии оценки физической подготовленности.**

Контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	10	8	6	4	2	10	8	6	4	2
	мужчины					женщины				
1.Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,7	4,5	4,6	4,7	4,8	5,0
2.Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	245-236	235-226	225-216	215-206	205	225-221	220-216	215-211	210-206	205-200
3. «Челночный» бег 6х8м (с)	11,5-12,9	13,0-13,9	14,0-14,9	15,0-15,9	16,0-16,9	12,5-13,4	13,5-14,4	14,5-15,4	15,5-16,4	16,5-17,4

2.1 Оценка технико-тактической подготовленности осуществляется на основании оценки значений количественных показателей подачи, ударов с отскока, ударов с лета и удара над головой (смэш).

2.2 Содержание контрольных упражнений для оценки технико-тактической подготовленности:

➤ **Подача.** Выполняется подача в первый и второй квадраты подачи в мишени размером  $2,05 \text{ м} \times 6,401 \text{ м}$  (зона 1 и зона 2) (рис.1). В каждую мишень выполняется 5 подач. Считается количество попаданий в зачетные зоны (максимальное количество баллов 20).

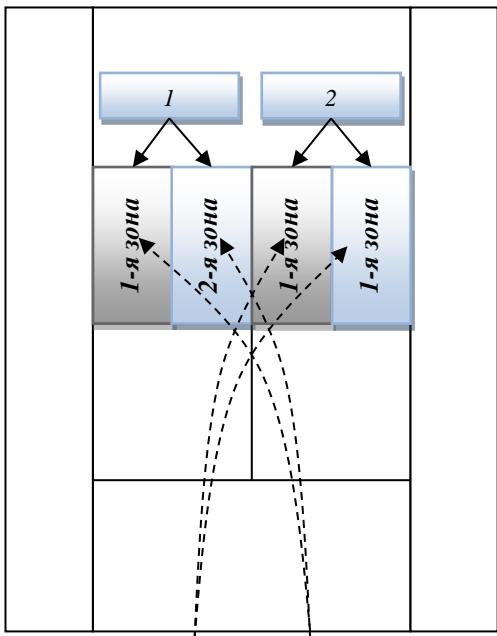


Рисунок 1

➤ **Удары с отскока.** Выполняются удары с отскока (справа и слева) из правого и левого угла теннисного корта по диагонали в мишень размером  $4,115 \text{ м} \times 5,486 \text{ м}$  (зона 1 и зона 2) (рис.2) и удары с отскока из правого и левого угла теннисного корта по линии в мишень размером  $2,05 \text{ м} \times 5,486 \text{ м}$  (рис.3). В каждую мишень выполняется 5 ударов. Считается количество попаданий в зачетные зоны (максимальное количество баллов 20).

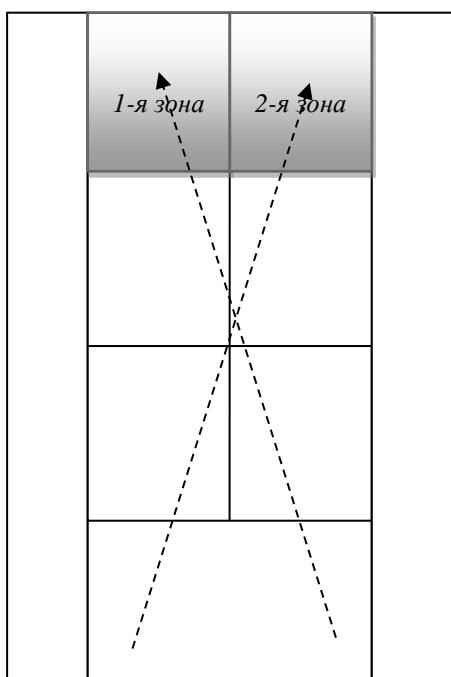


Рисунок 2

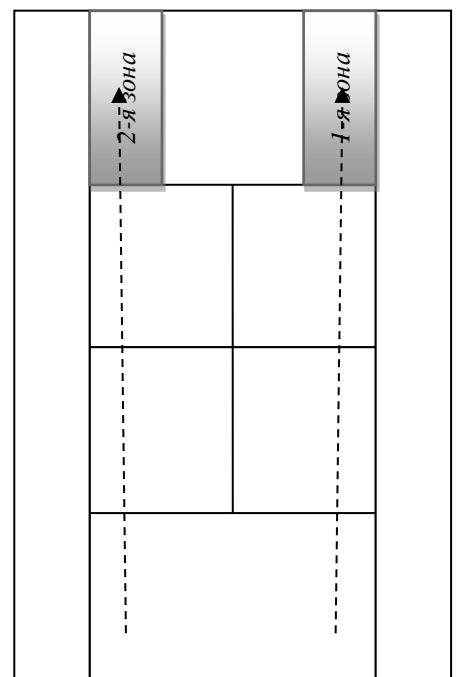


Рисунок 3

➤ **Удары с лета.** Выполняются удары с лета (справа и слева) из центра теннисного корта в мишень размером  $4,115 \text{ м} \times 5,486 \text{ м}$  (зона 1 и зона 2) (рис.4). В каждую мишень выполняется 5 ударов. Считается количество попаданий в зачетные зоны (максимальное количество баллов 20).

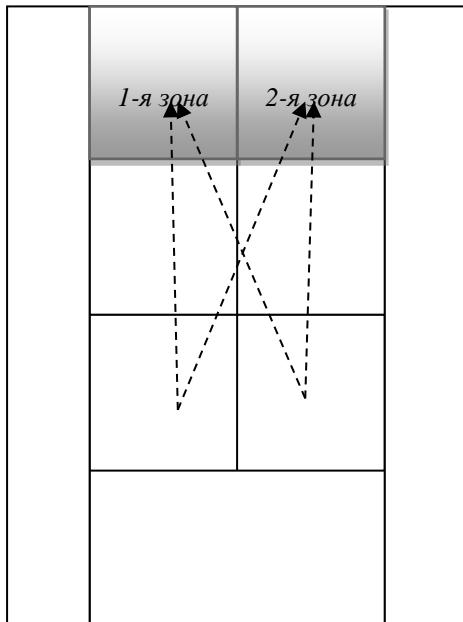


Рисунок 4

➤ **Удар над головой.** Выполняются удары над головой (смэши) из центра теннисного корта в мишень размером  $4,115 \text{ м} \times 5,486 \text{ м}$  (зона 1 и зона 2) (рис.5) В каждую мишень выполняется 5 ударов. Считается количество попаданий в зачетные зоны (максимальное количество баллов 10).

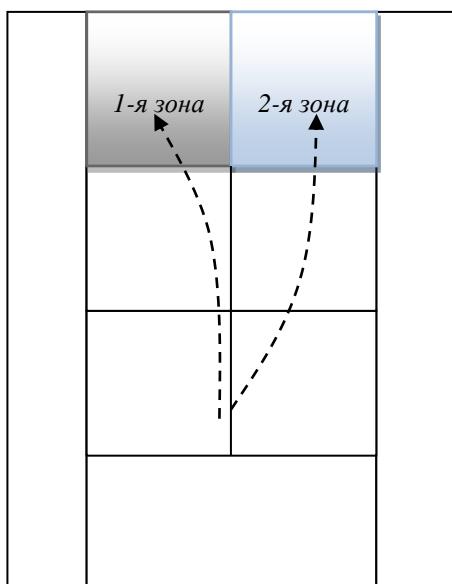


Рисунок 5

### 2.3 Критерии оценки технико-тактической подготовленности

Контрольные упражнения	Баллы (мужчины, женщины)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1. Выполнение технического приема «подача»	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Выполнение технического приема «удар с отскока справа».	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Выполнение технического приема «удар с отскока слева».	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Выполнение технического приема «удар с лета справа».	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Выполнение технического приема «удар с лета слева».	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
7. Выполнение технического приема «удар над головой»	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Избранный вид спорта: СКВОШ (очная и заочная формы обучения) Максимальное количество баллов – 100

#### 1. Техника избранного вида спорта 70 баллов

Упражнения:	баллы (мужчины и женщины)									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
8. Выполнение 10 подач с отскоком мяча не более 50 см над линей подачи	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
9. Выполнение 10 подач с отскоком мяча не более 50 см от верхней линией фронтальной стенки	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
10. Выполнение 10 ударов «драйв» (точность попадания)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
11. Выполнение 10 ударов «кросс» (точность попадания)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
12. Выполнение 10 ударов «боуст» (точность попадания)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
13. Выполнение 10 ударов «дроп шот» (точность попадания)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
14. Стабильность удара «драйв слета» в течении 1 мин с поперечной линии корта	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10

#### Тест №3

**Удар «драйв».** Удар летящий в заднюю часть корта вдоль боковой стенки. Приземление мяча за 1-1,5м от задней стены. Правильно выполненным ударом считается, если мяч летит вдоль стенки и приземляется за 1-1,5 м от задней стены. Оценивается количество ошибок при непрерывном выполнении удара «драйв».

#### Тест №4

**Удар «кросс».** Удар летящий в противоположную сторону, идеальный отскок за квадратом подачи в стенку или пол за 1-1,5м от задней стенки. Правильно выполненным ударом считается, если мяч приземляется за 1-1,5 м от задней стенки. Оценивается количество ошибок при непрерывном выполнении удара «кросс».

### Тест №5

**Удар «боуст».** Удар, при котором мяч сначала касается боковой или задней стенки, а затем попадает во фронтальную, направляясь в переднюю часть корта. Приземление мяча за 1-1,5м от фронтальной стенки.

### Тест №6

**Удар «дроп шот».** Атакующий удар с отскока, при котором мяч попадает 0-70 см над звуковой панелью фронтальной стенки и приземляется до 1 м. от фронтальной стенки. Тест выполняется с поперечной линии корта.

## 2. Общая физическая подготовка очная и заочная форма обучения форма обучения (30 баллов)

Метание мяча для настольного тенниса 3 попытки (м)						
	мужчины			женщины		
возраст баллы	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет
<b>10</b>	15,00	13,50	13,00	13,00	12,00	11,00
<b>9</b>	14,50	13,00	12,50	12,50	11,50	10,50
<b>8</b>	14,00	12,50	12,00	12,00	11,00	10,00
<b>7</b>	13,50	12,00	11,50	11,50	10,50	9,50
<b>6</b>	13,00	11,50	11,00	11,00	10,00	9,00
<b>5</b>	12,50	11,00	10,50	10,50	9,50	8,50
<b>4</b>	12,00	10,50	10,00	10,00	9,00	8,00
<b>3</b>	11,50	10,00	9,50	9,50	8,50	7,50
<b>2</b>	11,00	9,50	9,00	9,00	8,00	7,00
<b>1</b>	10,50	9,00	8,50	8,50	7,50	6,50

	Прыжок в длину с места (3 попытки, см)					
	мужчины			женщины		
возраст баллы	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет
<b>10</b>	245	235	215	220	210	195
<b>9</b>	240	230	210	215	205	190
<b>8</b>	235	225	205	210	200	185
<b>7</b>	230	220	200	205	195	180
<b>6</b>	225	215	195	200	190	175
<b>5</b>	220	210	190	195	185	170
<b>4</b>	215	205	185	190	180	165
<b>3</b>	210	200	180	185	175	160
<b>2</b>	205	195	175	180	170	155
<b>1</b>	200	190	170	175	165	150

	Отжимание в упоре лежа, раз	
возраст	мужчины	женщины

баллы	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет	до 30 лет	до 40 лет	свыше 40 лет
<b>10</b>	30	26	19	20	19	10
<b>9</b>	27	24	17	18	17	9
<b>8</b>	24	22	15	16	15	8
<b>7</b>	21	20	13	14	13	7
<b>6</b>	18	17	11	12	11	6
<b>5</b>	15	14	9	10	9	5
<b>4</b>	12	11	7	8	7	4
<b>3</b>	9	8	5	6	5	3
<b>2</b>	6	5	3	4	3	2
<b>1</b>	3	2	1	2	1	1

## *Избранный вид спорта: Футбол*

### *очная и заочная формы обучения*

Контрольные нормативы по избранному виду спорта для мужчин – максимальная сумма баллов - 100, минимальная - 60

**1. Бег – 60 м**

6 баллов	8 баллов	10 баллов
7,8 сек.	7,6 сек.	7,4 сек.

**2. Пятикратный прыжок в длину с места**

6 баллов	8 баллов	10 баллов
12,00 м	13,00 м	14,00 м

**3. Бег 400 м**

6 баллов	8 баллов	10 баллов
66,0 сек.	62,0 сек	58,0 сек.

**4. Ввод мяча из-за боковой линии (набивной мяч – 2 кг)**

6 баллов	8 баллов	10 баллов
11,70 м	12,50 м	13,50 м

**5. Удар на точность:**

3 раза – 12 баллов; 4 раза – 16 баллов; 5 раз – 20 баллов;

**6. Передачи мяча:**

35м - 6 баллов; 40 м – 8 баллов; 45м - 10 баллов;

**7. Ведение мяча:**

7,5 сек - 6 баллов; 6,5 сек – 8 баллов; 5,5 сек – 10 баллов.

**8. Двусторонняя игра** (баллы 0 - 20) – оценивается уровень технико-тактической подготовленности.

\*\*\*\*\*

**Для вратарей**

- передачи мяча:

35м - 6 баллов; 40 м – 8 баллов; 45м - 10 баллов

- выполнение основных приемов техники игры вратаря

12 балла 16 баллов 20 баллов

- бросок мяча рукой после двух шагов в «коридор» 2 м – 3 попытки

30 м – 6 балла 35 м – 8 баллов 40 м и более - 10 баллов

-двусторонняя игра (баллы 0 -20) – оценивается уровень технико-тактической подготовленности.

**Контрольные нормативы по избранному виду спорта для женщин:**

- бег – 60 м

6 баллов	8 баллов	10 баллов
9 сек.	8,5 сек.	8 сек.

- пятикратный прыжок в длину с места

6 баллов 11,00 м	8 баллов 11,50 м	10 баллов 12,00 м
- бег 400 м		
6 баллов 1,15 сек	8 баллов 1,10 сек	10 баллов 1,05 сек
Ввод мяча из-за боковой линии (набивной мяч – 1 кг)		
6 баллов 9,50 м	8 баллов 10,50 м	10 баллов 11,50 м.
- удар на точность:		
2 раза – 12 баллов;	3 раза – 16 баллов;	4 раза – 20 баллов;
- передачи мяча:		
25м - 6 балла;	30 м – 8 баллов;	35м - 10 баллов;
- ведение мяча:		
9 сек - 6 баллов;	8 сек – 8 баллов;	7 сек – 10 баллов.
-двусторонняя игра (баллы 0--20) – оценивается уровень технико-тактической подготовленности.		

#### Для вратарей

Передача мяча:

25 м- 6 баллов	30м – 8 баллов	35 м – 10 баллов
-выполнение основных приемов техники игры вратаря		
12 баллов	16 баллов	20 баллов
- бросок мяча рукой после двух шагов в «коридор» 2 м – 3 попытки		
20 м – 6 баллов	25 м –8 баллов	30 м и более - 10 баллов
-двусторонняя игра (баллы 0--20) – оценивается уровень технико-тактической подготовленности.		

## Избранный вид спорта: Мини-футбол

#### Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов устанавливается Правилами приема в Университет на год приема.

- бег – 400 м		
6 баллов 65,0 сек.	8 баллов 62,0 сек.	10 баллов 59,0сек.
- прыжок в длину с места		
6 баллов 2.40м	8 баллов 2.50м	10 баллов 2.60м
- челночный бег,100м		
6 баллов 22,0 сек	8 баллов 21,0 сек.	10 баллов 20,5 сек.
- техника передвижения по прямоугольнику заданными способами:		
6 баллов 37 сек.	8 баллов 35сек.	10 баллов 33 сек.
- удар на точность (количество попаданий):		
2 раза – 12балла;	3 раза – 16 баллов;	4-5 раз – 20 баллов;
- передачи мяча (для полевых игроков, количество попаданий):		
2 раза – 6 балла;	3 раза – 8 баллов;	4-5 раз – 10 баллов;
- ведение мяча (для полевых игроков, сек.):		
5,8 сек. – 6 балла;	5,5 сек.– 8 баллов;	5,3 сек. – 10 баллов.

- двусторонняя игра (баллы 0--20) – оценивается уровень тактического мастерства, технической оснащенности.

#### Для вратарей:

- выполнение основных приемов техники игры вратаря(12,16,20 баллов);

- бросок мяча(20м.- 12 балла; 25м.- 16 баллов; 30м. – 20 баллов).

**Избранный вид спорта: фехтование**  
**Очная и заочная формы обучения**

*Максимальное количество баллов – 100*

*Минимальное количество баллов устанавливается Правилами приема в Университет на год приема.*

*Из них:*

Общая двигательная подготовленность – 40 баллов.

Упражнения	Возраст	Нормативные требования к общей двигательной подготовленности					
		Оценка (баллы)					
		Мужчины			Женщины		
		8	4	1	8	4	1
1. Бег 60 м (сек)	до 28 л.	8,0	8,3	8,6	9,0	9,4	9,8
	до 45 л.	10,0	10,5	12,0	12,0	13,0	14,0
	св.45 л.	12,0	13,0	14,0	14,0	15,0	16,0
2. Челночный бег (4x14 м) по фехтовальной дорожке (сек)	до 28 л.	12,2	12,6	13,0	12,8	13,2	13,6
	до 45 л.	13,2	13,8	14,4	14,0	15,0	16,0
	св.45 л.	14,5	15,0	16,0	16,0	16,8	17,6
3. Прыжок в длину с места (3 попытки, м)	до 28 л.	2,45	2,30	2,00	2,15	2,00	1,90
	до 45 л.	2,20	2,00	1,90	2,00	1,80	1,60
	св.45 л.	2,00	1,80	1,60	1,80	1,60	1,40
4. Тройной прыжок в длину с места толчком с двух ног и приземлением на две ноги (м)	до 28 л.	8,00	7,50	7,00	6,50	6,25	6,00
	до 45 л.	7,00	6,50	6,00	5,80	5,40	5,00
	св.45 л.	6,00	5,50	5,00	5,00	4,50	4,00
5. Прыжки со скакалкой ноги вместе в течение 1 минуты (кол-во раз)	до 28 л.	190	160	130	180	160	130
	до 45 л.	160	140	120	130	110	90
	св.45 л.	120	100	80	100	80	60

Специальная двигательная подготовленность – 60 баллов.

Нормативные требования к специальной двигательной подготовленности									
Упражнения	Возраст	Оценка (баллы)							
		Мужчины				Женщины			
		12	8	4	1	12	8	4	1
1. Передвижения в боевой стойке по фехтовальной дорожке – шагами вперед (сек)	до 28 л.	3,6	4,0	4,4	4,8	4,2	4,6	5,0	5,4
	до 45 л.	4,6	5,0	5,4	5,8	5,2	5,6	6,0	6,4
	св.45 л.	5,4	5,8	6,2	6,6	6,0	6,4	6,8	7,2
2. Передвижения в боевой стойке по фехтовальной дорожке – шагами назад (сек)	до 28 л.	3,8	4,2	4,6	5,0	4,4	4,8	5,2	5,6
	до 45 л.	4,8	5,2	5,6	6,0	5,4	6,0	6,4	6,8
	св.45 л.	5,6	6,0	6,4	6,8	6,4	6,8	7,2	7,6
3. Пятикратное выполнение атак с дистанции 4 м: комбинацией шаг вперед, скачок вперед и выпад с нанесением укола в мишень (сек)	до 28 л.	13,5	14,0	14,5	15,0	14,5	15,0	15,5	16,0
	до 45 л.	15,0	15,4	15,8	16,2	16,0	16,4	17,2	17,6
	св.45 л.	16,0	16,4	16,8	17,2	17,0	17,4	17,8	18,2
4. Выполнение упражнений с партнером по заданию (оценка техники в баллах)		12	8	4	1	12	8	4	1
5. Ведение боев по видам фехтования среди абитуриентов (оценка уровня технико-тактической подготовленности в баллах)		12	8	4	1	12	8	4	1

Критерии оценки техники владения клинком и выполнения передвижений:

- пространственные положения;
- точность нападений;
- амплитуда перемещений клинка.

Критерии оценки технико-тактической подготовленности:

- разнообразие приемов;
- сохранение типовых специализированных положений;
- пространственно-временные характеристики специализированных движений;
- целевая точность нападений;
- помехоустойчивость.

**Избранный вид спорта: Современное пятиборье**  
**Очная и заочная формы обучения**

**Максимальное количество баллов – 100**

**Минимальное количество баллов устанавливается Правилами приема в Университет на год приема.**

Из них:

**Для возрастной категории до 28 лет**

Упражнения	Нормативные требования к общей двигательной подготовленности					
	Оценка (баллы)					
	Мужчины		Женщины			
	10	8	6	10	8	6
1. Бег 60 м (сек)	8,6	8,8	9,0	9,6	9,8	10,0
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20	18	16	14	12
3. Прыжок в длину с места (лучший результат из двух попыток, см)	230	220	210	200	190	180

**Для возрастной категории от 28 до 45 лет**

Упражнения	Нормативные требования к общей двигательной подготовленности					
	Оценка (баллы)					
	Мужчины		Женщины			
	10	8	6	10	8	6
1. Бег 60 м (сек)	9,0	9,2	9,4	10,0	10,2	10,4
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	23	18	16	14	12	10
3. Прыжок в длину с места (лучший результат из двух попыток, см)	220	210	200	190	180	170

**Для возрастной категории свыше 45 лет**

Упражнения	Нормативные требования к общей двигательной подготовленности					
	Оценка (баллы)					
	Мужчины		Женщины			
	10	8	6	10	8	6
1. Бег 60 м (сек)	9,4	9,6	9,8	10,4	10,6	10,8
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	21	16	14	12	10	8
3. Прыжок в длину с места (лучший результат из двух попыток, см)	210	200	190	180	170	160

Специальная двигательная подготовленность – 70 баллов.

Для возрастной категории до 28 лет

Упражнения	Нормативные требования к специальной двигательной подготовленности					
	Оценка (баллы)					
	Мужчины		Женщины			
	14	10	6	14	10	6
1. Бег с оценкой техники 1000 м (мин, сек)	3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20
2. Плавание вольным стилем 50 м (сек)	35	40	45	40	45	50
3. Выполнение поворотов в плавании кролем на груди, оцениваются: подхор, вращение, отталкивание, скольжение и выход на поверхность.	14	10	6	14	10	6
4. Выполнение основных положений и движений в фехтовании на шпагах с уколами в мишень	14	10	6	14	10	6
5. Стрельба из пневматического пистолета (упр.10 в., кол-во очков)	70	65	60	70	65	60

Для возрастной категории от 28 до 45 лет

Упражнения	Нормативные требования к специальной двигательной подготовленности					
	Оценка (баллы)					
	Мужчины		Женщины			
	14	10	6	14	10	6
1. Бег с оценкой техники 1000 м (мин, сек)	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,40
2. Плавание вольным стилем 50 м (сек)	50	55	60	55	60	65
3. Выполнение поворотов в плавании кролем на груди, оцениваются: подхор, вращение, отталкивание, скольжение и выход на поверхность.	14	10	6	14	10	6
4. Выполнение основных положений и движений в фехтовании на шпагах с уколами в мишень	14	10	6	14	10	6
5. Стрельба из пневматического пистолета (упр.10 в., кол-во очков)	68	63	58	68	63	58

Для возрастной категории свыше 45 лет

Упражнения	Нормативные требования к специальной двигательной подготовленности					
	Оценка (баллы)					
	Мужчины		Женщины			
	14	10	6	14	10	6
1. Бег с оценкой техники 1000 м (мин, сек)	4,00	4,15	4,30	4,30	4,45	5,00
2. Плавание вольным стилем 50 м (сек)	55	60	65	60	65	70

3. Выполнение поворотов в плавании кролем на груди, оцениваются: подход, вращение, отталкивание, скольжение и выход на поверхность.	14	10	6	14	10	6
4. Выполнение основных положений и движений в фехтовании на шпагах с уколами в мишень.	14	10	6	14	10	6
5. Стрельба из пневматического пистолета (упр.10 в., кол-во очков)	66	61	56	66	61	56

**Избранный вид спорта: стрельба из классического лука, стрельба из блочного лука, пулевая стрельба, стендовая стрельба**  
**Очная и заочная формы обучения**

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов устанавливается Правилами приема в Университет на год приема.

**ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

Упражнения	Оценка (баллы)							
	мужчины				женщины			
	70	60	50	40	70	60	50	40
Винтовка пневматическая 10 м, 30 выстрелов	> 280	275	270	265	> 280	275	270	265
Пистолет пневматический 10 м, 30 выстрелов	> 285	280	270	267	> 280	275	268	265

**СТРЕЛЬБА ИЗ ЛУКА**

Упражнения	Оценка							
	мужчины				женщины			
	70	60	50	40	70	60	50	40
Стрельба на 30 м (6 серий х 6 стрел)								
1. Лук классический	> 320	315	310	305	> 315	315	310	305
2. Лук блочный	> 330	324	315	310	> 324	324	315	310

**СТРЕЛЬБА СТЕНДОВАЯ (избранный вид спорта)**

Упражнения	Оценка (баллы)							
	мужчины				женщины			
	35	30	25	10	35	30	25	10
1. «Трап» Т-3	40	38	36	34	39	37	35	33
2. «Круг» С-3	41	39	37	35	40	38	36	34

**Нормативные требования к общей физической подготовленности  
(стрельба пулевая, стрельба стендовая, стрельба из лука)**

Упражнения	Оценка					
	мужчины			женщины		
	10	7	4	10	7	4
1.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	30	25	20	14	12	10
2.Поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, ноги фиксированы, руки за головой (кол-во раз) за 60 с	28	23	15	21	18	12

3.Метание теннисного мяча в мишень размером 60x60 см (5 попыток, кол-во раз): - с расстояния 10 м для мужчин - с расстояния 8 м для женщин	4	3	2	4	3	2
--	---	---	---	---	---	---

## ***Избранный вид спорта: гребля на байдарках и каноэ***

Максимальное количество баллов – 100

Минимальное количество баллов устанавливается Правилами приема в Университет на год приема.

<i><b>Типы судов, дистанции</b></i>							
<i><b>K-1, 500м.</b></i>		<i><b>K-1, 500 м.</b></i>		<i><b>C-1, 500м.</b></i>		<i><b>C-1, 200м.</b></i>	
<i><b>мужчины</b></i>	<i><b>баллы</b></i>	<i><b>женщины</b></i>	<i><b>баллы</b></i>	<i><b>мужчины</b></i>	<i><b>баллы</b></i>	<i><b>женщины</b></i>	<i><b>баллы</b></i>
1.53,0 - 1.53,5	70	2.02,0 - 2.02,5	70	2.02,0 - 2.02,5	70	0.53,0- 0.53,5	70
1.53,6 – 1.53,9	69	2.02,6 - 2.02,9	69	2.02,6 - 2.02,9	69	0.53,6- 0.53,9	69
1.54,0 - 1.54,5	68	2.03,0 - 2.03,5	68	2.03,0 - 2.03,5	68	0.54,0- 0.54,5	68
1.54,6 – 1.54,9	67	2.03,6 - 2.03,9	67	2.03,6 - 2.03,9	67	0.54,6- 0.54,9	67
1.55,0 – 1.55,5	66	2.04,0 – 2.04,5	66	2.04,0 – 2.04,5	66	0.55,0- 0.55,5	66
1.55,6 – 1.55,9	65	2.04,6 – 2.04,9	65	2.04,6 – 2.04,9	65	0.55,6- 0.55,9	65
1.56,0 – 1.56,5	64	2.05,0 – 2.05,5	64	2.05,0 – 2.05,5	64	0.56,0- 0.56,5	64
1.56,6 – 1.56,9	63	2.05,6 – 2.05,9	63	2.05,6 – 2.05,9	63	0.56,6- 0.56,9	63
1.57,0 - 1.57,5	62	2.06,0 – 2.06,5	62	2.06,0 – 2.06,5	62	0.57,7- 0.57,5	62
1.57,6 - 1.57,9	61	2.06,6 - 2.06,9	61	2.06,6 - 2.06,9	61	0.57,6- 0.57,9	61
1.58,0 - 1.58,5	60	2.07,0 – 2.07,5	60	2.07,0 – 2.07,5	60	0.58,0- 0.58,5	60
1.58,6 - 1.58,9	59	2.07,6 – 2.07,9	59	2.07,6 – 2.07,9	59	0.58,6- 0.58,9	59
1.59,0 - 1.59,5	58	2.08,0 – 2.08,5	58	2.08,0 – 2.08,5	58	0.59,0- 0.59,5	58
1.59,6 - 1.59,9	57	2.08,6 – 2.08,9	57	2.08,6 – 2.08,9	57	0.59,6- 0.59,9	57
2.00,0 - 2.00,5	56	2.09,0 – 2.09,5	56	2.09,0 – 2.09,5	56	1.00,0- 1.00,5	56
2.00,6 - 2.00,9	55	2.09,6 – 2.09,9	55	2.09,6 – 2.09,9	55	1.00,6- 1.00,9	55
2.01,0 - 2.01,5	54	2.10,0 – 2.10,5	54	2.10,0 – 2.10,5	54	1.01,0- 1.01,5	54

2.01,6 - 2.01,9	53	2.10,6 - 2.10,9	53	2.10,6 - 2.10,9	53	1.01,6- 1.01,9	53
2.02,0 - 2.02,5	52	2.11,0 - 2.11,5	52	2.11,0 - 2.11,5	52	1.02,0- 1.02,5	52
2.02,6 - 2.02,9	51	2.11,6 - 2.11,9	51	2.11,6 - 2.11,9	51	1.02,6- 1.02,9	51
2.03,0 - 2.03,5	50	2.12,0 - 2.12,5	50	2.12,0 - 2.12,5	50	1.03,0- 1.03,5	50
2.03,6 - 2.03,9	49	2.12,6 - 2.12,9	49	2.12,6 - 2.12,9	49	1.03,6- 1.03,9	49
2.04,0 - 2.04,5	48	2.13,0 - 2.13,5	48	2.13,0 - 2.13,5	48	1.04,0- 1.04,5	48
2.04,6 - 2.04,9	47	2.13,6 - 2.13,9	47	2.13,6 - 2.13,9	47	1.04,6- 1.04,9	47
2.05,0 - 2.05,5	46	2.14,0 - 2.14,5	46	2.14,0 - 2.14,5	46	1.05,0- 1.05,5	46
2.05,6 - 2.05,9	45	2.14,6 - 2.14,9	45	2.14,6 - 2.14,9	45	1.05,6- 1.05,9	45
2.06,0 - 2.06,5	44	2.15,0 - 2.15,5	44	2.15,0 - 2.15,5	44	1.06,0- 1.06,5	44
2.06,6 - 2.06,9	43	2.15,6 - 2.15,9	43	2.15,6 - 2.15,9	43	1.06,6- 1.06,9	43
2.07,0 - 2.07,5	42	2.16,0 - 2.16,5	42	2.16,0 - 2.16,5	42	1.07,0- 1.07,5	42
2.07,6 - 2.07,9	41	2.16,6 - 2.16,9	41	2.16,6 - 2.16,9	41	1.07,6- 1.07,9	41
2.08,0 - 2.08,5	40	2.17,0 - 2.17,5	40	2.17,0 - 2.17,5	40	1.08,0- 1.08,5	40
2.08,6 - 2.08,9	39	2.17,6 - 2.17,9	39	2.17,6 - 2.17,9	39	1.08,6- 1.08,9	39
2.09,0 - 2.09,5	38	2.18,0 - 2.18,5	38	2.18,0 - 2.18,5	38	1.09,0- 1.09,5	38
2.09,6 - 2.09,9	37	2.18,6 - 2.18,9	37	2.18,6 - 2.18,9	37	1.09,6- 1.09,9	37
2.10,0 - 2.10,5	36	2.19,0 - 2.19,5	36	2.19,0 - 2.19,5	36	1.10,0- 1.10,5	36
2.10,6 - 2.10,9	35	2.19,6- 2.19,9	35	2.19,6- 2.19,9	35	1.10,6- 1.10,9	35
2.11,0- 2.11,9	34	2.20,0- 2.20,5	34	2.20,0- 2.20,5	34	1.11,0- 1.11,5	34
2.12,0- 2.12,5	33	2.20,6- 2.20,9	33	2.20,6- 2.20,9	33	1.11,6- 1.11,9	33
2.12,6- 2.12,9	32	2.21,0- 2.21,5	32	2.21,0- 2.21,5	32	1.12,0- 1.12,5	32

2.13,0- 2.13,5	31	2.21,6- 2.21,9	31	2.21,6- 2.21,9	31	1.12,6- 1.12,9	31
2.13,6- 2.13,9	30	2.22,0- 2.22,5	30	2.22,0- 2.22,5	30	1.13,0- 1.13,5	30
2.14,0- 2.14,5	29	2.22,6- 2.22,9	29	2.22,6- 2.22,9	29	1.13,6- 1.13,9	29
2.14,6- 2.14,9	28	2.23,0- 2.23,5	28	2.23,0- 2.23,5	28	1.14,0- 1.14,5	28
2.15,0- 2.15,5	27	2.23,6- 2.23,9	27	2.23,6- 2.23,9	27	1.14,6- 1.14,9	27
2.15,6- 2.15,9	26	2.24,0- 2.24,5	26	2.24,0- 2.24,5	26	1.15,0- 1.15,5	26
2.16,0- 2.16,5	25	2.24,6- 2.24,9	25	2.24,6- 2.24,9	25	1.15,6- 1.15,9	25
2.16,6- 2.16,9	24	2.25,0- 2.25,5	24	2.25,0- 2.25,5	24	1.16,0- 1.16,5	24
2.17,0- 2.17,5	23	2.25,6- 2.25,9	23	2.25,6- 2.25,9	23	1.16,6- 1.16,9	23
2.17,6- 2.17,9	22	2.26,0- 2.26,5	22	2.26,0- 2.26,5	22	1.17,0- 1.17,5	22
2.18,0- 2.18,5	21	2.26,6- 2.26,9	21	2.26,6- 2.26,9	21	1.17,6- 1.17,9	21
2.18,6- 2.18,9	20	2.27,0- 2.27,5	20	2.27,0- 2.27,5	20	1.18,0- 1.18,5	20
2.19,0- 2.19,5	19	2.27,6- 2.27,9	19	2.27,6- 2.27,9	19	1.18,6- 1.18,9	19
2.19,6- 2.19,9	18	2.28,0- 2.28,5	18	2.28,0- 2.28,5	18	1.19,0- 1.19,5	18
2.20,0- 2.20,5	17	2.28,6- 2.28,9	17	2.28,6- 2.28,9	17	1.19,6- 1.19,9	17
2.20,6- 2.20,9	16	2.29,0- 2.29,5	16	2.29,0- 2.29,5	16	1.20,0- 1.20,5	16
2.21,0- 2.21,5	15	2.29,6- 2.29,9	15	2.29,6- 2.29,9	15	1.20,6- 1.20,9	15
2.21,6- 2.21,9	14	2.30,0- 2.30,5	14	2.30,0- 2.30,5	14	1.21,0- 1.21,5	14
2.22,0- 2.22,5	13	2.30,6- 2.30,9	13	2.30,6- 2.30,9	13	1.21,6- 1.21,9	13
2.22,6- 2.22,9	12	2.31,0- 2.31,5	12	2.31,0- 2.31,5	12	1.22,0- 1.22,5	12
2.23,0- 2.23,5	11	2.31,6- 2.31,9	11	2.31,6- 2.31,9	11	1.22,6- 1.22,9	11
2.23,6- 2.23,9	10	2.32,0- 2.32,5	10	2.32,0- 2.32,5	10	1.23,0- 1.23,5	10

2.24,0- 2.24,5	9	2.32,6- 2.32,9	9	2.32,6- 2.32,9	9	1.23,6- 1.23,9	9
2.24,6- 2.24,9	8	2.33,0- 2.33,5	8	2.33,0- 2.33,5	8	1.24,0- 1.24,5	8
2.25,0 – 2.25,5	7	2.33,6 – 2.33,9	7	2.33,6 – 2.33,9	7	1.24,6- 1.24,9	7
2.25,6 – 2.25,9	6	2.34,0 – 2.34,5	6	2.34,0 – 2.34,5	6	1.25,0- 1.25,5	6
2.26,0 – 2.26,5	5	2.34,6 – 2.34,9	5	2.34,6 – 2.34,9	5	1.25,6- 1.25,9	5
2.26,6 – 2.26,9	4	2.35,0 – 2.35,5	4	2.35,0 – 2.35,5	4	1.26,0- 1.26,5	4
2.27,0 – 2.27,5	3	2.35,6 – 2.35,9	3	2.35,6 – 2.35,9	3	1.26,6- 1.26,9	3
2.27,6 – 2.27,9	2	2.36,0 – 2.36,5	2	2.36,0 – 2.36,5	2	1.27,0- 1.27,5	2
/2.28,0 – 2.28,5	1	2.36,6 – 2.36,9	1	2.36,6 – 2.36,9	1	1.27,6- 1.27,9	1

### *Избранный вид спорта: академическая гребля*

Типы судов, дистанции							
A-1, 2000м		A-1, 2000м		A-2, 2000м		A-2, 2000м	
мужчин ы	балл ы	женщин ы	балл ы	мужчины	балл ы	женщины	балл ы
7.40,0- 7.41,0	70	8.30,0- 8.31,0	70	7.20,0- 7.21,0	70	8.10,0- 8.11,0	70
7.41,1- 7.42,0	69	8.31,1- 8.32,0	69	7.21,1- 7.22,0	69	8.11,1- 8.12,0	69
7.42,1- 7.43,0	68	8.32,1- 8.33,0	68	7.22,1- 7.23,0	68	8.12,1- 8.13,0	68
7.43,1- 7.44,0	67	8.33,1- 8.34,0	67	7.23,1- 7.24,0	67	8.13,1- 8.14,0	67
7.44,1- 7.45,0	66	8.34,1- 8.35,0	66	7.24,0- 7.25,0	66	8.14,1- 8.15,0	66
7.45,1- 7.46,0	65	8.35,1- 8.36,0	65	7.25,1- 7.26,0	65	8.15,1- 8.16,0	65
7.46,1- 7.47,0	64	8.36,1- 8.37,0	64	7.26,1- 7.27,0	64	8.16,1- 8.17,0	64
7.47,1- 7.48,0	63	8.37,1- 8.38,0	63	7.27,1- 7.28,0	63	8.17,1- 8.18,0	63
7.48,1- 7.49,0	62	8.38,1- 8.39,0	62	7.28,1- 7.29,0	62	8.18,1- 8.19,0	62

7.49,1- 7.50,0	61	8.39,1- 8.40,0	61	7.29,1- 7.30,0	61	8.19,1- 8.20,0	61
7.50,1- 7.51,0	60	8.40,1- 8.41,0	60	7.30,1- 7.31,0	60	8.20,1- 8.21,0	60
7.51,1- 7.52,0	59	8.41,1- 8.42,0	59	7.31,1- 7.32,0	59	8.21,1- 8.22,0	59
7.52,1- 7.53,0	58	8.42,1- 8.43,0	58	7.32,1- 7.33,0	58	8.22,8.23, 0	58
7.53,1- 7.54,0	57	8.43,1- 8.44,0	57	7.33,1- 7.34,0	57	8.23,1- 8.24,0	57
7.54,1- 7.55,0	56	8.44,1- 8.45,0	56	7.34,1- 7.35,0	56	8.24,1- 8.25,0	56
7.55,1- 7.56,0	55	8.45,1- 8.46,0	55	7.35,1- 7.36,0	55	8.25,1- 8.26,0	55
7.56,1- 7.57,0	54	8.46,1- 8.47,0	54	7.36,1- 7.37,0	54	8.26,1- 8.27,0	54
7.57,1- 7.58,0	53	8.47,1- 8.48,0	53	7.37,1- 7.38,0	53	8.27,1- 8.28,0	53
7.58,1- 7.59,0	52	8.48,1- 8.49,0	52	7.38,1- 7.39,0	52	8.28,1- 8.29,0	52
7.59,1- 8.00,0	51	8.49,1- 8.50,0	51	7.39,1- 7.40,0	51	8.29,1- 8.30,0	51
8.00,1- 8.01,0	50	8.50,1- 8.51,0	50	7.40,1- 7.41,0	50	8.30,1- 8.31,0	50
8.01,1- 8.02,0	49	8.51,1- 8.52,0	49	7.41,1- 7.42,0	49	8.31,1- 8.32,0	49
8.02,1- 8.03,0	48	8.52,1- 8.53,0	48	7.42,1- 7.43,0	48	8.32,1- 8.33,0	48
8.03,1- 8.04,0	47	8.53,1- 8.54,0	47	7.43,1- 7.44,0	47	8.33,1- 8.34,0	47
8.04,1- 8.05,0	46	8.54,1- 8.55,0	46	7.44,1- 7.45,0	46	8.34,1- 8.35,0	46
8.05,1- 8.06,0	45	8.55,1- 8.56,0	45	7.45,1- 7.46,0	45	8.35,1- 8.36,0	45
8.06,1- 8.07,0	44	8.56,1- 8.57,0	44	7.46,1- 7.47,0	44	8.36,1- 8.37,0	44
8.07,1- 8.08,0	43	8.57,1- 8.58,0	43	7.47,1- 7.48,0	43	8.37,1- 8.38,0	43
8.08,1- 8.09,0	42	8.58,1- 8.59,0	42	7.48,1- 7.49,0	42	8.38,1- 8.39,0	42
8.09,1- 8.10,0	41	8.59,1- 9.00,0	41	7.49,1- 7.50,0	41	8.39,1- 8.40,0	41
8.10,1- 8.11,0	40	9.00,1- 9.01,0	40	7.50,1- 7.51,0	40	8.40,1- 8.41,0	40

8.11,1- 8.12,0	39	9.01,1- 9.02,0	39	7.51,1- 7.52,0	39	8.41,1- 8.42,0	39
8.12,1- 8.13,0	38	9.02,1- 9.03,0	38	7.52,1- 7.53,0	38	8.42,1- 8.43,0	38
8.13,1- 8.14,0	37	9.03,1- 9.04,0	37	7.53,1- 7.54,0	37	8.43,1- 8.44,0	37
8.14,1- 8.15,0	36	9.04,1- 9.05,0	36	7.54,1- 7.55,0	36	8.44,- 8.45,0	36
8.15,1- 8.16,0	35	9.05,1- 9.06,0	35	7.55,1- 7.56,0	35	8.45,1- 8.46,0	35
8.16,1- 8.17,0	34	9.06,1- 9.07,0	34	7.56,1- 7.57,0	34	8.46,1- 8.47,0	34
8.17,1- 8.18,0	33	9.07,1- 9.08,0	33	7.57,1- 7.58,0	33	8.47,1- 8.48,0	33
8.18,1- 8.19,0	32	9.08,1- 9.09,0	32	7.58,1- 7.59,0	32	8.48,1- 8.49,0	32
8.19,1- 8.20,0	31	9.09,1- 9.10,0	31	7.59,1- 8.00,0	31	8.49,1- 8.50,0	31
8.20,1- 8.21,0	30	9.10,1- 9.11,0	30	8.00,1- 8.01,0	30	8.50,1- 8.51,0	30
8.21,1- 8.22,0	29	9.11,1- 9.12,0	29	8.01,1- 8.02,0	29	8.51,1- 8.52,0	29
8.22,1- 8.23,0	28	9.12,1- 9.13,0	28	8.02,1- 8.03,0	28	8.52,1- 8.53,0	28
8.23,1- 8.24,0	27	9.13,1- 9.14,0	27	8.03,1- 8.04,0	27	8.53,1- 8.54,0	27
8.24,1- 8.25,0	26	9.14,1- 9.15,0	26	8.04,1- 8.05,0	26	8.54,1- 8.55,0	26
8.25,1- 8.26,0	25	9.15,1- 9.16,0	25	8.05,1- 8.06,0	25	8.55,1- 8.56,0	25
8.26,1- 8.27,0	24	9.16,1- 9.17,0	24	8.06,1- 8.07,0	24	8.56,1- 8.57,0	24
8.27,1- 8.28,0	23	9.17,1- 9.18,0	23	8.07,1- 8.08,0	23	8.57,1- 8.58,0	23
8.28,1- 8.29,0	22	9.18,1- 9.19,0	22	8.08,1- 8.09,0	22	8.58,1- 8.59,0	22
8.29,1- 8.30,0	21	9.19,1- 9.20,0	21	8.09,1- 8.10,0	21	8.59,1- 9.00,0	21
8.30,1- 8.31,0	20	9.20,1- 9.21,0	20	8.10,1- 8.11,0	20	9.00,1- 9.01,0	20
8.31,1- 8.32,0	19	9.21,1- 9.22,0	19	8.11,1- 8.12,0	19	9.01,1- 9.02,0	19
8.32,1- 8.33,0	18	9.22,1- 9.23,0	18	8.12,1- 8.13,0	18	9.02,1- 9.03,0	18

8.33,1- 8.34,0	17	9.23,1- 9.24,0	17	8.13,1- 8.14,0	17	9.03,1- 9.04,0	17
8.34,1- 8.35,0	16	9.24,1- 9.25,0	16	8.14,1- 8.15,0	16	9.04,1- 9.05,0	16
8.35,1- 8.36,0	15	9.25,1- 9.26,0	15	8.15,1- 8.16,0	15	9.05,1- 9.06,0	15
8.36,1- 8.37,0	14	9.26,1- 9.27,0	14	8.16,1- 8.17,0	14	9.06,1- 9.07,0	14
8.37,1- 8.38,0	13	9.27,1- 9.28,0	13	8.17,1- 8.18,0	13	9.07,1- 9.08,0	13
8.38,1- 8.39,0	12	9.28,1- 9.29,0	12	8.18,1- 8.19,0	12	9.08,1- 9.09,0	12
8.39,1- 8.40,0	11	9.29,1- 9.30,0	11	8.19,1- 8.20,0	11	9.09,1- 9.10,0	11
8.40,1- 8.41,0	10	9.30,1- 9.31,0	10	8.20,1- 8.21,0	10	9.10,1- 9.11,0	10
8.41,1- 8.42,0	9	9.31,1- 9.32,0	9	8.21,1- 8.22,0	9	9.11,1- 9.12,0	9
8.42,1- 8.43,0	8	9.32,1- 9.33,0	8	8.22,8.23, 0	8	9.12,1- 9.13,0	8
8.43,1- 8.44,0	7	9.33,1- 9.34,0	7	8.23,1- 8.24,0	7	9.13,1- 9.14,0	7
8.44,1- 8.45,0	6	9.34,1- 9.35,0	6	8.24,1- 8.25,0	6	9.14,1- 9.15,0	6
8.45,1- 8.46,0	5	9.35,1- 9.36,0	5	8.25,1- 8.26,0	5	9.15,1- 9.16,0	5
8.46,1- 8.47,0	4	9.36,1- 9.37,0	4	8.26,1- 8.27,0	4	9.16,1- 9.17,0	4
8.47,1- 8.48,0	3	9.37,1- 9.38,0	3	8.27,1- 8.28,0	3	9.17,1- 9.18,0	3
8.48,1- 8.49,0	2	9.38,1- 9.39,0	2	8.28,1- 8.29,0	2	9.18,1- 9.19,0	2
8.49,1- 8.50,0	1	9.40,1- 9.41,0	1	8.29,1- 8.30,0	1	9.19,1- 9.20,0	1

*Избранный вид спорта: гребля-индор*

Типы судов, дистанция			
Гребной эргометр concept 2, 2000 м.			
Мужчины	Баллы	Женщины	Баллы
6.20-6.21	70	7.10-7.11	70
6.21-6.22	69	7.11-7.12	69
6.22-6.23	68	7.12-7.13	68
6.23-6.24	67	7.13-7.14	67
6.24-6.25	66	7.14-7.15	66
6.25-6.26	65	7.15-7.16	65
6.26-6.27	64	7.16-7.17	64
6.27-6.28	63	7.17-7.18	63
6.28-6.29	62	7.18-7.19	62
6.29-6.30	61	7.19-7.20	61
6.30-6.31	60	7.20-7.21	60
6.31-6.32	59	7.21-7.22	59
6.32-6.33	58	7.22-7.23	58
6.33-6.34	57	7.23-7.24	57
6.34-6.35	56	7.24-7.25	56
6.35-6.36	55	7.25-7.26	55
6.36-6.37	54	7.26-7.27	54
6.37-6.38	53	7.27-7.28	53
6.38-6.39	52	7.28-7.29	52
6.39-6.40	51	7.29-7.30	51
6.40-6.41	50	7.30-7.31	50
6.41-6.42	49	7.31-7.32	49
6.42-6.43	48	7.32-7.33	48
6.43-6.44	47	7.33-7.34	47
6.44-6.45	46	7.34-7.35	46
6.45-6.46	45	7.35-7.36	45
6.46-6.47	44	7.36-7.37	44
6.47-6.48	43	7.37-7.38	43
6.48-6.49	42	7.38-7.39	42
6.49-6.50	41	7.39-7.40	41
6.50-6.51	40	7.40-7.41	40
6.51-6.52	39	7.41-7.42	39
6.52-6.53	38	7.42-7.43	38

6.53-6.54	37	7.43-7.44	37
6.54-6.55	36	7.44-7.45	36
6.55-6.56	35	7.45-7.46	35
6.56-6.57	34	7.46-7.47	34
6.57-6.58	33	7.47-7.48	33
6.58-6.59	32	7.48-7.49	32
6.59-7.00	31	7.49-7.50	31
7.00-7.01	30	7.50-7.51	30
7.01-7.02	29	7.51-7.52	29
7.02-7.03	28	7.52-7.53	28
7.03-7.04	27	7.53-7.54	27
7.04-7.05	26	7.54-7.55	26
7.05-7.06	25	7.55-7.56	25
7.06-7.07	24	7.56-7.57	24
7.07-7.08	23	7.57-7.58	23
7.08-7.09	22	7.58-7.59	22
7.09-7.10	21	7.59-8.00	21
7.10-7.11	20	8.00-8.01	20
7.11-7.12	19	8.01-8.02	19
7.12-7.13	18	8.02-8.03	18
7.13-7.14	17	8.03-8.04	17
7.14-7.15	16	8.04-8.05	16
7.15-7.16	15	8.05-8.06	15
7.16-7.17	14	8.06-8.07	14
7.17-7.18	13	8.07-8.08	13
7.18-7.19	12	8.08-8.09	12
7.19-7.20	11	8.09-8.10	11
7.20-7.21	10	8.10-8.11	10
7.21-7.22	9	8.11-8.12	9
7.22-7.23	8	8.12-8.13	8
7.23-7.24	7	8.13-8.14	7
7.24-7.25	6	8.14-8.15	6
7.25-7.26	5	8.15-8.16	5
7.26-7.27	4	8.16-8.17	4
7.27-7.28	3	8.17-8.18	3
7.28-7.29	2	8.18-8.19	2
7.29-7.30	1	8.19-8.20	1

*Избранный вид спорта: гребля на доске стоя*

Типы судов, дистанция			
SUP надувные доски 200 метров			
Мужчины	Баллы	Женщины	Баллы
1.00-1.01,0	70	1.20,0-1.21,0	70
1.01,1-1.02,0	69	1.21,1-1.22,0	69
1.02,1-1.03,0	68	1.22,1-1.23,0	68
1.03,1-1.04,0	67	1.23,0-1.24,0	67
1.04,1-1.05,0	66	1.24,1-1.25,0	66
1.05,1-1.06,0	65	1.25,1-1.26,0	65
1.06,1-1.07,0	64	1.26,1-1.27,0	64
1.07,1-1.08,0	63	1.27,1-1.28,0	63
1.08,1-1.09,0	62	1.28,1-1.29,0	62
1.09,1-1.10,0	61	1.29,1-1.30,0	61
1.10,1-1.11,0	60	1.30,1-1.31,0	60
1.11,1-1.12,0	59	1.31,1-1.32,0	59
1.12,1-1.13,0	58	1.32,1-1.33,0	58
1.13,1-1.14,0	57	1.33,1-1.34,0	57
1.14,1-1.15,0	56	1.34,1-1.35,0	56
1.15,1-1.16,0	55	1.35,1-1.36,0	55
1.16,1-1.17,0	54	1.36,1-1.37,0	54
1.17,1-1.18,0	53	1.37,1-1.38,0	53
1.18,1-1.19,0	52	1.38,1-1.39,0	52
1.19,1-1.20,0	51	1.39,1-1.40,0	51
1.20,1-1.21,0	50	1.40,1-1.41,0	50
1.21,1-1.22,0	49	1.41,1-1.42,0	49
1.22,1-1.23,0	48	1.42,1-1.43,0	48
1.23,1-1.24,0	47	1.43,1-1.44,0	47
1.24,1-1.25,0	46	1.44,1-1.45,0	46
1.25,1-1.26,0	45	1.45,1-1.46,0	45
1.26,1-1.27,0	44	1.46,1-1.47,0	44
1.27,1-1.28,0	43	1.47,1-1.48,0	43
1.28,1-1.29,0	42	1.48,1-1.49,0	42
1.29,1-1.30,0	41	1.49,1-1.50,0	41
1.30,1-1.31,0	40	1.50,1-1.51,0	40
1.31,1-1.32,0	39	1.51,1-1.52,0	39
1.32,1-1.33,0	38	1.52,1-1.53,0	38

1.33,1-1.34,0	37	1.53,1-1.54,0	37
1.34,1-1.35,0	36	1.54,1-1.55,0	36
1.35,1-1.36,0	35	1.55,1-1.56,0	35
1.36,1-1.37,0	34	1.56,1-1.57,0	34
1.37,1-1.38,0	33	1.57,1-1.58,0	33
1.38,1-1.39,0	32	1.58,1-1.59,0	32
1.39,1-1.40,0	31	1.59,1-2.00,0	31
1.40,1-1.41,0	30	2.00,1-2.01,0	30
1.41,1-1.42,0	29	2.01,1-2.02,0	29
1.42,1-1.43,0	28	2.02,1-2.03,0	28
1.43,1-1.44,0	27	2.03,1-2.04,0	27
1.44,1-1.45,0	26	2.04,1-2.05,0	26
1.45,1-1.46,0	25	2.05,1-2.06,0	25
1.46,1-1.47,0	24	2.06,1-2.07,0	24
1.47,1-1.48,0	23	2.07,1-2.08,0	23
1.48,1-1.49,0	22	2.08,1-2.09,0	22
1.49,1-1.50,0	21	2.09,1-2.10,0	21
1.50,1-1.51,0	20	2.10,1-2.11,0	20
1.51,1-1.52,0	19	2.11,1-2.12,0	19
1.52,1-1.53,0	18	2.12,1-2.13,0	18
1.53,1-1.54,0	17	2.13,1-2.14,0	17
1.54,1-1.55,0	16	2.14,1-2.15,0	16
1.55,1-1.56,0	15	2.15,1-2.16,0	15
1.56,1-1.57,0	14	2.16,0-2.17,0	14
1.57,1-1.58,0	13	2.17,1-2.18,0	13
1.58,1-1.59,0	12	2.18,1-2.19,0	12
1.59,1-2.00,0	11	2.19,1-2.20,0	11
2.00,1-2.01,0	10	2.20,1-2.21,0	10
2.01,1-2.02,0	9	2.21,1-2.22,0	9
2.02,1-2.03,0	8	2.22,1-2.23,0	8
2.03,1-2.04,0	7	2.23,1-2.24,0	7
2.04,1-2.05,0	6	2.24,1-2.25,0	6
2.05,1-2.06,0	5	2.25,1-2.26,0	5
2.06,1-2.07,0	4	2.26,1-2.27,0	4
2.07,1-2.08,0	3	2.27,1-2.28,0	3
2.08,1-2.09,0	2	2.28,1-2.29,0	2
2.09,1-2.10,0	1	2.29,1-2.30,0	1

## **Избранный вид спорта: парусный спорт**

### **Практические нормативы по парусному спорту**

**Условия приема экзамена:** Для приема экзамена выставляются три поворотных знака на расстоянии, определяемом в зависимости от силы ветра в день экзамена. Дистанция выставляется в виде равнобедренного треугольника, гипотенуза которого соответствует направлению ветра.

Экзамен принимается на лодках национального или международного класса типа **Луч** или **Лазер**.

<i>Мужчины женщины</i>		
<i>Нормативы</i>	<i>оценка</i>	<i>баллы</i>
<i>1. Проверка вооружения яхты. Отход и подход к берегу, меры безопасности. Оценивается правильная последовательность действий.</i>	<i>визуальная</i>	<i>От 1 до 10 баллов</i>
<i>2. Повороты между двумя знаками в направлении против ветра.</i>	<i>визуальная</i>	<i>От 1 до 10 баллов</i>
<i>3. Поворот между знаками в направлении по ветру.</i>	<i>визуальная</i>	<i>От 1 до 10 баллов</i>
<i>4. Прохождение дистанции правого направления, прохождение дистанции левого (правого) направления. Оценивается количество поворотов между знаками.</i>	<i>Визуальная</i>  <i>&gt;6 поворотов</i> <i>5 поворотов</i> <i>4 поворота</i> <i>3 поворота</i> <i>2 поворота</i> <i>1 поворот</i>	<i>20 баллов</i> <i>16 баллов</i> <i>12 баллов</i> <i>8 балла</i> <i>4 балла</i> <i>2 балла</i>
<i>5. Ожидание старта в стартовой зоне, старт.</i> <i>Оценивается последовательность действий в стартовой зоне и момент пересечения стартовой линии.</i>	<i>опоздание</i>  <i>от 0-3 сек.</i> <i>от 4-5 сек.</i> <i>от 6-10 сек.</i> <i>от 11-12 сек.</i> <i>от 13-14 сек.</i> <i>от 15 сек.</i> <i>По секундомеру</i>	<i>20 баллов</i> <i>16 баллов</i> <i>12 баллов</i> <i>8 балла</i> <i>4 балла</i> <i>2 балла</i>

***Избранный вид спорта: гребной слалом***

Упражнение	Время выполнения	Оценка в баллах
Эскимосский переворот на 360 градусов (3 повторения)	Менее 7 секунд 7 секунд 8 секунд 9 секунд 10 секунд 11 секунд 12 секунд 13 секунд 14 секунд 15 секунд 16 секунд 17 секунд 18 секунд 19 секунд	14 баллов 13 баллов 12 баллов 11 баллов 10 баллов 9 баллов 8 баллов 7 баллов 6 баллов 5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл
Разворот на 360 градусов дугообразным гребком от носа к корме (3 повторения)	Менее 10 секунд 11 секунд 12 секунд 13 секунд 14 секунд 15 секунд 16 секунд 17 секунд 18 секунд 19 секунд 20 секунда 21 секунды 22 секунды 23 секунды	14 баллов 13 баллов 12 баллов 11 баллов 10 баллов 9 баллов 8 баллов 7 баллов 6 баллов 5 баллов 4 балла 3 балла 2 балла 1 балл
Разворот на 360 градусов дугообразным гребком от кормы к носу (3 повторения)	Менее 10 секунд 10 секунд 11 секунд 12 секунд 13 секунд	14 баллов 13 баллов 12 баллов 11 баллов 10 баллов

	14 секунд	9 баллов
	15 секунд	8 баллов
	16 секунд	7 баллов
	17 секунд	6 баллов
	18 секунд	5 баллов
	19 секунда	4 балла
	20 секунды	3 балла
	21 секунды	2 балла
	22 секунды	1 балл
Разворот на 360 градусов «на захвате» (3 повторения)	Менее 10 секунд	14 баллов
	10 секунд	13 баллов
	11 секунд	12 баллов
	12 секунд	11 баллов
	13 секунд	10 баллов
	14 секунд	9 баллов
	15 секунд	8 баллов
	16 секунд	7 баллов
	17 секунд	6 баллов
	18 секунд	5 баллов
	19 секунд	4 балла
	20 секунд	3 балла
	21 секунда	2 балла
	22 секунды	1 балл
Упражнение «Восьмерка» (3 повторения)	Менее 12 секунд	14 баллов
	12 секунд	13 баллов
	13 секунд	12 баллов
	14 секунд	11 баллов
	15 секунд	10 баллов
	16 секунд	9 баллов
	17 секунд	8 баллов
	18 секунда	7 баллов
	19 секунды	6 баллов
	20 секунды	5 баллов
	21 секунды	4 балла
	22 секунд	3 балла
	23 секунд	2 балла
	24 секунд	1 балл

## ***Избранный вид спорта: воднолыжный спорт***

Все нормативные требования выполняются в соответствии с официальными, утверждёнными Министерством спорта Российской Федерации, правилами вида спорта – «воднолыжный спорт».

<b>Спортивная дисциплина</b>	<b>Единицы измерения</b>	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
<b>Катер – слалом (визуальная оценка)</b>	<b>Количество буёв/длинна троса (метры)</b>	<i>4/16 Максимальное количество баллов 70</i>	<i>3/16 Максимальное количество баллов - 70</i>
<b>Катер – прыжки с трамплина</b>	<i>Метры</i>	36м -70 баллов 35м -65 34- 60 33 – 55 32 – 50 31 – 45 30 – 40 29 – 35 28 – 30 27 – 25 26 – 20 25 – 15 24 – 10 23 – 5 20 - 1	29 м -70 баллов 28 – 65 27 – 60 26 – 55 25 – 50 24 – 45 23 – 40 22 – 35 21 – 30 20 – 25 19 – 20 18 – 15 17 – 10 16 – 5 15 – 1
<b>Катер – фигурное катание (визуальная оценка)</b>	<b>Очки</b>	<i>Максимальное количество баллов - 70</i>	<i>Максимальное количество баллов - 70</i>

*Абитуриент имеет право выбирать одну из трёх перечисленных спортивных дисциплин для прохождения вступительных испытаний.*

### **Практические нормативы**

<b>Общая физическая подготовка</b>							
<b>Бег 1500 м</b>				<b>Подтягивания на перекладине (кол.раз)</b>		<b>Подтягивания из положения «вис лёжа» (кол.раз)</b>	
<b>мужчины</b>	<b>баллы</b>	<b>женщины</b>	<b>баллы</b>	<b>мужчины</b>	<b>баллы</b>	<b>женщины</b>	<b>баллы</b>
4.50,0-4.52,0	20	5.45,0-5.47,0	20	24	10	24	10
4.52,1-4.54,0	19	5.47,1-5.49,0	19	23	9	23	9
4.54,1-456,0	18	5.49,1-5.51,0	18	22	8	22	8

4.56,1- 4.58,0	17	5.51,1- 5.53,0	17	21	7	21	7
4.58,1- 5.00,0	16	5.53,1- 5.55,0	16	20	6	20	6
5.00,1- 5.03,0	15	5.55,1- 5.58,0	15	19	5	19	5
5.03,1- 5.06,0	14	5.58,1- 6.01,0	14	18	4	18	4
5.06,1- 5.09,0	13	6.01,1- 6.04,0	13	17	3	17	3
5.09,1- 5.12,0	12	6.04,1- 6.07,0	12	16	2	16	2
5.12,1- 5.15,0	11	6.07,1- 6.10,0	11	15	1	15	1
5.15,1- 5.18,0	10	6.10,1- 6.13,0	10				
5.18,1- 5.21,0	9	6.13,1- 6.15,0	9				
5.21,1- 5.24,0	8	6.15,1- 6.18,0	8				
5.24,1- 5.27,0	7	6.18,1- 6.21,0	7				
5.27,1- 5.30,0	6	6.21,1- 6.24,0	6				
5.30,1- 5.33,0	5	6.24,1- 6.27,0	5				
5.33,1- 5.36,0	4	6.27,1- 6.30,0	4				
5.36,1- 5.39,0	3	6.30,1- 6.33,0	3				
5.39,1- 5.42,0	2	6.33,1- 6.36,0	2				
5.42,1- 5.45,0	1	6.36,1- 6.39,0	1				

**Избранный вид спорта: спортивная аэробика, фитнес-аэробика, танцевальный спорт (брейкинг)  
(очная и заочная формы обучения)**

**I. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ**

Поступающие выполняют упражнения классификационной программы по спортивной аэробике (по правилам ФИЖ на данный год) или фитнес-аэробике – в дисциплине «аэробика», «степ-аэробика», «хип-хоп» (на выбор, по правилам ФИСАФ на данный год), по виду спорта брейкинг (любая дисциплина по правилам соревнований на данный год).

Упражнение оценивается из **50** баллов по следующим критериям:

**Спортивная или фитнес - аэробика**

1. техника – 14,0 баллов;
2. артистизм – 12,0 баллов;
3. исполнение – 12,0 баллов;
4. выполнение специальных требований (по правилам соревнований) – 12,0 балла.

Примечание. Спортсмены парно-групповых видов аэробики при отсутствии партнёров выполняют упражнение индивидуально.

**II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ  
ДЕВУШКИ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 17-19 ЛЕТ**

<b>Задания / оценка в баллах</b>	<b>10</b> баллов	<b>8</b> баллов	<b>5</b> баллов	<b>3</b> балла	<b>0</b> баллов
1. Повторные сгибания и разгибания рук в упоре лежа (количество повторений)	20 и более	19 - 18	17 - 16	15 -14	13 и менее
2. Челночный бег («песочные часы», квадрат 7x7 м, время 1 мин 45 сек (количество кругов)	10 и более	9,0 – 9,5	8,0 – 8,5	7,5 – 7,0	6,5 и менее
3. Прыжок в длину с места (сантиметры)	210 и более	209-200	199 - 190	189 - 180	179 и менее
4. Наклон вперёд в стойке на гимнастической скамейке (ладони выпрямлены, пальцы прямые)	Ладонь и третья предплечья ниже уровня скамьи	Ладонь ниже уровня скамьи	Половина ладони ниже уровня скамьи	Пальцы касаются скамьи	Пальцы не касаются скамьи
5. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до прямого угла (кол-во раз)	20 и более	16 -19	11-15	10 -9	8 и менее

**ДЕВУШКИ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ СТАРШЕ 19 ЛЕТ**

<b>Задания / баллы</b>	<b>10</b> баллов	<b>8</b> баллов	<b>5</b> баллов	<b>3</b> балла	<b>0</b> баллов
1. Повторные сгибания и разгибания рук в упоре лежа (количество повторений)	15 и более	14-11	10-7	6-4	3 и менее
2. Прыжок в длину с места (расстояние в см.)	180 и более	179-160	159-150	149-140	139 и менее
3. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до касания носками рейки хвата (количество повторений)	10 и более	9 – 7	6 – 4	3 -2	1 и менее
4. Бег с высокого старта 20м (секунды)	4,00 и менее	4,01-4,30	4,31-4,59	4,60-4,79	4,80 и более

5. Удержание упора углом (секунды)	10,0 и менее	9,9-9,0	8,9-8,0	7,9-7,0	6,90 и менее
------------------------------------	--------------	---------	---------	---------	--------------

Максимальная оценка за выполнение 5 заданий - **50** баллов

#### **ЮНОШИ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 17-19 ЛЕТ**

<b>Задания / оценка в баллах</b>	10 баллов	8 баллов	5 баллов	3 балла	0 баллов
1. Повторные сгибания и разгибания рук в упоре лежа (количество повторений)	25 и более	24-23	22-21	20 -19	18 и менее
2. Челночный бег («песочные часы», квадрат 7x7 м, время 1 мин 45 сек (количество кругов)	11 и более	10,0 – 10,5	9,0 – 9,5	8,5 - 8,0	7,5 и менее
3. Прыжок в длину с места (сантиметры)	230 и более	229-220	219 - 210	209 - 200	199 и менее
4. Наклон вперёд в основной стойке на гимнастической скамейке (уровень ладоней, пальцы прямые)	Ладонь ниже уровня скамьи	Половина ладони ниже уровня скамьи	Кулаки касаются скамьи	Пальцы касаются скамьи	Пальцы не касаются скамьи
5. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до прямого угла (кол-во раз)	25 и более	20 -24	15-19	15 -11	10 и менее

#### **ЮНОШИ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ СТАРИШЕ 19 ЛЕТ**

<b>Задания / баллы</b>	10 баллов	8 баллов	5 баллов	3 балла	0 баллов
1. Повторные сгибания и разгибания рук в упоре лежа (количество повторений)	18 и более	17-15	14-12	11-9	8 и менее
2. Прыжок в длину с места (расстояние в см.)	210 и более	209-200	199-180	179-170	169 и менее
3. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до прямого угла (кол-во раз)	20 и более	19 -15	14-10	9-5	4 и менее
4. Бег с высокого старта 20м (секунды)	3,70 и менее	3,71 – 3,80	3,81-4,00	4,01-4,20	4,21 и более
5. Удержание упора углом (секунды)	12,0 и менее	11,9-11,0	10,9-10,0	9,9-9,0	8,90 и менее

Максимальная оценка за выполнение 5 заданий - **50** баллов

**Избранный вид спорта: спортивная гимнастика, воздушино-силовая  
атлетика (воркаут)  
(очная и заочная формы обучения)**

**I. Специальная техническая подготовка  
ДЕВУШКИ**

Выполнить предложенные упражнения на 2-х гимнастических снарядах по выбору. Судейство проводится из 10,0 баллов (**возрастная категория 17-19 лет**) и 9,00 баллов (**возрастная категория старше 19 лет**), согласно правилам соревнований. Оценка определяется по сумме баллов, набранных на 2-х снарядах.

1. Вид спорта: спортивная гимнастика

**1. Вольные упражнения** Произвольно составленное упражнение, включающее следующие элементы и соединения:

1. Два темповых переворота назад на одну или две ноги;
2. Рондат – сальто;
3. Два переворота в сторону слитно;
4. Переворот вперёд на одну или две ноги;
5. Любой прыжок, трудностью не ниже группы «В»;
6. Равновесие.

**2. Брусья разновысокие**

**Брусья международного стандарта**

1. Подъем разгибом н/ж, отмах;
2. Оборот в упоре не касаясь («перешмыг»);
3. Любой перелет с н/ж на в/ж;
4. Подъем разгибом на в/ж, отмах;
5. Большой оборот назад;
6. Соскок любое сальто назад или вперёд, или соскок дугой с поворотом на 180 градусов.

**3. Бревно** Произвольно составленное упражнение, включающее следующие элементы и соединения:

1. Переворот в сторону, вперёд или назад;
2. Поворот на 360° в стойке на одной или приседе на одной;
3. Два прыжка со сменой положения ног;
4. Прыжок шагом;
- 5 Любой вид равновесия с прямой свободной ногой;
6. Соскок сальто любого вида;

**4. Опорный прыжок** Гимнастический стол, высотой 125см.

Выполнить по выбору один из 2-х предложенных прыжков:

- переворот вперёд;
- прыжок согнув ноги;

Таблица оценки уровня специальной технической подготовленности. **Возрастная категория 17-19 лет**

Баллы	Вольные упражнения	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок
<b>25</b>	10,0 – 9,60	10,0 – 9,60	10,0 – 9,60	10,0 – 9,60
<b>20</b>	9,5 – 9,3	9,5 – 9,3	9,5 – 9,3	9,5 – 9,3
<b>15</b>	9,2 – 9,0	9,2 – 9,0	9,2 – 9,0	9,2 – 9,0
<b>10</b>	8,9 – 8,7	8,9 – 8,7	8,9 – 8,7	8,9 – 8,7
<b>5</b>	8,6 – 8,3	8,6 – 8,3	8,6 – 8,3	8,6 – 8,3
<b>1</b>	8,2 – 7,8	8,2 – 7,8	8,2 – 7,8	8,2 – 7,8
<b>0</b>	7,7 и менее	7,7 и менее	7,7 и менее	7,7 и менее

Максимальная оценка за выполнение 2-х упражнений – 50 баллов.

Таблица оценки уровня специальной технической подготовленности. **Возрастная категория старше 19 лет**

Баллы	Вольные упражнения	Брусья р/в	Бревно	Опорный прыжок
<b>25</b>	9,0 – 8,60	9,0 – 8,60	9,0 – 8,60	9,0 – 8,60
<b>20</b>	8,5 – 8,3	8,5 – 8,3	8,5 – 8,3	8,5 – 8,3
<b>15</b>	8,2 – 8,0	8,2 – 8,0	8,2 – 8,0	8,2 – 8,0
<b>10</b>	7,9 – 7,7	7,9 – 7,7	7,9 – 7,7	7,9 – 7,7
<b>5</b>	7,6 – 7,3	7,6 – 7,3	7,6 – 7,3	7,6 – 7,3
<b>1</b>	7,2 – 6,8	7,2 – 6,8	7,2 – 6,8	7,2 – 6,8
<b>0</b>	6,7 и менее	6,7 и менее	6,7 и менее	6,7 и менее

Максимальная оценка за выполнение 2-х упражнений – 50 баллов.

## ЮНОШИ

Выполнить предложенные упражнения на 2-х гимнастических снарядах по выбору. Судейство проводится из 10,0 баллов согласно правилам соревнований (FIG). Оценка определяется по сумме баллов, набранных на 2-х снарядах.

**1. Вольные упражнения** Произвольно составленное упражнение, включающее следующие элементы и соединения:

1. Равновесие боковое или фронтальное с захватом;
2. Силовая стойка на руках (держать);
3. Кувырок вперёд прыжком;
4. Два темповых переворота назад или вперёд слитно;
5. Соединение из трёх акробатических элементов, один из которых сальто.

## 2. Брусья

1. Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад;
2. Угол, держать;
3. Силой, согнувшись, стойка на плечах, держать;
4. Опускание в упор на руках;
5. Махом вперёд, спад назад, вис согнувшись на руках;
6. Подъём разгибом и мах назад;
7. Махом вперёд сосок прогнувшись с поворотом кругом внутрь.

### 3. Перекладина

1. Из размахивания в висе махом вперёд поворот кругом в вис хватом сверху;
  2. Махом вперёд поворот кругом прыжком (оберучный) с перехватом в вис хватом сверху;
  3. Подъём разгибом;
  4. Отмах и оборот назад в упоре;
  5. Сосок дугой, с поворотом на 180 градусов;
- 4. Опорный прыжок** Гимнастический стол, высотой 135см. Выполнить по выбору один из 2-х предложенных прыжков:
- переворот вперёд;
  - прыжок ноги врозь.

Таблица оценки уровня специальной технической подготовленности. **Возрастная категория 17-19 лет**

Баллы	Вольные упражнения	Брусья	Перекладина	Опорный прыжок
<b>25</b>	10,0 – 9,60	10,0 – 9,60	10,0 – 9,60	10,0 – 9,60
<b>20</b>	9,5 – 9,3	9,5 – 9,3	9,5 – 9,3	9,5 – 9,3
<b>15</b>	9,2 – 9,0	9,2 – 9,0	9,2 – 9,0	9,2 – 9,0
<b>10</b>	8,9 – 8,7	8,9 – 8,7	8,9 – 8,7	8,9 – 8,7
<b>5</b>	8,6 – 8,3	8,6 – 8,3	8,6 – 8,3	8,6 – 8,3
<b>1</b>	8,2 – 7,8	8,2 – 7,8	8,2 – 7,8	8,2 – 7,8
<b>0</b>	7,7 и менее	7,7 и менее	7,7 и менее	7,7 и менее

Максимальная оценка за выполнение 2-х упражнений – 50 баллов.

Таблица оценки уровня специальной технической подготовленности. **Возрастная категория старше 19 лет**

Баллы	Вольные упражнения	Брусья	Перекладина	Опорный прыжок
<b>25</b>	9,0 – 8,60	9,0 – 8,60	9,0 – 8,60	9,0 – 8,60
<b>20</b>	8,5 – 8,3	8,5 – 8,3	8,5 – 8,3	8,5 – 8,3
<b>15</b>	8,2 – 8,0	8,2 – 8,0	8,2 – 8,0	8,2 – 8,0
<b>10</b>	7,9 – 7,7	7,9 – 7,7	7,9 – 7,7	7,9 – 7,7
<b>5</b>	7,6 – 7,3	7,6 – 7,3	7,6 – 7,3	7,6 – 7,3
<b>1</b>	7,2 – 6,8	7,2 – 6,8	7,2 – 6,8	7,2 – 6,8
<b>0</b>	6,7 и менее	6,7 и менее	6,7 и менее	6,7 и менее

Максимальная оценка за выполнение 2-х упражнений – 50 баллов.

2. Вид спорта: Воздушно-силовая атлетика (воркаут)

Выполнить упражнения на 2-х гимнастических снарядах.

Судейство на снарядах проводится из 10,0 баллов (**возрастная категория 17-19 лет**) и 9,00 баллов (**возрастная категория старше 19 лет**), согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике. Оценка определяется по сумме баллов, набранных на 2-х снарядах.

### Девушки и Юноши

#### 1. Брусья (параллельные)

1. Из размахивания в упоре на руках подъём махом назад;
2. Угол, держать;
3. Силой, согнувшись, стойка на плечах, держать;
4. Опускание в упор на руках;
5. Махом вперёд, спад назад, вис согнувшись на руках;

6. Подъём разгибом и мах назад;
7. Махом вперед сокок прогнувшись с поворотом кругом внутрь.

## 2. Перекладина

1. Из размахивания в висе махом вперед поворот кругом в вис хватом сверху;
2. Махом вперед поворот кругом прыжком (оберучный) с перехватом в вис хватом сверху;
3. Подъём разгибом;
4. Отмах и оборот назад в упоре;
5. Сокок дугой, с поворотом на 180 градусов;

Таблица оценки уровня специальной технической подготовленности. **Возрастная категория 17-19 лет**

Баллы	Брусья	Перекладина
25	10,0 – 9,60	10,0 – 9,60
20	9,5 – 9,3	9,5 – 9,3
15	9,2 – 9,0	9,2 – 9,0
10	8,9 – 8,7	8,9 – 8,7
5	8,6 – 8,3	8,6 – 8,3
1	8,2 – 7,8	8,2 – 7,8
0	7,7 и менее	7,7 и менее

Таблица оценки уровня специальной технической подготовленности. **Возрастная категория старше 19 лет**

Баллы	Брусья	Перекладина
25	9,0 – 8,60	9,0 – 8,60
20	8,5 – 8,3	8,5 – 8,3
15	8,2 – 8,0	8,2 – 8,0
10	7,9 – 7,7	7,9 – 7,7
5	7,6 – 7,3	7,6 – 7,3
1	7,2 – 6,8	7,2 – 6,8
0	6,7 и менее	6,7 и менее

Максимальная оценка за выполнение 2-х упражнений – 50 баллов.

## II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШКИ Возрастная категория 17-19 лет

Двигательное задание Единицы измерения	Нормативные требования к общей физической подготовленности				
	Оценка в баллах				
10,0 баллов	8,0 баллов	6,0 баллов	3,0 баллов	0,0 баллов	
1. Бег с высокого старта 20м (секунды)	3,50 и менее	3,51 – 3,70	3,71 – 3,90	3,91 – 4,00	4,01 и более
2. Прыжок в длину с места (сантиметры)	220 и более	219 – 210	209 – 200	199 – 190	189 и менее
3. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до касания носками рейки хвата (количество повторений)	15 и более	14 – 12	11 – 9	8 -6	5 и менее
4. Подъём разгибом в упор на н/ж брусьев р/в (количество повторений)	10 и более	9 - 7	6 - 4	3-2	1 и менее

5. Из упора стоя согнувшись ноги врозь силой согнувшись стойка на руках и опускание в и.п. (количество повторений) – пауза между повторениями не более 2 с	8 и более	7 – 6	5 – 4	3-2	1 и менее
--	-----------	-------	-------	-----	-----------

Максимальная оценка за выполнение 5-и заданий – 50 баллов.

### ДЕВУШКИ Возрастная категория старше 19 лет

Нормативные требования к общей физической подготовленности					
Двигательное задание Единицы измерения	Оценка в баллах				
	10,0 баллов	8,0 баллов	6,0 баллов	3,0 баллов	0,0 баллов
1. Бег с высокого старта 20м (секунды)	4,50 и менее	4,51 – 4,60	4,61 – 4,70	4,71 - 4890	4,81 и более
2. Прыжок в длину с места (сантиметры)	200 и более	199 – 189	188 – 179	178 - 169	168 и менее
3. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до касания носками рейки хвата (количество повторений)	10 и более	9 – 7	6 – 4	3 - 1	0
4. Подъём разгибом в упор на н/ж брусьев р/в (количество повторений)	5 и более	4	3	2	1 и менее
5. Из упора стоя согнувшись ноги врозь силой согнувшись стойка на руках и опускание в и.п. (количество повторений) – пауза между повторениями не более 2 с	5 и более	4	3	2	1 и менее

### ЮНОШИ Возрастная категория 17-19 лет

Нормативные требования к общей физической подготовленности					
Двигательное задание Единицы измерения	Оценка в баллах				
	10,0 баллов	8,0 баллов	6,0 баллов	3,0 баллов	0,0 баллов
1. Бег с высокого старта 20м (секунды)	3,40 и менее	3,41 – 3,60	3,61 – 3,80	3,81- 3,90	3,91 и более
2. Прыжок в длину с места (сантиметры)	250 и более	249 – 240	239 – 220	219 - 210	209 и менее
3. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до касания носками рейки хвата (количество повторений)	20 и более	19 – 15	14 – 11	10 - 7	6 и менее
4. Из виса на кольцах подъём силой в упор и опускание в вис (количество повторений)	10 и более	9 – 7	6 – 4	3-2	1 и менее
5. Из упора углом на брусьях силой согнувшись ноги врозь стойка на руках и опускание в и.п. (количество повторений) пауза между повторениями не более 2 с	8 и более	7 – 6	5 – 4	3-2	1 и менее

Максимальная оценка за выполнение 5-и заданий – 50 баллов.

## ЮНОШИ Возрастная категория старше 19 лет

Нормативные требования к общей физической подготовленности					
Двигательное задание Единицы измерения	Оценка в баллах				
	10,0 баллов	8,0 баллов	6,0 баллов	3,0 баллов	0,0 баллов
1. Бег с высокого старта 20м (секунды)	3,80 и менее	3,81– 4,00	4,01– 4,11	4,12- 4,20	4,21 и более
2. Прыжок в длину с места (сантиметры)	230 и более	229 – 220	219 – 210	209 - 200	199 и менее
3. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до касания носками рейки хвата (количество повторений)	15 и более	14 – 10	9 – 6	5 - 3	2 и менее
4. Из виса на кольцах подъём силой в упор и опускание в вис (количество повторений)	8 и более	7 – 6	5 – 4	3-2	1 и менее
5. Из упора углом на брусьях силой согнувшись ноги врозь стойка на руках и опускание в и.п. (количество повторений) пауза между повторениями не более 2 с	7 и более	6 - 5	4 - 3	2	1 и менее

**Избранный вид спорта: художественная гимнастика, эстетическая гимнастика  
(очная и заочная формы обучения)**  
**СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**  
**ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

Выполнить произвольно выбранные 2 упражнения в соответствии с правилами соревнований по художественной гимнастике (ФИЖ) на текущий год.

Судейство проводится согласно правилам соревнований (технического комитета ФИЖ). Полученная оценка переводится в экзаменационные баллы, в соответствии с таблицей.

Оценка определяется по сумме баллов за 2 вида.

**Возрастная категория 17-19 лет**

Оценка в баллах за один вид многоборья												
25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
30,0- 29,8	29,7- 29,5	29,4- 29,2	29,1- 28,9	28,8- 28,5	28,4- 28,1	28,0- 27,7	27,6- 27,3	27,2- 26,9	26,8- 26,5	26,4- 26,1	26,0- 25,7	25,6- 25,3
Оценка в баллах за один вид многоборья												
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
25,2- 24,9	24,8- 24,5	24,4- 24,1	24,0- 23,7	23,6- 23,1	23,0- 22,5	22,4- 21,9	21,8- 21,3	21,2- 19,8	19,7- 19,2	19,1- 18,6	18,5- 18,0	менее 18,0

**Возрастная категория 20-22 года**

Оценка в баллах за один вид многоборья												
25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
25,0- 24,8	24,7- 24,5	24,4- 24,2	24,1- 23,9	23,8- 23,5	23,4- 23,1	23,0- 22,7	22,6- 22,3	22,2- 21,9	21,8- 21,5	21,4- 21,1	21,0- 20,7	20,6- 20,3
Оценка в баллах за один вид многоборья												
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
20,2- 19,9	19,8- 19,5	19,4- 19,1	19,0- 18,7	18,6- 18,3	18,2- 17,9	17,8- 17,5	17,4- 17,1	17,0- 16,7	16,6- 16,3	16,2- 15,9	15,8- 15,5	менее 15,5

**Возрастная категория старше 22 лет**

Оценка в баллах за один вид многоборья												
25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
23,0- 22,8	22,7- 22,5	22,4- 22,2	22,1- 21,9	21,8- 21,5	21,4- 21,1	21,0- 20,7	20,6- 20,3	20,2- 19,9	19,8- 19,5	19,4- 19,1	19,0- 18,7	18,6- 18,3
Оценка в баллах за один вид многоборья												
12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
18,2- 17,9	17,8- 17,5	17,4- 17,1	17,0- 16,7	16,6- 16,3	16,2- 15,9	15,8- 15,5	15,4- 15,1	15,0- 14,7	14,6- 14,0	13,9- 13,0	12,9- 12,0	менее 12,0

**Максимальная оценка за 2 вида – 50 баллов.**

**ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

Выполнить индивидуальную комбинацию под музыку в соответствии с правилами соревнований по эстетической гимнастике для старших гимнасток. Комбинация должна включать следующие элементы и соединения: 5 комбинированных серий, 1 серию равновесий, 1 изолированное равновесие, 1 серию прыжков, 1 изолированный прыжок, 5 серий движений тела, 2 волны, 2 взмаха.

Судейство проводится согласно правилам соревнований (технического комитета IFAGG), оценивается техническая ценность композиции – 10 баллов и исполнение – 10 баллов, всего 20 баллов. Полученная оценка переводится в экзаменационные баллы, в соответствии с таблицей.

**Возрастная категория 17-19 лет**

Оценка в баллах за комбинацию													
50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	
18,0 и выше	17,9-17,8	17,7-17,6	17,5-17,4	17,3-17,2	17,1-17,0	16,9-16,8	16,7-16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	
Оценка в баллах за комбинацию													
37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	
16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	
Оценка в баллах за комбинацию													
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	
14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	
Оценка в баллах за комбинацию													
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0		
13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7-12,6	12,5-12,4	12,3-12,2	12,1-12,0	Менее 12		

### Возрастная категория 20-22 года

Оценка в баллах за комбинацию													
50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	
17,0 и выше	16,9-16,8	16,7-16,6	16,5-16,4	16,3-16,2	16,1-16,0	15,9-15,8	15,7-15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	
Оценка в баллах за комбинацию													
37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	
15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8	
Оценка в баллах за комбинацию													
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	
13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6	12,5	
Оценка в баллах за комбинацию													
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0		
12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7-11,6	11,5-11,4	11,3-11,2	11,1-11,0	Менее 11		

### Возрастная категория старше 22 лет

Оценка в баллах за комбинацию													
50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	
16,0 и выше	15,9-15,8	15,7-15,6	15,5-15,4	15,3-15,2	15,1-15,0	14,9-14,8	14,7-14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	
Оценка в баллах за комбинацию													
37	36	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	
14,0	13,9	13,8	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	
Оценка в баллах за комбинацию													
24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	
12,7	12,6	12,5	12,4	12,3	12,2	12,1	12,0	11,9	11,8	11,7	11,6	11,5	
Оценка в баллах за комбинацию													
11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0		
11,4	11,3	11,2	11,1	11,0	10,9	10,8	10,7-10,6	10,5-10,4	10,3-10,2	10,1-10,0	Менее 10		

## II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (художественная гимнастика, эстетическая гимнастика)

### Возрастная категория 17-19 лет

Задание	Оценка в баллах						
	10	8	6	4	2	1	0

1. Подъем и удержание прямой правой и левой ноги вперед, в сторону, назад (назад-вертикальное равновесие) без опоры	Носок маховой ноги выше уровня головы	Носок маховой ноги на уровне головы	Носок маховой ноги на уровне плеча	Носок маховой ноги на уровне груди	Носок маховой ноги на уровне 90°	Носок маховой ноги ниже 90°
2. Выполнить подряд серии прыжков со скакалкой: три прыжка с двойным вращением скакалки и 4-й прыжок разножка в шпагат, вращая скакалку вперед (количество технически правильно выполненных серий, разножка менее 180° минус 1 балл, менее 160° минус 2 балла)	5	4	3	2	1	0
3. Челночный бег 3х10 м. (с)	8,4 и менее	8,5 – 8,6	8,7 – 8,8	8,9 -9,2	9,3- 9,6	9,7 и более
4. Прыжок в длину с места (см.)	205 и более	204-190	189 - 183	182 -179	178-169	168 и менее
5. Повторные сгибания и разгибания туловища (количество повторений за 30 с.)	26 и более	25 - 23	22 - 20	19 -17	16-14	13 и менее

#### Возрастная категория 20-22 года

Задание	Оценка в баллах					
	10	8	6	4	2	0
1. Подъем и удержание прямой правой и левой ноги вперед, в сторону, назад (назад-вертикальное равновесие) без опоры	Носок маховой ноги на уровне головы	Носок маховой ноги на уровне плеча	Носок маховой ноги на уровне груди	Носок маховой ноги на уровне 90°	Носок маховой ноги на уровне 70°	Носок маховой ноги ниже 70°
2. Выполнить подряд серии прыжков со скакалкой: три прыжка с двойным вращением скакалки и 4-й прыжок разножка в шпагат (160°), вращая скакалку вперед (количество технически правильно выполненных серий,	5	4	3	2	1	0

менее 160° минус 1 балла)						
3. Челночный бег 3x10 м. (с)	8,5 и менее	8,6 – 8,7	8,8 – 8,9	9,0 -9,2	9,3- 9,6	9,7 и более
4. Прыжок в длину с места (см.)	200 и более	199-190	189 - 180	179 -176	175-165	165 и менее
5. Повторные сгибания и разгибания туловища (количество повторений за 30 с.)	25 и более	24 - 22	21 - 19	18 -17	16-14	13 и менее

### Возрастная категория старше 22 лет

Задание	Оценка в баллах					
	10	8	6	4	2	0
1. Подъем и удержание прямой правой и левой ноги вперед, в сторону, назад (назад-вертикальное равновесие) без опоры	Носок маховой ноги на уровне головы	Носок маховой ноги на уровне плеча	Носок маховой ноги на уровне груди	Носок маховой ноги на уровне 90°	Носок маховой ноги на уровне 70°	Носок маховой ноги ниже 70°
2. Выполнить подряд серии прыжков со скакалкой: три прыжка с двойным вращением скакалки и 4-й прыжок разножка в шпагат (160°), вращая скакалку вперед (количество технически правильно выполненных серий, менее 160° минус 1 балла)	5	4	3	2	1	0
3. Челночный бег 3x10 м. (с)	8,7 и менее	8,8 – 8,9	9,0 – 9,1	9,2 -9,4	9,5- 9,7	9,8 и более
4. Прыжок в длину с места (см.)	198 и более	197-187	186 - 178	177 -174	173-163	163 и менее
5. Повторные сгибания и разгибания туловища (количество повторений за 30 с.)	24 и более	23 - 21	20 - 18	17 -16	15-13	12 и менее

Максимальная оценка за пять нормативов 50 баллов.

**Избранный вид спорта: спортивная акробатика, прыжки на батуте,  
акробатический рок-н-ролл  
(очная и заочная формы обучения)**

**I. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**1.1. Специализация - ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ**

**ДЕВУШКИ, Возрастная категория 17-19 лет**

Задания	Норматив/ оценка в баллах					
1.Рондат - три фляка	10,0-9,6 <b>10</b> баллов	9,5-9,2 <b>8</b> баллов	9,1-8,9 6 баллов	8,8-8,4 <b>4</b> балла	8,3-7,9 <b>2</b> балла	7,8 и менее <b>0</b> баллов
2.Рондат – фляк – фляк – сальто назад в группировке	10,0-9,6 <b>15</b> баллов	9,5-9,2 <b>12</b> баллов	9,1-8,9 <b>9</b> баллов	8,8-8,4 <b>6</b> баллов	8,3-7,9 <b>3</b> балла	7,8 и менее <b>0</b> баллов
2.Рондат – фляк – фляк – сальто назад прогнувшись	10,0-9,6 <b>25</b> баллов	9,5-9,2 <b>20</b> баллов	9,1-8,9 <b>15</b> баллов	8,8-8,4 <b>10</b> баллов	8,3-7,9 <b>5</b> баллов	7,8 и менее <b>0</b> баллов

**ДЕВУШКИ Возрастная категория старше 19 лет**

Задания	Норматив/ оценка в баллах					
1.Рондат - три фляка	9,0-8,6 <b>10</b> баллов	8,5-8,2 <b>8</b> баллов	8,1-7,9 6 баллов	7,8-7,4 <b>4</b> балла	7,3-6,9 <b>2</b> балла	6,8 и менее <b>0</b> баллов
2.Рондат – фляк – фляк – сальто назад в группировке	9,0-8,6 <b>15</b> баллов	8,5-8,2 <b>12</b> баллов	8,1-7,9 <b>9</b> баллов	7,8-7,4 <b>6</b> баллов	7,3-6,9 <b>3</b> балла	6,8 и менее <b>0</b> баллов
2.Рондат – фляк – фляк – сальто назад прогнувшись	9,0-8,6 <b>25</b> баллов	8,5-8,2 <b>20</b> баллов	8,1-7,9 <b>15</b> баллов	7,8-7,4 <b>10</b> баллов	7,3-6,9 <b>5</b> баллов	6,8 и менее <b>0</b> баллов

**ЮНОШИ Возрастная категория 17-19 лет**

Задания	Норматив/ оценка в баллах					
1.Рондат - три фляка - сальто назад	10,0-9,6 <b>10</b> баллов	9,5-9,2 <b>8</b> баллов	9,1-8,9 6 баллов	8,8-8,4 <b>4</b> балла	8,3-7,9 <b>2</b> балла	7,8 и менее <b>0</b> баллов
2.Рондат – два фляка – сальто назад прогнувшись	10,0-9,6 <b>15</b> баллов	9,5-9,2 <b>12</b> баллов	9,1-8,9 <b>9</b> баллов	8,8-8,4 <b>6</b> баллов	8,3-7,9 <b>3</b> балла	7,8 и менее <b>0</b> баллов
3.Рондат – фляк - пируэт	10,0-9,6 <b>25</b> баллов	9,5-9,2 <b>20</b> баллов	9,1-8,9 <b>15</b> баллов	8,8-8,4 <b>10</b> баллов	8,3-7,9 <b>5</b> баллов	7,8 и менее <b>0</b> баллов

**ЮНОШИ Возрастная категория старше 19 лет**

Задания	Норматив/ оценка в баллах					
1.Рондат - три фляка - сальто назад	9,0-8,6 <b>10</b> баллов	8,5-8,2 <b>8</b> баллов	8,1-7,9 6 баллов	7,8-7,4 <b>4</b> балла	7,3-6,9 <b>2</b> балла	6,8 и менее <b>0</b> баллов
2.Рондат – два фляка – сальто назад прогнувшись	9,0-8,6 <b>15</b> баллов	8,5-8,2 <b>12</b> баллов	8,1-7,9 <b>9</b> баллов	7,8-7,4 <b>6</b> баллов	7,3-6,9 <b>3</b> балла	6,8 и менее <b>0</b> баллов
3.Рондат – фляк - пируэт	9,0-8,6 <b>25</b> баллов	8,5-8,2 <b>20</b> баллов	8,1-7,9 <b>15</b> баллов	7,8-7,4 <b>10</b> баллов	7,3-6,9 <b>5</b> баллов	6,8 и менее <b>0</b> баллов

Максимальная оценка за выполнение 3-х заданий **50** баллов

**1.2. Специализация - ПАРНО-ГРУППОВАЯ АКРОБАТИКА**

Выполнить произвольную комбинацию с музыкальным сопровождением минимальной трудности

**Возрастная категория категория 17-19 лет**

10,0 <b>50</b> баллов	9,9 <b>49</b> баллов	9,8 <b>48</b> баллов	9,7 <b>47</b> баллов	9,6 <b>46</b> баллов	9,5 <b>45</b> баллов	.....	<b>0,0</b> <b>0</b> баллов
--------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------	-------------------------------

**Возрастная категория старше 19 лет**

9,0 <b>50</b> баллов	8,9 <b>49</b> баллов	8,8 <b>48</b> баллов	8,7 <b>47</b> баллов	8,6 <b>46</b> баллов	8,5 <b>45</b> баллов	.....	<b>0,0</b> <b>0</b> баллов
-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------	-------------------------------

Максимальная оценка за выполнение задания – **50** баллов

В случае отсутствия партнера, выполнить следующие акробатические упражнения

**Девушки Возрастная категория категория 17-19 лет**

Упражнения	Оценка в баллах					
1.Стойка на руках на полу, держать (секунды)	15,0-14,1 <b>10</b> баллов	14,0-12,1 8 баллов	12,0-10,1 6 баллов	10,0-8,1 4 балла	8,0-6,1 2 балла	6,0 и менее <b>0</b> баллов
2.Рондат – сальто	10,0-9,6 <b>15</b> баллов	9,5-9,2 <b>12</b> баллов	9,1-8,9 <b>9</b> баллов	8,8-8,4 <b>6</b> баллов	8,3-7,9 <b>3</b> балла	7,8 и менее <b>0</b> баллов
3.Рондат – два фляка	10,0-9,6 <b>25</b> баллов	9,5-9,2 <b>20</b> баллов	9,1-8,9 <b>15</b> баллов	8,8-8,4 <b>10</b> баллов	8,3-7,9 <b>5</b> баллов	7,8 и менее <b>0</b> баллов

### Девушки Возрастная категория категория старше 19 лет

Упражнения	Оценка в баллах					
1.Стойка на руках на полу, держать (секунды)	10,0-9,1 <b>10</b> баллов	9,0-8,1 8 баллов	8,0-7,1 6 баллов	7,0-6,1 4 балла	6,0-5,1 2 балла	5,0 и менее <b>0</b> баллов
2.Рондат – сальто	9,0-8,6 <b>15</b> баллов	8,5-8,2 <b>12</b> баллов	8,1-7,9 <b>9</b> баллов	7,8-7,4 <b>6</b> баллов	7,3-6,9 <b>3</b> балла	6,8 и менее <b>0</b> баллов
3.Рондат – два фляка	9,0-8,6 <b>25</b> баллов	8,5-8,2 <b>20</b> баллов	8,1-7,9 <b>15</b> баллов	7,8-7,4 <b>10</b> баллов	7,3-6,9 <b>5</b> баллов	6,8 и менее <b>0</b> баллов

### Юноши Возрастная категория категория 17-19 лет

Упражнения	Оценка в баллах					
1.Стойка на руках на полу, держать (секунды)	20,0-18,1 <b>10</b> баллов	18,0-15,1 8 баллов	15,0-12,1 6 баллов	12,0-9,1 4 балла	9,0-6,1 2 балла	6,0 и менее <b>0</b> баллов
2.Рондат – три фляка	10,0-9,6 <b>15</b> баллов	9,5-9,2 <b>12</b> баллов	9,1-8,9 <b>9</b> баллов	8,8-8,4 <b>6</b> баллов	8,3-7,9 <b>3</b> балла	7,8 и менее <b>0</b> баллов
3.Рондат – фляк - сальто	10,0-9,6 <b>25</b> баллов	9,5-9,2 <b>20</b> баллов	9,1-8,9 <b>15</b> баллов	8,8-8,4 <b>10</b> баллов	8,3-7,9 <b>5</b> баллов	7,8 и менее <b>0</b> баллов

### Юноши Возрастная категория категория старше 19 лет

Упражнения	Оценка в баллах					
1.Стойка на руках на полу, держать (секунды)	15,0-13,1 <b>10</b> баллов	13,0-11,1 8 баллов	11,0-9,1 6 баллов	9,0-7,1 4 балла	7,0-5,1 2 балла	5,0 и менее <b>0</b> баллов
2.Рондат – три фляка	9,0-8,6 <b>15</b> баллов	8,5-8,2 <b>12</b> баллов	8,1-7,9 <b>9</b> баллов	7,8-7,4 <b>6</b> баллов	7,3-6,9 <b>3</b> балла	6,8 и менее <b>0</b> баллов
3.Рондат – фляк - сальто	9,0-8,6 <b>25</b> баллов	8,5-8,2 <b>20</b> баллов	8,1-7,9 <b>15</b> баллов	7,8-7,4 <b>10</b> баллов	7,3-6,9 <b>5</b> баллов	6,8 и менее <b>0</b> баллов

Максимальная оценка за выполнение задания – **50** баллов

### 1.3. Специализация -ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ Возрастная категория 17-19 лет

1. Пять сальто назад (в темпе)	10,0 – 9,6 <b>10</b> баллов	9,5 – 9,2 8 баллов	9,1 – 8,9 6 баллов	8,8 – 8,4 4 балла	8,3 – 7,9 2 балла	7,8 и менее <b>0</b> баллов
2. Комбинация: $\frac{1}{4}$ сальто вперёд на живот - с живота $\frac{1}{4}$ сальто назад - прыжок вверх с полувинтом-прыжок вверх «С» ноги врозь - с ног $\frac{1}{4}$ сальто вперёд на живот - с живота $\frac{1}{4}$ сальто назад.	10,0 – 9,5 <b>15</b> баллов	9,4 – 9,0 <b>12</b> баллов	8,9 – 8,6 9 баллов	8,5 – 8,1 6 баллов	8,0 – 7,6 3 балла	7,5 и менее <b>0</b> баллов
3. Комбинация: $\frac{1}{4}$ сальто вперёд с полувинтом на спину - $\frac{1}{4}$ сальто вперёд с полувинтом - $\frac{1}{4}$ сальто назад «С» на спину - $\frac{1}{2}$ сальто вперёд на живот $\frac{1}{4}$ сальто назад - прыжок вверх с винтом $\frac{1}{4}$ сальто вперёд «С» на живот - 2/4	10,0 – 9,6 <b>25</b> баллов	9,5 – 9,2 <b>20</b> баллов	9,1 – 8,9 15 баллов	8,8 – 8,4 10 баллов	8,3 – 7,9 5 баллов	7,8 и менее <b>0</b> баллов

сальто назад на спину $\frac{1}{4}$ сальто вперёд.						
---	--	--	--	--	--	--

**Специализация -ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ Возрастная категория старше 19 лет**

1. Пять сальто назад (в темпе)	9,0 – 8,6 <b>10</b> баллов	8,5 – 8,2 <b>8</b> баллов	8,1 – 7,9 <b>6</b> баллов	7,8 – 7,4 <b>4</b> балла	7,3 – 6,9 <b>2</b> балла	6,8 и менее <b>0</b> баллов
2. Комбинация: $\frac{1}{4}$ сальто вперёд на живот - с живота $\frac{1}{4}$ сальто назад - прыжок вверх с полувинтом-прыжок вверх «С» ноги врозь - с ног $\frac{1}{4}$ сальто вперёд на живот - с живота $\frac{1}{4}$ сальто назад.	9,0 – 8,5 <b>15</b> баллов	8,4 – 8,0 <b>12</b> баллов	7,9 – 7,6 <b>9</b> баллов	7,5 – 7,1 <b>6</b> баллов	7,0 – 6,6 <b>3</b> балла	6,5 и менее <b>0</b> баллов
3. Комбинация: $\frac{1}{4}$ сальто вперёд с полувинтом на спину - $\frac{1}{4}$ сальто вперёд с полувинтом - $\frac{1}{4}$ сальто назад «С» на спину - $\frac{1}{2}$ сальто вперёд на живот $\frac{1}{4}$ сальто назад - прыжок вверх с винтом $\frac{1}{4}$ сальто вперёд «С» на живот - 2/4 сальто назад на спину $\frac{1}{4}$ сальто вперёд.	9,0 – 8,6 <b>25</b> баллов	8,5 – 8,2 <b>20</b> баллов	8,1 – 7,9 <b>15</b> баллов	7,8 – 7,4 <b>10</b> баллов	7,3 – 6,9 <b>5</b> баллов	6,8 и менее <b>0</b> баллов

Максимальная оценка за выполнение 3-х заданий – **50** баллов

**1.4. Специализация -ПРЫЖКИ на ДМТ (двойном минитрамплине) Возрастная категория 17-19 лет**

Задания выполняются на снаряде «батут + поролоновая яма»

<b>Комбинация 1</b> - два сальто назад (в темпе) – двойное сальто назад в группировке	10,0 – 9,6 <b>10</b> баллов	9,5 – 9,2 <b>8</b> баллов	9,1 – 8,9 <b>6</b> баллов	8,8 – 8,4 <b>4</b> балла	8,3 – 7,9 <b>2</b> балла	7,8 и менее <b>0</b> баллов
<b>Комбинация 2:</b> $\frac{1}{4}$ сальто вперёд на живот - с живота $\frac{1}{4}$ сальто назад - прыжок вверх с полувинтом-прыжок вверх «С» ноги врозь - сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 540°	10,0 – 9,5 <b>15</b> баллов	9,4 – 9,0 <b>12</b> баллов	8,9 – 8,6 <b>9</b> баллов	8,5 – 8,1 <b>6</b> баллов	8,0 – 7,6 <b>3</b> балла	7,5 и менее <b>0</b> баллов
<b>Комбинация 3:</b> $\frac{1}{4}$ сальто вперёд с полувинтом на спину - $\frac{1}{4}$ сальто вперёд с полувинтом - $\frac{1}{4}$ сальто назад «Г» на спину - $\frac{1}{2}$ сальто вперёд на живот - $\frac{1}{4}$ сальто назад - прыжок вверх - сальто вперёд - сальто вперёд согнувшись с поворотом на 180°	10,0 – 9,6 <b>25</b> баллов	9,5 – 9,2 <b>20</b> баллов	9,1 – 8,9 <b>15</b> баллов	8,8 – 8,4 <b>10</b> баллов	8,3 – 7,9 <b>5</b> баллов	7,8 и менее <b>0</b> баллов

**1.4. Специализация -ПРЫЖКИ на ДМТ (двойном минитрамплине) Возрастная категория старше 19 лет**

Задания выполняются на снаряде «батут + поролоновая яма»

<b>Комбинация 1</b> - два сальто назад (в темпе) – двойное сальто назад в группировке	9,0 – 8,6 <b>10</b> баллов	8,5 – 8,2 <b>8</b> баллов	8,1 – 7,9 <b>6</b> баллов	7,8 – 7,4 <b>4</b> балла	7,3 – 6,9 <b>2</b> балла	6,8 и менее <b>0</b> баллов
<b>Комбинация 2:</b> $\frac{1}{4}$ сальто вперёд на живот - с живота $\frac{1}{4}$ сальто назад - прыжок вверх с полувинтом-прыжок вверх «С» ноги врозь - сальто вперёд прогнувшись с поворотом на $540^\circ$	9,0 – 8,5 <b>15</b> баллов	8,4 – 8,0 <b>12</b> баллов	7,9 – 7,6 <b>9</b> баллов	7,5 – 7,1 <b>6</b> баллов	7,0 – 6,6 <b>3</b> балла	6,5 и менее <b>0</b> баллов
<b>Комбинация 3:</b> $\frac{1}{4}$ сальто вперёд с полувинтом на спину - $\frac{1}{4}$ сальто вперёд с полувинтом - $\frac{1}{4}$ сальто назад «Г» на спину - $\frac{1}{2}$ сальто вперёд на живот - $\frac{1}{4}$ сальто назад - прыжок вверх - сальто вперёд - сальто вперёд согнувшись с поворотом на $180^\circ$	9,0 – 8,6 <b>25</b> баллов	8,5 – 8,2 <b>20</b> баллов	8,1 – 7,9 <b>15</b> баллов	7,8 – 7,4 <b>10</b> баллов	7,3 – 6,9 <b>5</b> баллов	6,8 и менее <b>0</b> баллов

Максимальная оценка за выполнение 3-х заданий – **50** баллов

**1.5. Специализация - АКРОБАТИЧЕСКИЙ РОК-Н-РОЛЛ и ЧИР СПОРТ  
(акробатические дисциплины-чирлидинг)**

Экзамен по избранному виду спорта оценивается из **50-и** баллов.

**1 испытание** -выполнить танцевальную программу (оценивается из **25,0** баллов, **возрастная категория 17-19 лет и 20,0 баллов возрастная категория старше 19 лет**): программа длительностью 50-60 секунд, темп музыки 48-49 тактов в минуту, в которой необходимо продемонстрировать:

- основной ход (не менее пяти полных основных ходов с движением рук) и не менее трех его разновидностей;
- танцевальные фигуры: линейные, вращательные (вращения на двух ногах и одной, не менее трех разновидности);

**2 испытание** - выполнить следующую комбинацию, стоимостью **25** баллов, **возрастная категория 17-19 лет и 20,0 баллов возрастная категория старше 19 лет**.

**Мужчины**

И.П. – О.С.

Кувырок вперёд – силой согнувшись стойка на голове и руках – силой прогнувшись опускание в упор лёжа, упор присев, встать – равновесие на одной ноге, руки в стороны (**3,0** балла) – переворот боком.

**28. Женщины**

И.П. – О.С.

Кувырок вперёд – перекатом назад стойка на лопатках – перекатом вперёд упор присев – кувырок назад – равновесие на одной ноге, руки в стороны – переворот боком – шпагат.

**Оценки в баллах за два испытания возрастная категория 17-19 лет**

Набранные баллы за первое испытание	Экзаменационные баллы	Набранные баллы за второе испытание	Экзаменационные баллы
10,0	<b>25</b>	10,0	<b>25</b>
9,9-9,7	<b>23</b>	9,9-9,7	<b>23</b>
9,6-9,4	<b>21</b>	9,6-9,4	<b>21</b>
9,3-9,1	<b>19</b>	9,3-9,1	<b>19</b>

9,0-8,9	<b>17</b>	9,0-8,9	<b>17</b>
8,8-8,6	<b>15</b>	8,8-8,6	<b>15</b>
8,5-8,3	<b>13</b>	8,5-8,3	<b>13</b>
8,2-8,0	<b>12</b>	8,2-8,0	<b>12</b>
7,9-7,5	<b>10</b>	7,9-7,5	<b>10</b>
7,4-7,0	<b>8</b>	7,4-7,0	<b>8</b>
6,9 - 6,4	<b>6</b>	6,9 - 6,4	<b>6</b>
6,3 – 5,8	<b>4</b>	6,3 – 5,8	<b>4</b>
5,7 – 5,2	<b>2</b>	5,7 – 5,2	<b>2</b>
5,1 и менее	<b>0</b>	5,1 и менее	<b>0</b>

**Оценки в баллах за два испытания возрастная категория старше 19 лет**

Набранные баллы за первое испытание	Экзаменационные баллы	Набранные баллы за второе испытание	Экзаменационные баллы
9,0	<b>25</b>	9,0	<b>25</b>
8,9-8,7	<b>23</b>	8,9-8,7	<b>23</b>
8,6-8,4	<b>21</b>	8,6-8,4	<b>21</b>
8,3-8,1	<b>19</b>	8,3-8,1	<b>19</b>
8,0-7,9	<b>17</b>	8,0-7,9	<b>17</b>
7,8-7,6	<b>15</b>	7,8-7,6	<b>15</b>
7,5-7,3	<b>13</b>	7,5-7,3	<b>13</b>
7,2-7,0	<b>12</b>	7,2-7,0	<b>12</b>
6,9-6,5	<b>10</b>	6,9-6,5	<b>10</b>
6,4-6,0	<b>8</b>	6,4-6,0	<b>8</b>
5,9 – 5,4	<b>6</b>	5,9 – 5,4	<b>6</b>
5,3 – 5,0	<b>4</b>	5,3 – 5,0	<b>4</b>
4,9 – 4,2	<b>2</b>	4,9 – 4,2	<b>2</b>
4,1 и менее	<b>0</b>	4,1 и менее	<b>0</b>

**II. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Нормативы для всех специализаций

**Мужчины возрастная категория 17-19 лет**

Задания / баллы	<b>10,0</b>	<b>8,0</b>	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>
1.Отжимания в упоре лежа (кол-во повторений)	25 и более	24-19	18-12	11-10	9-6	5 и менее
2.Прыжок в длину с места (расстояние в см.)	250 и более	249-230	229-200	199-180	179-160	159 и менее
3. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до прямого угла (кол-во раз)	25 и более	24 -20	19-15	14-11	10-6	5 и менее
4. Простые прыжки, вращая скакалку вперед (продолжительность выполнения задания в секундах)	120 и более	119-100	99-80	79-70	69-60	59 и менее
5. Бег с высокого старта 20м (секунды)	3,40 и менее	3,41 – 3,60	3,61–3,80	3,81-3,90	3,91- 3,94	3,95 и более

**Мужчины возрастная категория старше 19 лет**

Задания / баллы	<b>10,0</b>	<b>8,0</b>	<b>6,0</b>	<b>4,0</b>	<b>2,0</b>	<b>0,0</b>
1.Отжимания в упоре лежа (кол-во повторений)	20 и более	19-14	13-11	10-8	7-5	4 и менее
2.Прыжок в длину с места (расстояние в см.)	240 и более	239-210	209-199	198-180	179-160	159 и менее
3. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до прямого угла (кол-во раз)	20 и более	19 -16	15-11	10-8	7-6	5 и менее

4. Простые прыжки, вращая скакалку вперед (продолжительность выполнения задания в секундах)	90 и более	89-80	79-60	59-50	49-40	39 и менее
5. Бег с высокого старта 20м (секунды)	3,80 и менее	3,81– 3,90	4,00–4,30	4,40-4,60	4,70- 4,80	4.81 и более

#### Женщины возрастная категория 17-19 лет

Задания / баллы	10,0	8,0	6,0	4,0	2,0	0,0
1.Отжимания в упоре лежа (кол-во повторений)	20 и более	19-15	14-8	7-6	5-4	3 и менее
2.Прыжок в длину с места (расстояние в см.)	200 и более	199-160	159-120	119-110	109-100	99 и менее
3. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до прямого угла (кол-во раз)	20 и более	19 -16	15-11	10-6	5-3	2 и менее
4. Простые прыжки, вращая скакалку вперед (продолжительность выполнения задания в секундах)	120 и более	119-90	89-70	69-60	59-40	39 и менее
5. Бег с высокого старта 20м (секунды)	3,50 и менее	3,51–3,70	3,71–3,90	3,91 -4,00	4,01- 4,10	4.11 и более

#### Женщины возрастная категория старше 19 лет

Задания / баллы	10,0	8,0	6,0	4,0	2,0	0,0
1.Отжимания в упоре лежа (кол-во повторений)	15 и более	14-12	11-9	8-5	4-3	2 и менее
2.Прыжок в длину с места (расстояние в см.)	180 и более	179-150	149-110	109-100	99-90	89 и менее
3. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке до прямого угла (кол-во раз)	15 и более	14 -12	11-9	8-5	4-2	1 и менее
4. Простые прыжки, вращая скакалку вперед (продолжительность выполнения задания в секундах)	100 и более	99-80	79-60	59-50	49-40	39 и менее
5. Бег с высокого старта 20м (секунды)	3,80 и менее	3,81– 3,90	4,00–4,30	4,40-4,60	4,70- 4,80	4.81 и более

Максимальная оценка за выполнение 5-и заданий **50** баллов

## ***Избранный вид спорта: велосипедный спорт***

**I. Практический раздел (избранный вид спорта, общая физическая подготовленность), максимальное кол-во баллов - 100.**

### **Общая физическая подготовленность (максимальная оценка 50 баллов)**

Упражнения		Юноши до 17 лет			Девушки до 17 лет		
Баллы		«10»	«5»	«1»	«10»	«5»	«1»
1. Бег 100 м (время в секундах)		13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2. Бег 2000 м (время в минутах)		7.50	8.50	9.20	9.50	11.20	11.50
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		2,30	2,10	2,00	1,85	1,70	1,60
4. Подтягивание на высокой перекладине – муж. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – жен. (количество раз)		13	10	8	16	10	9
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)		50	40	30	40	30	20
Упражнения		Мужчины от 18 до 24 лет			Мужчины от 24 лет		
Баллы		«10»	«5»	«1»	«10»	«5»	«1»
1. Бег 100 м (время в секундах)		13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
2. Бег 3000 м (время в минутах)		12.0	13.40	14.30	12.50	14.40	15.00
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		2,50	2,35	2,20	2,45	2,30	2,15
4. Подтягивание на высокой перекладине – муж.		15	12	9	14	11	8
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)		48	37	33	45	35	30
Упражнения		Женщины от 18 до 24 лет			Женщины от 24 лет		
Баллы		«10»	«5»	«1»	«10»	«5»	«1»
1. Бег 100 м (время в секундах)		16,4	17,4	17,48	17,0	18,2	18,8
2. Бег 2000 м (время в минутах)		10.50	12.30	13.100	11.35	13.10	14.00
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		2.00	1,90	1,80	1,95	1,85	1,75
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – жен. (количество раз)		20	15	10	17	12	9
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)		43	35	32	37	29	24

Специальная техническая подготовленность (комплексный тест по оценке уровня базовой технической подготовленности) (максимальная оценка 50 баллов).

Упражнения	Мужчины			Женщины		
Баллы	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. 12-минутный тест езды на велосипеде (кол-во пройденных километров). Возраст 16-19 лет.	более 8,8	7,6-8,8	6,0-7,5	более 7,6	6,0-7,6	4,2-6,0
1. 12-минутный тест езды на велосипеде (кол-во пройденных километров). Возраст 20-29 лет.	более 8,4	7,2-8,4	5,6-7,1	более 7,2	5,6-7,2	4,0-5,5
1. 12-минутный тест езды на велосипеде (кол-во пройденных километров). Возраст 30-39 лет.	более 8,0	6,8-8,0	5,2-6,7	более 6,8	5,2-6,8	3,6-5,2
Баллы	«5»	«2»	«1»	«5»	«2»	«1»
2. Техника посадки и педалирования.	см. прим.					
Баллы	«5»	«2»	«1»	«5»	«2»	«1»
3. Техника старта и стартового разгона.	#	#	#	#	#	#
Баллы	«5»	«2»	«1»	«5»	«2»	«1»
4. Техника смены лидирующего гонщика и езды за ведущим.	#	#	#	#	#	#
Баллы	«5»	«2»	«1»	«5»	«2»	«1»
5. Техника прохождения виража.	#	#	#	#	#	#
Баллы	«5»	«2»	«1»	«5»	«2»	«1»
6. Техника разворота.	#	#	#	#	#	#
Баллы	«5»	«2»	«1»	«5»	«2»	«1»
7. Техника езды на подъеме и на спуске.	#	#	#	#	#	#
Баллы	«5»	«2»	«1»	«5»	«2»	«1»
8. Техника преодоления препятствия.	#	#	#	#	#	#
Баллы	«5»	«2»	«1»	«5»	«2»	«1»
9. Техника торможения и остановки.	#	#	#	#	#	#
Баллы	«5»	«2»	«1»	«5»	«2»	«1»
10. Техника финиширования.	#	#	#	#	#	#

## ***Избранный вид спорта: триатлон***

**Практический раздел (избранный вид спорта, общая физическая подготовленность), максимальное кол-во баллов - 100.**

*Общая физическая подготовленность (максимальная оценка 50 баллов)*

Упражнения		Юноши до 17 лет			Девушки до 17 лет		
Баллы		«10»	«5»	«1»	«10»	«5»	«1»
1. Бег 100 м (время в секундах)		13,8	14,3	14,6	16,3	17,6	18,0
2. Бег 2000 м (время в минутах)		7.50	8.50	9.20	9.50	11.20	11.50
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		2,30	2,10	2,00	1,85	1,70	1,60
4. Подтягивание на высокой перекладине – муж. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – жен. (количество раз)		13	10	8	16	10	9
5. Плавание 300 м (мин.сек.)		3:35	3:55	4:30	3:50	4:20	5:00
Упражнения		Мужчины от 18 до 24 лет			Мужчины от 24 лет		
Баллы		«10»	«5»	«1»	«10»	«5»	«1»
1. Бег 100 м (время в секундах)		13,1	14,1	14,4	13,8	14,8	15,1
2. Бег 3000 м (время в минутах)		12.0	13.40	14.30	12.50	14.40	15.00
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		2,50	2,35	2,20	2,45	2,30	2,15
4. Подтягивание на высокой перекладине – муж.		15	12	9	14	11	8
5. Плавание 300 м (мин.сек.)		3:35	3:55	4:30	3:50	4:20	5:00
Упражнения		Женщины от 18 до 24 лет			Женщины от 24 лет		
Баллы		«10»	«5»	«1»	«10»	«5»	«1»
1. Бег 100 м (время в секундах)		16,4	17,4	17,48	17,0	18,2	18,8
2. Бег 2000 м (время в минутах)		10.50	12.30	13.100	11.35	13.10	14.00
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		2,00	1,90	1,80	1,95	1,85	1,75
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – жен. (количество раз)		20	15	10	17	12	9
5. Плавание 300 м (мин.сек.)		3:35	3:55	4:30	3:50	4:20	5:00

Специальная техническая подготовленность (комплексный тест по оценке уровня базовой технической подготовленности) (максимальная оценка 50 баллов).

Упражнения		Мужчины			Женщины		
Баллы		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1. 12-минутный тест езды на велосипеде (кол-во пройденных километров).	более 8,4	7,2-8,4	5,6-7,1	более 7,2	5,6-7,2	4,0-5,5
<b>Баллы</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
2. Техника посадки и педалирования.	см. прим.					
<b>Баллы</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
3. Техника прохождения транзитной зоны № 1	#	#	#	#	#	#
<b>Баллы</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
4. Техника смены лидирующего гонщика и езды за ведущим.	#	#	#	#	#	#
<b>Баллы</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
5. Техника прохождения виража.	#	#	#	#	#	#
<b>Баллы</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
6. Техника разворота.	#	#	#	#	#	#
<b>Баллы</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
7. Техника езды на подъеме и на спуске.	#	#	#	#	#	#
<b>Баллы</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
8. Техника преодоления препятствия.	#	#	#	#	#	#
<b>Баллы</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
9. Техника торможения и остановки.	#	#	#	#	#	#
<b>Баллы</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>	<b>«5»</b>	<b>«2»</b>	<b>«1»</b>
3. Техника прохождения транзитной зоны № 2	#	#	#	#	#	#

**ПРИМЕЧАНИЯ:** В пунктах 2-10 комплексного теста по оценке уровня базовой технической подготовленности балл «5» ставится за правильное и уверенное выполнение упражнения, балл «2» ставится за упражнение, которое выполнено с ошибками, ведущими к неточному выполнению деталей техники, балл «1» ставится за *упражнение, которое выполнено с ошибками, ведущими к искаложению основ техники*.

## *Избранный вид спорта: каратэдо*

### **Максимальное количество - 100 баллов ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ**

#### **I. Техническая подготовка**

**Максимальная сумма - 70 баллов**

1. КАТА 1
2. КАТА 2
3. ИДО КИХОН ГИДЗЮЦУ – ТЭ КОГЭКИ ВАДЗА
4. ИДО КИХОН ГИДЗЮЦУ – АСИ КОГЭКИ ВАДЗА
5. ИДО КИХОН ГИДЗЮЦУ – ТЭ УКЭ ВАДЗА
6. РЭН ВАДЗА
7. БУНКАЙ КУМИТЭ (одного из выполненных обучающимся КАТА)

Максимальная оценка за каждое упражнение - **10 баллов**.

Каждое упражнение оценивается в зависимости от качества его выполнения обучающимся по следующей системе:

**«Отлично» - 9-10 баллов;**

**«Очень хорошо» - 7-8 баллов;**

**«Хорошо» - 5-6 балла;**

**«Удовлетворительно» - 3-4 балла;**

**«Посредственно» - 1-2 балла;**

**«Плохо» - 0 баллов.**

Дополнительно присуждается **1 балл** за творческую составляющую в упражнение № 6 (РЭН ВАДЗА).

#### **1. КАТА (формальные упражнения)**

Обучающийся демонстрирует два КАТА. Одно КАТА из обязательной программы (СИТЭЙ КАТА), второе – любое по своему выбору (ТОКУЙ КАТА).

Обязательная программа (СИТЭЙ КАТА) для обучающихся, занимающихся школами КАРАТЭДО:

- ГОДЗЮ РЮ – КАТА САЙФА или КАТА СЭПАЙ;  
СЁТОКАН РЮ – КАТА ДЗИОН или КАТА КАНКУ ДАЙ;  
СИТО РЮ – КАТА БАССАЙ ДАЙ или КАТА СЭЙЭНТИН;  
ВАДО РЮ – КАТА ТИНТО или КАТА СЭЙСЯН.

Обучающиеся, занимающиеся другими школами и стилями КАРАТЭДО, выполняют любое КАТА из приведенного перечня.

Выполняя КАТА, обучающийся должен продемонстрировать:

- удовлетворительное понимание существа техники КАТА в теоретическом плане;
- необходимое сочетание скорости и концентрации силы (КАРАДА-НО СИНСЮКУ), пространственную и целевую точность (СЭЙДО) выполняемых технических приемов КАТА, убедительность их практического применения в БУНКАЙ КУМИТЭ;
- правильное распределение усилий (ТИКАРА-НО ХАЙБУН), верный ритм (ВАДЗА-НО КАНКЮ), контроль над дыханием;
- точное соблюдение рисунка траектории перемещений (ЭМБУСЭН), устойчивость (ДЗЮСИН-НО АНТЭЙ), правильные стойки;

– психическую концентрацию (КИСИН-НО ЁИ), необходимый уровень проявления ТЯКУГАН, ЁДЗИН и ДЗАНСИН; правильный МЭЦУКЭ и т.д.

#### **2. ИДО КИХОН ГИДЗЮЦУ (базовая техника, выполняемая в сочетании с перемещениями)**

2.1. Обучающийся, перемещаясь вперед в определенную стойку, демонстрирует базовую технику атак руками (ТЭ КОГЭКИ ВАДЗА): ОИ ДЗУКИ, ОИ ГЯКУ ДЗУКИ, УРАКЭН УТИ, СЮТО УТИ, ХАЙТО УТИ, КЭНЦУЙ УТИ, ХИДЗИ АТЭ.

2.2. Обучающийся, перемещаясь после удара ногой вперед в определенную стойку, демонстрирует базовую технику атак ногами (АСИ КОГЭКИ ВАДЗА): ТЮДАН МАЭ ГЭРИ, ТЮДАН ЁКО ГЭРИ, ТЮДАН КАЙТЭН УСИРО ГЭРИ, ДЗЁДАН МАВАСИ ГЭРИ, ДЗЁДАН АТЭРУ МИКАДЗУКИ ГЭРИ, ДЗЁДАН УРА МАВАСИ ГЭРИ, ДЗЁДАН УСИРО МАВАСИ ГЭРИ.

2.3. Обучающийся, перемещаясь назад в определенную стойку, демонстрирует базовую технику защиты руками (ТЭ УКЭ ВАДЗА) с последующей ответной атакой ТЮДАН (ДЗЁДАН) ГЯКУ ДЗУКИ, выполняя блоки: ДЗЁДАН АГЭ УДЭ УКЭ, ТЮДАН СОТО УДЭ УКЭ (ЁКО УТИ УКЭ), ТЮДАН УТИ УДЭ УКЭ (ЁКО УКЭ), ГЭДАН БАРАИ УДЭ УКЭ, ГЭДАН НИНО УДЭ УКЭ, ТЮДАН СЮТО УКЭ, ДЗЁДАН НАГАСИ УКЭ.

Выполняя приемы нападения и защиты, обучающийся должен продемонстрировать их правильную двигательную структуру, необходимый скоростно-динамический потенциал и пространственно-целевую точность технических действий.

### **3. РЭН ВАДЗА (комбинации приёмов)**

Обучающийся по несколько раз демонстрирует две произвольно составленные им самим комбинации приемов (описание которых в письменном виде предварительно передаётся в экзаменационную комиссию), что позволяет выявить определенную степень творческой стороны педагогических способностей обучающийся а и предъявляет требования к необходимому уровню владения терминологией каратэдо.

**Первая комбинация** должна иметь атакующий характер и включать в себя не менее пяти различных ударов руками и ногами в сочетании с перемещениями.

**Вторая комбинация** должна иметь защитно-ответный характер и включать в себя не менее семи боевых действий, в том числе не менее двух защитных блоков в сочетании с различными ударами руками и ногами и перемещениями.

Выполняя комбинации приёмов, обучающийся должен продемонстрировать высокий уровень скорости технических действий, непрерывность перехода от одного приема к другому, соответствие последовательности приемов в комбинации логике боя.

### **4. КУМИТЭ (поединки):**

**БУНКАЙ КУМИТЭ** (Бой-анализ) одного из демонстрируемых КАТА - выполняется в парах.

В поединке, взаимодействуя с соперником, обучающийся должен продемонстрировать различные варианты боевого применения технических приемов, выполняемых в ката, а также: стабильность технико-тактических навыков, быстроту реакций, необходимую скорость атакующих и защитно-ответных действий, правильность их дистанционно-моментных характеристик, целевую точность, контроль силы ударного контакта, психическую мобилизацию, решительность и другие качества, необходимые для успешного ведения боя.

## **II. Физическая подготовка**

Максимальное количество - **30 баллов**.

Максимальная оценка за каждое упражнение - **5 баллов**.

### **Нормативные требования к физической подготовленности**

	Упражнения	Баллы									
		женщины					мужчины				
		5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.	5 бал.	4 бал.	3 бал.	2 бал.	1 бал.
1	Бег 30 м (с)	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8
2	Бег 60 м с тремя поворотами на 180° (отрезки по 15 м, с)	13,5	13,7	14,0	14,2	14,5	12,5	12,7	13,0	13,2	13,5
3	Прыжок в длину с места (лучший результат из 3-х попыток, м)	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40

4	Подтягивание в висе на перекладине (количество раз)	-	-	-	-	-	20	18	15	13	10
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	50	45	40	35	30	-	-	-	-	-
6	В висе на перекладине подъём прямых ног до её касания (колич. раз)	-	-	-	-	-	20	18	15	13	10
7	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу (кол. раз)	50	45	40	35	30	-	-	-	-	-
8	Шпагаты продольный (левая и правая нога впереди) и поперечный (при выполнении шпагатов колени обеих ног должны быть выпрямлены; разрешается опора на руки)	<p><b>5 баллов</b> – шпагаты выполнены безуказненно, т.е. при прямых ногах полное касание пола задней и передней (задними) поверхностями бёдер.</p> <p><b>4 балла</b> – выполнен безуказненно только один из видов шпагата, у другого есть недостатки (имеется расстояние от пола до промежности, но не более 5 см).</p> <p><b>3 балла</b> – при выполнении обоих видов шпагатов есть недостатки (имеется расстояние от пола до промежности, но не более 5 см).</p> <p><b>2 балла</b> – при выполнении одного из видов шпагата есть значительные недостатки (имеется расстояние от пола до промежности, но не более 10 см).</p> <p><b>1 балл</b> – при выполнении обоих видов шпагатов есть значительные недостатки (имеется расстояние от пола до промежности, но не более 10 см).</p>									

### ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ ДО 28 ЛЕТ

#### III. Техническая подготовка

1. КАТА 1
2. КАТА 2
3. ИДО КИХОН ГИДЗЮЦУ – ТЭ КОГЭКИ ВАДЗА
4. ИДО КИХОН ГИДЗЮЦУ – АСИ КОГЭКИ ВАДЗА
5. ИДО КИХОН ГИДЗЮЦУ – ТЭ УКЭ ВАДЗА
6. РЭН ВАДЗА
7. БУНКАЙ КУМИТЭ (одного из выполненных обучающимся КАТА)

Максимальная оценка за каждое упражнение - **10 баллов**.

Каждое упражнение оценивается в зависимости от качества его выполнения обучающимся по следующей системе:

**«Отлично» - 9-10 баллов;**

**«Очень хорошо» - 7-8 баллов;**

**«Хорошо» - 5-6 балла;**

**«Удовлетворительно» - 3-4 балла;**

**«Посредственно» - 1-2 балла;**

**«Плохо» - 0 баллов.**

Дополнительно присуждается **1 балл** за творческую составляющую в упражнение № 6 (РЭН ВАДЗА). Максимальная сумма - **70 баллов**.

#### 8. КАТА (формальные упражнения)

Обучающийся, демонстрирует два КАТА. Одно КАТА из обязательной программы (СИТЭЙ КАТА), второе – любое по своему выбору (ТОКУЙ КАТА).

Обязательная программа (СИТЭЙ КАТА) для обучающихся, занимающихся школами КАРАТЭДО:

ГОДЗЮ РЮ – КАТА САЙФА или КАТА СЭПАЙ;  
СЁТОКАН РЮ – КАТА ДЗИОН или КАТА КАНКУ ДАЙ;  
СИТО РЮ – КАТА БАССАЙ ДАЙ или КАТА СЭЙЭНТИН;  
ВАДО РЮ – КАТА ТИНТО или КАТА СЭЙСЯН.

Обучающиеся, занимающиеся другими школами и стилями КАРАТЭДО, выполняют любое КАТА из приведенного перечня.

Выполняя КАТА, обучающийся должен продемонстрировать:

- удовлетворительное понимание существа техники КАТА в теоретическом плане;
- необходимое сочетание скорости и концентрации силы (КАРАДА-НО СИНСЮКУ), пространственную и целевую точность (СЭЙДО) выполняемых технических приемов КАТА, убедительность их практического применения в БУНКАЙ КУМИТЭ;
- правильное распределение усилий (ТИКАРА-НО ХАЙБУН), верный ритм (ВАДЗА-НО КАНКЮ), контроль над дыханием;
- точное соблюдение рисунка траектории перемещений (ЭМБУСЭН), устойчивость (ДЗЮСИН-НО АНТЭЙ), правильные стойки;
- психическую концентрацию (КИСИН-НО ЁИ), необходимый уровень проявления ТЯКУГАН, ЁДЗИН и ДЗАНСИН; правильный МЭЦУКЭ и т.д.

## ***2. ИДО КИХОН ГИДЗЮЦУ (базовая техника, выполняемая в сочетании с перемещениями)***

2.1. Обучающийся, перемещаясь вперед в определенную стойку, демонстрирует базовую технику атак руками (ТЭ КОГЭКИ ВАДЗА): ОИ ДЗУКИ, ОИ ГЯКУ ДЗУКИ, УРАКЭН УТИ, СЮТО УТИ, ХАЙТО УТИ, КЭНЦУЙ УТИ, ХИДЗИ АТЭ.

2.2. Обучающийся, перемещаясь после удара ногой вперед в определенную стойку, демонстрирует базовую технику атак ногами (АСИ КОГЭКИ ВАДЗА): ТЮДАН МАЭ ГЭРИ, ТЮДАН ЁКО ГЭРИ, ТЮДАН КАЙТЭН УСИРО ГЭРИ, ДЗЁДАН МАВАСИ ГЭРИ, ДЗЁДАН АТЭРУ МИКАДЗУКИ ГЭРИ, ДЗЁДАН УРА МАВАСИ ГЭРИ, ДЗЁДАН УСИРО МАВАСИ ГЭРИ.

2.3. Обучающийся, перемещаясь назад в определенную стойку, демонстрирует базовую технику защит руками (ТЭ УКЭ ВАДЗА) с последующей ответной атакой ТЮДАН (ДЗЁДАН) ГЯКУ ДЗУКИ, выполняя блоки: ДЗЁДАН АГЭ УДЭ УКЭ, ТЮДАН СОТО УДЭ УКЭ (ЁКО УТИ УКЭ), ТЮДАН УТИ УДЭ УКЭ (ЁКО УКЭ), ГЭДАН БАРАИ УДЭ УКЭ, ГЭДАН НИНО УДЭ УКЭ, ТЮДАН СЮТО УКЭ, ДЗЁДАН НАГАСИ УКЭ.

Выполняя приемы нападения и защиты, обучающийся должен продемонстрировать их правильную двигательную структуру, необходимый скоростно-динамический потенциал и пространственно-целевую точность технических действий.

## ***3. РЭН ВАДЗА (комбинации приемов)***

Обучающийся по несколько раз демонстрирует две произвольно составленные им самим комбинации приемов (описание которых в письменном виде предварительно передаётся в экзаменационную комиссию), что позволяет выявить определенную степень творческой стороны педагогических способностей обучающийся, а и предъявляет требования к необходимому уровню владения терминологией каратэдо.

**Первая комбинация** должна иметь атакующий характер и включать в себя не менее пяти различных ударов руками и ногами в сочетании с перемещениями.

**Вторая комбинация** должна иметь защитно-ответный характер и включать в себя не менее семи боевых действий, в том числе не менее двух защитных блоков в сочетании с различными ударами руками и ногами и перемещениями.

Выполняя комбинации приёмов, обучающийся должен продемонстрировать высокий уровень скорости технических действий, непрерывность перехода от одного приема к другому, соответствие последовательности приемов в комбинации логике боя.

#### 4. КУМИТЭ (поединки):

**БУНКАЙ КУМИТЭ** (Бой-анализ) одного из демонстрируемых КАТА - выполняется в парах.

В поединке, взаимодействуя с соперником, обучающийся должен продемонстрировать различные варианты боевого применения технических приемов, выполняемых в ката, а также: стабильность технико-тактических навыков, быстроту реакций, необходимую скорость атакующих и защитно-ответных действий, правильность их дистанционно-моментных характеристик, целевую точность, контроль силы ударного контакта, психическую мобилизацию, решительность и другие качества, необходимые для успешного ведения боя.

#### IV. Физическая подготовка

Максимальная оценка за каждое упражнение - **5 баллов**.

Максимальная сумма - 30 баллов.

## Нормативные требования к физической подготовленности

## ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ СТАРШЕ 28 ЛЕТ

1. КАТА 1
2. КАТА 2
3. КАТА 3
4. КАТА 4
5. ИДО КИХОН ГИДЗЮЦУ – ТЭ КОГЭКИ ВАДЗА
6. ИДО КИХОН ГИДЗЮЦУ – АСИ КОГЭКИ ВАДЗА
7. ИДО КИХОН ГИДЗЮЦУ – ТЭ УКЭ ВАДЗА
8. РЭН ВАДЗА
9. КИХОН ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ
10. БУНКАЙ КУМИТЭ (одного из выполненных абитуриентом КАТА)

Максимальная оценка за каждое упражнение - **10 баллов**.

Каждое упражнение оценивается в зависимости от качества его выполнения абитуриентом по следующей системе:

«Отлично» - **9-10 баллов**;

«Очень хорошо» - **7-8 баллов**;

«Хорошо» - **5-6 балла**;

«Удовлетворительно» - **3-4 балла**;

«Посредственно» - **1-2 балла**;

«Плохо» - **0 баллов**.

Дополнительно присуждается **1 балл** за творческую составляющую в упражнение № 8 (РЭН ВАДЗА).

Максимальная сумма - **101 баллов**.

### I. КАТА (формальные упражнения)

Абитуриент демонстрирует четыре КАТА. Два КАТА из обязательной программы (СИТЭЙ КАТА), и два – любое по своему выбору (ТОКУЙ КАТА).

Обязательная программа (СИТЭЙ КАТА) для абитуриентов, занимающихся школами КАРАТЭДО:

ГОДЗЮ РЮ – КАТА САЙФА или КАТА СЭПАЙ;

СЁТОКАН РЮ – КАТА ДЗИОН или КАТА КАНКУ ДАЙ;

СИТО РЮ – КАТА БАССАЙ ДАЙ или КАТА СЭЙЭНТИН;

ВАДО РЮ – КАТА ТИНТО или КАТА СЭЙСЯН.

Абитуриенты, занимающиеся другими школами и стилями КАРАТЭДО, выполняют любое КАТА из приведенного перечня.

Выполняя КАТА, абитуриент должен продемонстрировать:

– удовлетворительное понимание существа техники КАТА в теоретическом плане;  
– необходимое сочетание скорости и концентрации силы (КАРАДА-НО СИНСЮКУ), пространственную и целевую точность (СЭЙДО) выполняемых технических приемов КАТА, убедительность их практического применения в БУНКАЙ КУМИТЭ;

– правильное распределение усилий (ТИКАРА-НО ХАЙБУН), верный ритм (ВАДЗА-НО КАНКЮ), контроль над дыханием;

– точное соблюдение рисунка траектории перемещений (ЭМБУСЭН), устойчивость (ДЗЮСИН-НО АНТЭЙ), правильные стойки;

– психическую концентрацию (КИСИН-НО ЁИ), необходимый уровень проявления ТЯКУГАН, ЁДЗИН и ДЗАНСИН; правильный МЭЦУКЭ и т.д.

### 2. ИДО КИХОН ГИДЗЮЦУ (базовая техника, выполняемая в сочетании с перемещениями)

2.1. Абитуриент, перемещаясь вперед в определенную стойку, демонстрирует базовую технику атак руками (ТЭ КОГЭКИ ВАДЗА): ОИ ДЗУКИ, ОИ ГЯКУ ДЗУКИ, УРАКЭН УТИ, СЮТО УТИ, ХАЙТО УТИ, КЭНЦУЙ УТИ, ХИДЗИ АТЭ.

2.2. Абитуриент, перемещаясь после удара ногой вперед в определенную стойку, демонстрирует базовую технику атак ногами (АСИ КОГЭКИ ВАДЗА): ТЮДАН МАЭ ГЭРИ, ТЮДАН ЁКО ГЭРИ, ТЮДАН КАЙТЭН УСИРО ГЭРИ, ДЗЁДАН МАВАСИ ГЭРИ, ДЗЁДАН АТЭРУ МИКАДЗУКИ ГЭРИ, ДЗЁДАН УРА МАВАСИ ГЭРИ, ДЗЁДАН УСИРО МАВАСИ ГЭРИ.

2.3. Абитуриент, перемещаясь назад в определенную стойку, демонстрирует базовую технику защит руками (ТЭ УКЭ ВАДЗА) с последующей ответной атакой ТЮДАН (ДЗЁДАН) ГЯКУ ДЗУКИ, выполняя блоки: ДЗЁДАН АГЭ УДЭ УКЭ, ТЮДАН СОТО УДЭ УКЭ (ЁКО УТИ УКЭ), ТЮДАН УТИ УДЭ УКЭ (ЁКО УКЭ), ГЭДАН БАРАИ УДЭ УКЭ, ГЭДАН НИНО УДЭ УКЭ, ТЮДАН СЮТО УКЭ, ДЗЁДАН НАГАСИ УКЭ.

Выполняя приемы нападения и защиты, абитуриент должен продемонстрировать их правильную двигательную структуру, необходимый скоростно-динамический потенциал и пространственно-целевую точность технических действий.

### **3. РЭН ВАДЗА (комбинации приёмов)**

Абитуриент по несколько раз демонстрирует две произвольно составленные им самим комбинации приемов (описание которых в письменном виде предварительно передаётся в экзаменационную комиссию), что позволяет выявить определенную степень творческой стороны педагогических способностей абитуриента и предъявляет требования к необходимому уровню владения терминологией каратэдо.

**Первая комбинация** должна иметь атакующий характер и включать в себя не менее пяти различных ударов руками и ногами в сочетании с перемещениями.

**Вторая комбинация** должна иметь защитно-ответный характер и включать в себя не менее семи боевых действий, в том числе не менее двух защитных блоков в сочетании с различными ударами руками и ногами и перемещениями.

Выполняя комбинации приёмов, абитуриент должен продемонстрировать высокий уровень скорости технических действий, непрерывность перехода от одного приема к другому, соответствие последовательности приемов в комбинации логике боя.

### **4. КУМИТЭ (поединки):**

**КИХОН ТЭЙСИКИ ИППОН КУМИТЭ** - абитуриент демонстрирует владение приемами защиты руками (ТЭ УКЭ ВАДЗА) при регламентированном взаимодействии с партнером (ассистентом) с последующей любой ответной атакой или контратакой, выполняя блоки:

ДЗЁДАН АГЭ УДЭ УКЭ, ТЮДАН СОТО УДЭ УКЭ, ТЮДАН УТИ УДЭ УКЭ, ГЭДАН БАРАИ УДЭ УКЭ, ГЭДАН НИНО УДЭ УКЭ, ТЮДАН СЮТО УКЭ, ДЗЁДАН НАГАСИ УКЭ.

**БУНКАЙ КУМИТЭ** (Бой-анализ) одного из демонстрируемых КАТА - выполняется в парах.

В поединках, взаимодействуя с соперником, абитуриент должен продемонстрировать различные варианты боевого применения технических приемов, выполняемых в ката, а также: стабильность технико-тактических навыков, быстроту реакций, необходимую скорость атакующих и защитно-ответных действий, правильность их дистанционно-моментных характеристик, целевую точность, контроль силы ударного контакта, психическую мобилизацию, решительность и другие качества, необходимые для успешного ведения боя.

## ***Избранный вид спорта: киокусинкай***

**Максимальное количество баллов - 100**

### **I. Практические нормативы:**

Максимальная сумма - **75 баллов.**

Максимальная оценка за каждое упражнение - 5 баллов.

1. Традиционная базовая техника руками.
2. Традиционная базовая техника ногами.
3. Базовая техника спортивного кумитэ.
4. Ката обязательное.
5. Ката по выбору.
6. Бункай-кумитэ.
7. Сиай кумитэ (спарринг).
8. Специальная техника.

Каждое упражнение оценивается в зависимости от качества его выполнения поступающим по следующей системе:

**«Отлично» - 5 баллов;**

**«Очень хорошо» - 4 балла;**

**«Хорошо» - 3 балла;**

**«Удовлетворительно» - 2 балла;**

**«Посредственно» - 1 балл;**

**«Плохо» - 0 баллов.**

Техника киокусинкай (демонстрируется индивидуально)

### **1. Традиционная базовая техника руками (10 баллов)**

Поступающий выполняет по требованию экзаменатора отельные технические элементы и заданные комбинации из традиционных стоек и ударов руками

ЦУКИ-ВАДЗА (прямые удары руками): ои-дзуки, гяку-дзуки;

УТИ-ВАДЗА (рубящие удары руками): уракэн-ути, сюто-ути, тэтцуи-ути, хайто-ути;

АТЭ-ВАДЗА (удары локтями): хидзи-атэ;

УКЭ-ВАДЗА (блоки): дзёдан-укэ, сото-укэ, ути-укэ, гэдан-бараи, сюто маваси-укэ, маэ маваси-укэ.

### **2. Традиционная базовая техника ногами (5 баллов)**

Поступающий выполняет по требованию экзаменатора отельные технические элементы и заданные комбинации из традиционных стоек и ударов ногами

КЭРИ-ВАДЗА (удары ногами; выполняются на всех трех уровнях – нижнем – гэдан, среднем – тюдан, верхнем – дзёдан): хидза-гэри, маэ-гэри, маваси-гэри, ёко-гэри, усиро-гэри, кайтэн усиро-гэри, ура маваси-гэри, усиро-маваси-гэри, ороси-какато-гэри.

### **3. Базовая техника спортивного кумитэ (10 баллов)**

Поступающий выполняет по требованию экзаменатора отельные технические элементы и заданные комбинации из базовой техники спортивного КУМИТЭ в боевой изготовке (КАМАЭ):

удары руками и ногами, разрешенные правилами КИОКУСИНКАЙ, и их комбинации. Перемещения и приемы маневрирования, применяемые в КУМИТЭ.

### **4. КАТА обязательное (10 баллов)**

Поступающий демонстрирует одно ката из обязательной программы (СИТЭЙ КАТА),

Ката обязательной программы (СИТЭЙ КАТА): ГЭКИСАЙ ДАЙ, ГЭКИСАЙ СЁ. Выполняя КАТА, поступающий должен продемонстрировать: - знание текста ката (правильные стойки, устойчивость, правильная композиция – ЭМБУСЭН, правильное использование взгляда МЭЦУКЭ);

- удовлетворительное понимание смысла (применения) выполняемых элементов в теоретическом плане;

- достаточную концентрацию силы и точность выполнения техники КАТА.

### **5. КАТА по выбору (10 баллов)**

Поступающий демонстрирует одно ката по своему выбору из программного списка, Ката из произвольной программы (ТОКУЙ КАТА): САЙХА (САЙФА), СЭЙЭНТИН, СЭЙПАЙ, КАНКУ, ГАРЮ, СУСИХО.

Выполняя КАТА, поступающий должен продемонстрировать:

- знание текста ката (правильные стойки, устойчивость, правильная композиция – ЭМБУСЭН, правильное использование взгляда МЭЦУКЭ);
- удовлетворительное понимание смысла (применения) выполняемых элементов в теоретическом плане;
- правильное распределение усилий, верный ритм, контроль над дыханием, ГЭНСИН (состояние психической мобилизации, максимальной бдительности перед началом выполнения ката), ЦУСИН (состояние психической мобилизации, максимальной бдительности во время выполнения ката) и ДЗАНСИН (состояние психической мобилизации, максимальной бдительности после выполнения ката).
- достаточную концентрацию силы и точность выполнения техники КАТА.

### **6. Бункай кумитэ (10 баллов)**

БУНКАЙ КУМИТЭ (расшифровку приемов КАТА, их применение) отдельных элементов КАТА по требованию экзаменатора. БУНКАЙ КУМИТЭ выполняется в парах.

Поступающий при выполнении БУНКАЙ КУМИТЭ должен продемонстрировать:

- знание расшифровки основных комбинаций ката;
- убедительность практического использования техники КАТА в БУНКАЙ-КУМИТЭ;

**7. СИАЙ КУМИТЭ (10 баллов)** Поединки проводятся по правилам КИОКУСИНКАЙ, принятых Ассоциацией Киокусинкай России. В поединках, взаимодействуя с противниками, обучающийся должен продемонстрировать стабильность технико-тактических навыков, осмысленность действий, качество и эффективность применяемой техники, быстроту реакций, точность, контроль дистанции, решительность и другие качества, необходимые для успешного ведения соревновательного боя.

### **8. Специальная техника (10 баллов)**

Для поступающих в возрасте до 28 лет:

- **любым способом тоби маваси гэри (на уровне роста обучающийся)**
- **любым способом тоби усиро маваси гэри (на уровне плеча обучающийся)**

Для поступающих в возрасте до 45 лет:

- **любым способом тоби маваси гэри (на уровне плеча обучающийся)**
- **любым способом тоби маэ гэри (на уровне плеча обучающийся)**

Для поступающих в возрасте от 45 лет и старше:

- **любым способом тоби маэ гэри (на уровне плеча обучающийся)**
- **любым способом тоби хидза гэри (на уровне груди обучающийся)**

Удары выполняются по подвешенному на необходимом уровне мячику, любым способом с места, с разножкой (толчковой ногой) в прыжке. Оценивается техника выполнения удара и результативность (необходимо попасть по мячику). (Каждый удар максимум 5 баллов)

## **III. Физическая подготовка (максимальная оценка - 5 баллов за каждое упражнение, максимальная сумма = 25 баллов)**

Упражнения	Нормативные требования к физической подготовленности для поступающих в возрасте до 28 лет					
	Оценка					
	женщины			мужчины		
	пять	четыре	три	пять	четыре	три
1. Бег 100 м (с)	14,0	14,5	15,0	13,0	13,5	14,0
2. Бег 400 м (мин)	1,10	1,15	1,20	1,03	1,06	1,10
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (стоя на кулаках, кол-во раз)	50	40	30	75	65	55
4. Прыжок в длину с места (лучший результат из 3-х попыток, м)	2,30	2,20	2,10	2,60	2,50	2,40

5. Шпагат продольный и поперечный	<b>пять</b> – продольный и поперечный шпагаты выполнены безуказицненно, т.е. при выполнении поперечного шпагата – при прямых ногах полное касание задними поверхностями бедер пола, при продольном – при прямых ногах полное касание пола задней поверхностью бедра передней ноги и передней поверхностью бедра задней ноги и передней поверхностью бедра пола <b>четыре</b> – выполнен безуказицненно только продольный шпагат <b>три</b> – выполнение обоих шпагатов имеет недостатки
-----------------------------------	---

<b>Нормативные требования к физической подготовленности</b> <u>для поступающих в возрасте до 45 лет</u>						
Упражнения	Оценка					
	женщины			мужчины		
	пять	четыре	три	пять	четыре	три
1. Бег 100 м (с)	14,5	15,0	15,5	13,5	14,5	15,5
2. Бег 400 м (мин)	1,15	1,20	1,25	1,06	1,10	1,15
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (стоя на кулаках, кол-во раз)	40	30	20	65	55	45
4. Прыжок в длину с места (лучший результат из 3-х попыток, м)	2,20	2,10	2,0	2,50	2,40	2,30
5. Шпагат продольный и поперечный	<b>пять</b> – продольный и поперечный шпагаты выполнены безуказицненно, т.е. при выполнении поперечного шпагата – при прямых ногах полное касание задними поверхностями бедер пола, при продольном – при прямых ногах полное касание пола задней поверхностью бедра передней ноги и, передней поверхностью бедра задней ноги и передней поверхностью бедра пола <b>четыре</b> – выполнен безуказицненно только продольный шпагат <b>три</b> – выполнение обоих шпагатов имеет недостатки					

<b>Нормативные требования к физической подготовленности</b> <u>для поступающих в возрасте старше 45 лет</u>						
Упражнения	Оценка					
	женщины			мужчины		
	пять	четыре	три	пять	четыре	три
1. Бег 100 м (с)	15,5	16,0	16,5	14,5	15,0	15,5
2. Бег 400 м (мин)	1,25	1,30	1,35	1,10	1,15	1,20
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (стоя на кулаках, кол-во раз)	30	22	15	55	45	35
4. Прыжок в длину с места (лучший результат из 3-х попыток, м)	2,10	2,0	1,9	2,40	2,30	2,20
5. Шпагат продольный и поперечный	<b>пять</b> – продольный и поперечный шпагаты выполнены безуказицненно, т.е. при выполнении поперечного шпагата – при прямых ногах полное касание задними поверхностями бедер пола, при продольном – при прямых ногах полное касание пола задней поверхностью бедра передней ноги и, передней поверхностью бедра задней ноги и передней поверхностью бедра пола <b>четыре</b> – выполнен безуказицненно только продольный шпагат <b>три</b> – выполнение обоих шпагатов имеет недостатки					

**ПРИМЕЧАНИЕ.** К вступительным экзаменам по избранному виду спорта допускаются поступающие, имеющие легкоатлетическую форму (для сдачи физической подготовки) и формы для занятия каратэ – ДОГИ (для сдачи технической части экзамена).

## **Избранный вид спорта: ушу**

*Максимальная сумма - 100 баллов.*

*Каждое упражнение оценивается в зависимости от качества его выполнения абитуриентом по следующей системе: «Отлично» - 10-9 баллов; «Очень хорошо» -8-7 балла; «Хорошо» -6-5 балла; «Удовлетворительно» - 4-3 балла; «Посредственно» - 2-1балл; «Плохо» - 0 баллов.*

### **Раздел Саньда-Саньшоу**

- 1. Техника ударов руками (шоу фа)**
- 2. Техника ударов ногами (туй фа)**
- 3. Техника бросков (шуай фа)**
- 4. Техника защиты**
- 5. Техника перемещений**
- 6. Учебный бой**
- 7. Соревновательный бой**

### **Раздел Таолу**

- 1. Основные виды позиций (цзебэнь туйфа)**
- 2. Основные виды движений руками (цзебэнь шоуфа)**
- 3. Основные виды движений ногами (цзебэнь туйфа)**
- 4. Техника перемещений, движений в прыжках и акробатические прыжки**
- 5. Абитуриент демонстрирует три комплекса:**
  - Саньшиэриши чанцюань сань дуань таолу (32 формы чанцюань);
  - произвольный комплекс без оружия;
  - произвольный комплекс с оружием.

### **Раздел Саньда-Саньшоу**

#### **1. Техника ударов руками (шоу фа)**

Чун цюань - прямой удар кулаком одноименной рукой.

Ю чун цюань - прямой удар кулаком разноименной рукой.

Гуань цюань - дуговой удар кулаком одноименной рукой.

Ю гуань цюань - дуговой удар кулаком разноименной рукой.

Чао цюань - дуговой удар кулаком снизу вверх.

Бянь цюань - дуговой удар тыльной стороной кулака с поворотом на 360гр.

(Демонстрируются на снарядах по 3 удара каждой рукой из боевой стойки).

#### **2. Техника ударов ногами (туй фа)**

Дяньтуй - прямой удар ногой вперед в средний сектор.

Хэнбайтуй - дуговой удар ногой в верхний сектор.

Цэданьтуй - дуговой удар ногой в средний сектор.

Цэчуайтуй туйчжсан - удар ногой в сторону в средний сектор.

Чжусаньшэнь хоудэнтуй - удар ногой назад с разворотом в средний сектор.

Чжусаньшэнь хэнсаотуй - дуговой удар с разворотом в верхний сектор.

(Демонстрируются на снарядах по 3 удара каждой ногой из боевой стойки).

#### **3. Техника бросков (шуай фа)**

Броски: наклоном, поворотом (мельница), подворотом (бедро), прогибом.

Сваливания: сбиванием, скручиванием, выталкивание (за помост).

Переводы: рывком, нырком, вращением, проходы в ноги.

(Выполняются в парах по заданию экзаменационной комиссии).

#### **4. Техника защиты**

Защиты руками, уходами, уклонами туловища, комбинированные.

(Выполняется в парах по заданию экзаменационной комиссии).

#### **5. Техника перемещений**

#### **6. Учебный бой**

*На дальней дистанции.*

*На средней дистанции.*

*На ближней дистанции.*

*(Выполняются в парах, по заданию экзаменац. комиссии).*

### **7. Соревновательный бой**

*(1 раунд, по правилам международной федерации УШУ).*

#### **Раздел Таолу**

##### **1. Основные виды позиций (цзидэнь туйфа)**

*Бинбу – позиция «стопы вместе».*

*Себу – скрученная позиция.*

*Мабу – П-позиция.*

*Динбу – Т-образная позиция.*

*Баньмабу – полу-П-образная позиция.*

*Гунбу – позиция выпада.*

*Сюйбу – позиция «пустого шага».*

*Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой.*

*(Демонстрируются из подготовительных позиций, предложенных экзаменационной комиссией).*

##### **2. Основные виды движений руками (цзидэнь шоуфа)**

*Чунциоань - прямой удар кулаком.*

*Пинлициоань - прямой удар вертикальным кулаком.*

*Туйчжсан - удар ладонью.*

*Пициоань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону.*

*Цзацюань - удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.*

*(Движения выполняются по три раза каждой рукой из подготовительных позиций, предложенных экзаменационной комиссией).*

##### **3. Основные виды движений ногами (цзидэнь туйфа)**

*Чжэнъитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх.*

*Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу.*

*Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой.*

*Даньтуй - удар носком ноги вперед.*

*(Движения выполняются по три раза каждой ногой из подготовительных позиций, предложенных экзаменационной комиссией).*

#### **Абитуриент демонстрирует комплексы:**

**4. Саньшиэриши чанциоань сань дуань таолу (32 формы чанциоань);**

**5. произвольный комплекс без оружия;**

**6. произвольный комплекс с оружием.**

**7. произвольный комплекс традиционного Ушу**

**Нормативы по общей физической подготовленности** (максимальная оценка = 5 балла за каждое упражнение, максимальная сумма = 30 баллов).

УПРАЖНЕНИЯ	Баллы									
	женщины					мужчины				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 60 м, с поворотом на 180гр.(отрезки по 15м, с)	13,5	13,7	14,0	14,2	14,5	12,5	12,7	13,0	13,2	13,5
1. Бег 100 м (с)	14,5	14,7	15,0	15,3	15,5	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8
2. Бег 500 м (мин)	1,45	1,47	1,55	1,58	2,00	-	-	-	-	
3. Бег 1000 м	-	-	-			3,05	3,10	3,15	3,20	3,25

4. Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	-	-	-			20	18	15	12	10
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	50	45	40	35	30	-	-	-		
6. Прыжок в длину с места (лучший результат из 3-х попыток, м)	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40
7. В висе на гимнастической стенке подъем прямых ног до касания носками захваченной рейки (кол-во раз)	-	-	-			20	18	15	12	10
8. Подъем туловища в положении лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу (кол-во раз)	75	65	60	55	50	-	-	-		

## ***Заочная форма обучения***

### ***I. Практические нормативы:***

Максимальная сумма -100 баллов.

Каждое упражнение оценивается в зависимости от качества его выполнения абитуриентом по следующей системе:

- «Отлично» - 10-9 баллов;
- «Очень хорошо» -8-7 балла;
- «Хорошо» -6-5 балла;
- «Удовлетворительно» - 4-3 балла;
- «Посредственно» - 2-1 балл;
- «Плохо» - 0 баллов.

#### **Раздел Саньда-Саньшоу**

- 1.Техника ударов руками (шоу фа)
2. Техника ударов ногами (туй фа)
3. Техника бросков (шуай фа)
4. Техника защиты
5. Техника перемещений
- 6.Учебный бой
- 7.Соревновательный бой

#### **Раздел Таолу**

- 1.Основные виды позиций (цзидэнь туйфа)
- 2.Основные виды движений руками (цзидэнь шоуфа)
- 3.Основные виды движений ногами (цзидэнь туйфа)
4. Техника перемещений, движений в прыжках и акробатические прыжки
5. Абитуриент демонстрирует три комплекса:
  - Саньшиэрши чанцюань сань дуань таолу (32 формы чанцюань);
  - произвольный комплекс без оружия;
  - произвольный комплекс с оружием.

#### **Раздел Саньда-Саньшоу**

## **1. Техника ударов руками (шоу фа)**

Чун цюань- прямой удар кулаком одноименной рукой.

Ю чун цюань- прямой удар кулаком разноименной рукой.

Гуань цюань - дуговой удар кулаком одноименной рукой.

Ю гуань цюань - дуговой удар кулаком разноименной рукой.

Чао цюань - дуговой удар кулаком снизу вверх.

Бянь цюань - дуговой удар тыльной стороной кулака с поворотом на 360гр.

(Демонстрируются на снарядах по 3 удара каждой рукой из боевой стойки).

## **2. Техника ударов ногами (туй фа)**

Дяньтуй - прямой удар ногой вперед в средний сектор.

Хэнбайтуй – дуговой удар ногой в верхний сектор.

Цэданьтуй – дуговой удар ногой в средний сектор.

Цэчуайтуй туйчжан – удар ногой в сторону в средний сектор.

Чжуаньшэнь хоудэнтуй - удар ногой назад с разворотом в средний сектор.

Чжуаньшэнь хэнсаотуй - дуговой удар с разворотом в верхний сектор.

(Демонстрируются на снарядах по 3 удара каждой ногой из боевой стойки).

## **3. Техника бросков (шуай фа)**

Броски: наклоном, поворотом (мельница), подворотом (бедро), прогибом.

Сваливания: сбиванием, скручиванием, выталкивание (за помост).

Переводы: рывком, нырком, вращением, проходы в ноги.

(Выполняются в парах по заданию экзаменационной комиссии).

## **4. Техника защиты**

Защиты руками, уходами, уклонами туловища, комбинированные.

(Выполняется в парах по заданию экзаменационной комиссии).

## **5. Техника перемещений**

### **6. Учебный бой**

На дальней дистанции.

На средней дистанции.

На ближней дистанции.

(Выполняются в парах, по заданию экзаменац. комиссии).

## **7. Соревновательный бой**

(1 раунд, по правилам международной федерации УШУ).

### **Раздел Таолу**

#### **1. Основные виды позиций (цзибэнь туйфа)**

Бинбу – позиция «стопы вместе».

Себу – скрученная позиция.

Мабу – П-позиция.

Динбу – Т-образная позиция.

Баньмабу – полу-П-образная позиция.

Гунбу – позиция выпада.

Сюйбу – позиция «пустого шага».

Пубу – низкая позиция с вытянутой ногой.

(Демонстрируются из подготовительных позиций, предложенных экзаменационной комиссией).

#### **2. Основные виды движений руками (цзибэнь шоуфа)**

Чунцюань - прямой удар кулаком.

Пинлиюань - прямой удар вертикальным кулаком.

Туйчжан - удар ладонью.

Пицюань - вертикальный рубящий удар кулаком в сторону.

Цзациюань - удар тыльной частью кулака с поворотом сверху вниз.

(Движения выполняются по три раза каждой рукой из подготовительных позиций, предложенных экзаменационной комиссией).

### **3.Основные виды движений ногами (цзинь туйфа)**

Чжэньтитуй - удар выпрямленной ногой вперед-вверх.

Сетитуй - удар выпрямленной ногой к противоположному плечу.

Цэтитуй - боковой удар выпрямленной ногой.

Даньтуй - удар носком ноги вперед.

(Движения выполняются по три раза каждой ногой из подготовительных позиций, предложенных экзаменационной комиссией).

### **Абитуриент демонстрирует комплексы:**

4. Саньшиэрши чанцюань сань дуань таолу (32 формы чанцюань);

5. произвольный комплекс без оружия;

6. произвольный комплекс с оружием.

7. произвольный комплекс традиционного Ушу

## **II. Нормативы по общей физической подготовленности:**

*Максимальная оценка = 5 балла за каждое упражнение,*

*максимальная сумма = 30 баллов.*

УПРАЖНЕНИЯ	Нормативные требования к физической подготовленности для абитуриентов в возрасте до 28 лет:									
	Баллы									
	женщины					мужчины				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 60 м, с поворотом на 180гр.(отрезки по 15м,с)	13,5	13,7	14,0	14,2	14,5	12,5	12,7	13,0	13,2	13,5
1. Бег 100 м (с)	14,5	14,7	15,0	15,3	15,5	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8
2. Бег 500 м (мин)	1,45	1,47	1,55	1,58	2,00	-	-	-	-	-
3. Бег 1000 м	-	-	-	-	-	3,05	3,10	3,15	3,20	3,25
4. Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	20	18	15	12	10
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	50	45	40	35	30	-	-	-	-	-
6. Прыжок в длину с места (лучший результат из 3-х попыток, м)	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40
7. В висе на гимнастической стенке подъем прямых ног до касания носками захваченной рейки (кол-во раз)	-	-	-	-	-	20	18	15	12	10
8. Подъем туловища в положении лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу (кол-во раз)	75	65	60	55	50	-	-	-	-	-

Нормативные требования к физической подготовленности для абитуриентов в возрасте до 45 лет:										
УПРАЖНЕНИЯ	Баллы									
	женщины					мужчины				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 60 м, с поворотом на 180гр.(отрезки по 15м,с)	14,5	14,7	15,0	15,2	15,5	13,5	13,7	14,0	14,2	14,5
1. Бег 100 м (с)	15,5	15,7	16,0	16,3	16,5	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8
2. Бег 500 м (мин)	2,05	2,07	2,15	2,18	2,20	-	-	-	-	-
3. Бег 1000 м	-	-	-	-	-	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35
4. Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	18	15	12	10	7
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	40	35	30	25	20	-	-	-	-	-
6. Прыжок в длину с места (лучший результат из 3-х попыток, м)	2,15	2,10	2,05	2,00	1,90	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25
7. В висе на гимнастической стенке подъем прямых ног до касания носками захваченной рейки (кол-во раз)	-	-	-	-	-	18	15	12	10	7
8. Подъем туловища в положении лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу (кол-во раз)	60	55	50	45	40	-	-	-	-	-

Нормативные требования к физической подготовленности для абитуриентов в возрасте от 45 лет и старше:										
УПРАЖНЕНИЯ	Баллы									
	женщины					мужчины				
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег 60 м, с поворотом на 180гр.(отрезки по 15м,с)	16,5	16,7	17,0	17,2	17,5	15,5	15,7	16,0	16,2	16,5
1. Бег 100 м (с)	17,5	17,7	18,0	18,3	18,5	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8
2. Бег 500 м (мин)	2,45	2,47	2,55	2,58	3,00	-	-	-	-	-
3. Бег 1000 м	-	-	-	-	-	5,05	5,10	5,15	5,20	5,25
4. Подтягивание в висе на перекладине (кол-во раз)	-	-	-	-	-	12	10	7	5	3
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	20	15	10	5	3	-	-	-	-	-

6. Прыжок в длину с места (лучший результат из 3-х попыток, м)	1,90	1,80	1,70	1,60	1,50	2,30	2,20	2,10	2,00	1,90
7. В висе на гимнастической стенке подъем прямых ног до касания носками захваченной рейки (кол-во раз)	-	-	-	-	-	12	10	7	5	3
8. Подъем туловища в положении лежа на спине, колени согнуты, стопы на полу (кол-во раз)	30	25	20	15	10	-	-	-	-	-

## ***Избранный вид спорта: тхэквондо ВТФ***

I.ОФП

Нормативы	женщины			мужчины		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 60 м (с.)	5.0	5.2	5.4	4.3	4.4	4.5
Бег 100 м (с.)	13.2	13.5	14.0	11.2	11.5	12.0
Бег 1000 м (мужчины) (мин.сек)/ 500 м. (женщины) (мин.сек)	1'45"	1'55"	2'00"	3'00"	3'10"	3'20"
Подтягивания мужчины Отжимания женщины (кол-во раз)	50	40	30	15	12	10
Пресс в висе на турнике касанием носков перекладины мужчины / Подъем туловища с руками за головой из положения лежа женщины (кол-во раз)	40	30	20	30	20	15
Прыжок в длину с места (м.)	2.40	2.20	2.00	2.50	2.40	2.30
Прыжки кенгуру до касания костьюми груди (кол-во раз.)	40	30	25	50	40	30
Поперечный шпагат влево	«5» - шпагаты выполнены прямо безукоризненно, т.е полное касание задней и передней поверхности бедра пола при прямых ногах ; «4» - выполнен безукоризненно только один из видов шпагата ; «3» - при выполнении обоих видов шпагата имеются недостатки;					
Поперечный шпагат вправо						
Продольный шпагат						

### II. Специализация:

	5 «отлично»	4 «хорошо»	3 «удовлетворительно»
Блоки в стойках на месте			
Техника ударов ногами на месте			

Техника ударов руками на месте			
Одношаговый спаринг по заданию			
Двухшаговый спаринг по заданию			
Трёхшаговый спаринг по заданию			
Пхумсэ на выбор			
Пхумсэ по заданию			
Удар ногой в мешок с максимальной концентрацией по заданию			
Свободный спаринг, 3 раунда по 2 минуты	Преимущество в 5 баллов	Преимущество в 3-4 балла	Преимущество в 1-2 балла

## *Избранный вид спорта: тхэквондо ИТФ*

### **Практические нормативы:**

1. Туль 1.
2. Туль 2.
3. Техника рук (в соответствии с поясом).
4. Техника ударов ногами на месте.
5. Техника ударов ногами в прыжке.
6. Масоги (спарринг).
7. Специальная техника.
8. Выполнение ударов по снарядному мешку.

Максимальная оценка за каждое упражнение - 5 баллов.

Максимальная сумма - **75 баллов.**

Каждое упражнение оценивается в зависимости от качества его выполнения абитуриентом по следующей системе:

**«Отлично» - 5 баллов;**

**«Очень хорошо» - 4 балла;**

**«Хорошо» - 3 балла;**

**«Удовлетворительно» - 2 балла;**

**«Посредственно» - 1 балл;**

**«Плохо» - 0 баллов.**

Техника тхэквондо (демонстрируется индивидуально)

**1. Туль 1. (5 баллов)**

**2. Туль 2. (5 баллов)**

Абитуриент демонстрирует два туля (в соответствии с поясом): первый по выбору, второй по назначению экзаменационной комиссии.

Каждый туль оценивается максимум в 5 баллов.

Выполняя туль, абитуриент должен продемонстрировать:

- технику (правильное выполнение стоек, ударов и блоков);
- концентрацию силы;
- правильный ритм;
- красоту;
- понимание существа техники тулей в теоретическом плане.

**3. Техника рук (в соответствии с поясом):**

**- основные удары (5 баллов):**

аннун со ап чумок каунде чируги (1, 2, 3 удара);

ганнун со ап чумок каунде чируги (на месте со сменой стойки);

ганнун со дунг чумок нопунде териги (на месте со сменой стойки);

ганнын со сан сонкут тульки (на месте со сменой стойки);  
нюнча со сонкаль бакуро териги (на месте со сменой стойки).

**- основные блоки (5 баллов):**

ганнын со наджунде пальмок макки;  
ганнын со ан пальмок каунде макки;  
ганнын со бокат пальмок нопунде макки;  
ганнын со чукё макки;  
нюнча со санг пальмок макки.

Все удары и блоки выполняются поочерёдно левой и правой рукой, на месте со сменой стойки под команду члена комиссии.

**4. Техника ударов ногами на месте.**

**- удары из стойки нюнча соги (5 баллов):**

ап чаги каунде (нопунде);  
доллео чаги каунде (нопунде);  
йоп чаги каунде (нопунде);  
нерио чаги ануро (бакуро);  
горо чаги каунде (нопунде);  
битуро чаги каунде (нопунде).

**- удары из стойки нюнча соги с разворотом (5 баллов):**

торо йоп чаги каунде (нопунде);  
торо нерио чаги ануро (бакуро);  
торо горо чаги каунде (нопунде);  
банде доллео чаги каунде (нопунде);

**5. Техника ударов ногами в прыжке.**

**- удары из стойки нюнча соги (5 баллов):**

тимео ап чаги;  
тимео доллио чаги;  
тимео йоп чаги.

**- удары из стойки нюнча соги в прыжке с разворотом (5 баллов):**

тимео торо йоп чаги;  
тимео торо горо чаги;  
тимео банде доллио чаги.

Все удары выполняются поочерёдно правой и левой ногой, на месте со сменой стойки под команду члена комиссии.

**6. Масоги (спарринг).**

- самбо масоги (5 баллов);**
- ибо масоги (5 баллов);**
- ильбо масоги (5 баллов);**

Абитуриенты в парах, демонстрируют по три варианта каждого вида спарринга.

Оцениваются техника, дистанция, правильность применения элементов.

- джаю масоги (свободный спарринг) (5 баллов).**

Выполняется без защитного оборудования. Оценивается техника и тактика.

## 7. Специальная техника.

Для абитуриентов в возрасте до 28 лет:

- тимео нопи ап чаги (высота: мужчины – 240 см./ женщины – 200 см.)
- тимео нопи доллио чаги (высота: мужчины – 220 см./ женщины – 190 см.)

Для абитуриентов в возрасте до 45 лет:

- тимео нопи ап чаги (высота: мужчины – 220 см./ женщины – 180 см.)
- тимео нопи доллио чаги (высота: мужчины – 200 см./ женщины – 170 см.)

Для абитуриентов в возрасте от 45 лет и старше:

- тимео нопи ап чаги (высота: мужчины – 200 см./ женщины – 180 см.)
- тимео нопи доллио чаги (высота: мужчины – 180 см./ женщины – 160 см.)

Удары выполняются по специальному станку, с произвольного разбега, с разножкой (толчковой ногой) в прыжке. Оценивается техника и результативность ударов.

(Каждый удар максимум 5 баллов)

## 8. Выполнение ударов по снарядному мешку.

Удары выполняются по заданию экзаменационной комиссии. Оцениваются техника и мощность ударов. (5 баллов)

**III. Физическая подготовка** (максимальная оценка - 5 баллов за каждое упражнение, максимальная сумма = 25 баллов)

Нормативные требования к физической подготовленности для абитуриентов в возрасте до 28 лет:						
УПРАЖНЕНИЯ	Баллы					
	мужчины			женщины		
	5 баллов	3 балла	1 балл	5 баллов	3 балла	1 балл
1. Прыжок в длину с места. Лучший результат из 3-х попыток (м, см)	2,50	2,40	2,30	2,20	2,10	2,00
2. Прыжок в высоту с места (по Абалакову). Лучший результат из 3-х попыток (см).	45	40	35	35	30	25
3. В висе на перекладине. Подъем прямых ног до касания перекладины (кол-во повторений).	20	15	10	–	–	–
4. Подъем туловища в положении лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу	–	–	–	80	65	50
5. Подтягивания в висе на перекладине (кол-во повторений)	20	15	10	–	–	–
6. Отжимания от пола (кол-во повторений)	–	–	–	50	40	30

7. Шпагат продольный и поперечный.	<b>5 баллов</b> – шпагаты выполнены безуказненно, т.е. полное касание задней и передней поверхностью бедра пола при прямых ногах. <b>3 балла</b> – выполнены безуказненно только один из видов шпагата <b>1 балл</b> – при выполнении обоих видов шпагата имеются недостатки
------------------------------------	--

УПРАЖНЕНИЯ	Баллы					
	мужчины			женщины		
	5 баллов	3 балла	1 балл	5 баллов	3 балла	1 балл
1. Прыжок в длину с места. Лучший результат из 3-х попыток (м, см)	2,00	1,90	1,80	1,80	1,70	1,60
2. Прыжок в высоту с места (по Абалакову). Лучший результат из 3-х попыток (см).	40	35	30	30	25	20
3. В висе на перекладине. Подъем прямых ног до касания перекладины (кол-во повторений).	10	7	5	–	–	–
4. Подъем туловища в положении лёжа на спине, колени согнуты, стопы на полу	–	–	–	40	30	20
5. Подтягивания в висе на перекладине (кол-во повторений)	10	7	5	–	–	–
6. Отжимания от пола (кол-во повторений)	–	–	–	25	20	15

## *Избранный вид спорта: танцевальный спорт*

1. Составьте и продемонстрируйте под музыку шести тактовую повторяющуюся композицию в одном из танцев стандартной программы (программы бальных танцев) из предложенных фигур (без повторения и использования других фигур). Расскажите базовую технику одной из фигур по выбору экзаменационной комиссии. \*

2. Составьте и продемонстрируйте под музыку  $N$  тактовую повторяющуюся композицию в одном из танцев латиноамериканской программы из предложенных фигур (без повторения и использования других фигур). Расскажите базовую технику одной из фигур по выбору экзаменационной комиссии. \*

$N = 6$  для танца Джайв

$N = 8$  для танца Ча-ча-ча, Самба и Румба

$N = 16$  для танца Пасодобль

3. Исполните танец произвольной композиции, основанный на лексике стандартного(бального) и/или латиноамериканского танца на 1-1,5 минуты.

\* Конкретный танец и набор фигур указан в билете. Уровень сложности фигур не превышает раздел Associate международной базисной классификации WDC и уровень Silver международной базисной классификации WDSF.

### *Медленный вальс*

1. Закрытая Перемена с ПН
2. Закрытая Перемена с ЛН
3. Натуральный Поворот
4. Обратный Поворот
5. Прогрессивное Шассе Направо
6. Виск
7. Внешняя Перемена
8. Шассе из ПП (Синкопированное Шассе)
9. Лок Назад (Лок Стэп Назад)
10. Открытый Натуральный Поворот (Проходящий Натуральный Поворот)
11. Перемена Хэзитэйшн (Натуральный Поворот с Хэзитэйшн)
12. Натуральный Спин Поворот
13. Двойной Обратный Спин
14. Обратный Поворотный Лок (Поворотный Лок)

### *Танго*

1. Ходы с ЛН и ПН
2. Тэп в ПП
3. Прогрессивный Боковой Шаг
4. Браш Тэп
5. Прогрессивное Звено
6. Закрытый Променад
7. Кортэ Назад
8. Основной Обратный Поворот
9. Открытый Обратный Поворот (партнерша в 2 плана)
10. Рок на ЛН и ПН
11. Натуральный Рок Поворот
12. Натуральный Твист Поворот (из ПП)
13. Натуральный Променадный Поворот

## 14. Променадное Звено

### *Фокстрот*

1. Шаг Перо
2. Тройной шаг
3. Перо Окончание
4. Перо из ПП (Окончание Перо из ПП)
5. Ховер Перо
6. Натуральный Поворот
7. Обратный Поворот
8. Основное Плетение
9. Натуральное Плетение
10. Смена Направления
11. Хил Пул Окончание (4-6 Натурального Поворота)
12. Виск Назад
13. Открытый Натуральный Поворот (Проходящий Натуральный Поворот)
14. Импетус (Закрытый Импетус)

### *Квикстеп*

1. Натуральный Поворот
2. Обратный Поворот
3. Прогрессивное Шассе Направо
4. Прогрессивное Шассе Налево (Прогрессивное Шассе)
5. Кросс Шассе
6. Четвертной Поворот Вправо
7. Четвертной Поворот Влево (Кублучный Пивот)
8. Внешняя Перемена
9. Натуральный Пивот Поворот (Натуральный Пивот)
10. Бегущее Окончание
11. Лок Назад (Лок Стэп Назад)
12. Открытый Натуральный Поворот (Проходящий Натуральный Поворот)
13. Натуральный Спин Поворот
14. Двойной Обратный Спин

### *Ча-ча-ча*

1. Основные движения: - Закрытое; - Открытое
  2. Спот поворот вправо и влево (включая Свитч и Повороты Дамы под рукой)
  3. Нью-Йорк в ЛБП и ПБП (Чек из ОПП и ОКПП)
  4. Плечо к плечу левой и правой стороной
  5. Рука в руке в ЛБП и ПБП
  6. Веер
  7. Алемана
  8. Хоккейная клюшка
- Натуральный волчок

### *Самба*

1. Основные движения: - Натуральное; - Обратное
2. Виск вправо и влево
3. Крисс-кросс Бота Фого (Теневая Бота Фого)
4. Самба ходы: - Променадный; - Боковой; - Стационарный
5. Соло спот вольта вправо и влево
6. Крисс-кросс вольта

7. Обратный поворот
8. Корта джака (Корта джака со сменой партий)
9. Закрытые роки

*Румба*

1. Основные движения: - Закрытое; - Открытое
  2. Кукарача
  3. Спот поворот вправо и влево (включая Свитч и Повороты Дамы под рукой)
  4. Нью-Йорк в ЛБП и ПБП (Чек из ОПП и ОКПП)
  5. Прогрессивный ход
  6. Рука в руке в ЛБП и ПБП
  7. Веер
  8. Алемана
  9. Хоккейная клюшка
  10. Натуральный волчок
  11. Закрытый хип твист
- Пасодобль*
1. Сюр пляс
  2. Основное движение
  3. Шассе вправо и влево (включая Подъёмы)
  4. Дрэг
  5. Атака
  6. Разделение
  7. Променад
  8. Променад в контрпроменад
  9. Променадное звено (также Закрытый променад)
  10. Восьмёрка
  11. Шестнадцать
  12. Открытый телемарк

*Джайв*

1. Фолловей рок
2. Фолловей раскрытие
3. Перемена мест справа налево
4. Перемена мест слева направо
5. Смена рук за спиной
6. Американский спин
7. Звено
8. Хлыст
9. Ходы

## *Избранный вид спорта: чир перформанс*

*Максимальное количество баллов - 100*

### ***I. СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ***

1.1. Поступающие выполняют произвольную комбинацию в дисциплинах «чир - фристайл», «чир - джаз», «чир - хип-хоп» на выбор. Абитуриент исполняет упражнения индивидуально. Произвольно составленное упражнение (не менее 1 минуты и не более 1 мин. 30 сек.).

Упражнение оценивается из **60** баллов приближенно к правилам соревнований по следующим критериям:

<i>Критерии оценки</i>	<i>Количество баллов</i>
<i>Техника:</i> Выполнение элементов – 10 баллов (Выполнение элементов в соответствии со спортивной дисциплиной: Фристайл - Джаз - Хип-Хоп) Контроль положения тела – 10 баллов (Контроль положения частей тела в выполняемых элементах: положение рук в движениях с помпонами, положения рук и ног в киках, прыжках, пируэтах и т. д.) Сила выполняемых движений – 10 баллов (Интенсивность, амплитуда и сила исполнения движений) Натянутость / Гибкость – 10 баллов (Натянутость: руки, ноги, стопы, корпус и т. д., растяжка и гибкость (где требуется))	40
<i>Хореография:</i> Музыкальность – 5 баллов (Построение композиции в соответствии с музыкой, использование акцентов в музыке и т. д.) Сложность – 5 баллов (Уровень сложности исполняемых элементов и связок, перенос веса, темп, количество пируэтов, прыжков и т. д.) Оригинальность / Стиль – 3 балла (Использование оригинальных движений и связок в хореографии) Зрелищность композиции – 2 балла (Использование площадки, перемещения)	15
<i>Общее впечатление:</i> Артистичность / Воздействие на зрителей (Влияние на зрителя при помощи артистичного исполнения, интересной композиции, костюмов, музыки и т. д.)	5

1.2. Поступающие составляют и исполняют под музыку 8-тактовое (32 счета - музыкальный размер 4/4) упражнение в одной из дисциплин, которое должно включать следующие предложенные элементы и соединения (без повторения и использования других элементов)\*:

#### **1. Чир - фристайл**

1. Соединение базовых движений рук не менее 8 счетов на шагах;

<i>№</i>	<i>Специальная терминология</i>
1	Лоу ви

2	Хай ви	High v
3	Ти-позиция	T-motion (ти-моушн)
4	Тачдаун	Touchdown
5	Кинжалы	Daggers (дэггерс)
6	Подсвечники	Candlesticks (кэндлстикс)
7	Ведра	Buckets (бакетс)
8	Чирио	Cheerio
9	Карате	Karate
10	Правая эл	Right 1 (райт эл)
11	Левая эл	Left 1 (лефт эл)
12	Ломанное ти	Broken t (брокен ти)

2. Чир прыжок или лип прыжок;

№	Специальная терминология	
1	Стрэдл	Прыжок ноги врозь
2	Так	Прыжок в группировке
3	Абстракт	Прыжок одна согнута вперед, другая согнута назад
4	Гранд жете	Прыжок шагом

3. Вращение;

№	Специальная терминология	
1	Аттитюд	Attitude turn
2	Пируэт в пассе	Pirouette passé
3	Пируэт в сюр ле ку-де-пье	Pirouette sur le cou-de-pied
4	Тур анлер	Tour en l'air

4. Акробатический или гимнастический элемент (на усмотрение абитуриента в соответствии с правилами вида спорта);

**2. Чир - джаз**

1. Хореографическое соединение не менее 8 счетов на шагах с элементами и принципами джазового стиля (волны, взмахи, расслабления, дропы; изоляция, полиритмия, полицентрия, коллапс (сброс), импульс, волна, контракция и релиз и др. - на усмотрение абитуриента);

2. Акробатический или гимнастический элемент (на усмотрение абитуриента в соответствии с правилами вида спорта);

3. Лип прыжок;

№	Специальная терминология	
1	Шассе	Шассе
2	Бризе / кабриоль	Brise / cabriole
3	Гранд жете	Grande jete (Прыжок шагом)
4	Гранд жете девлоппе	Grande jete developpe (Прыжок шагом девлоппе)

4. Вращение;

№	Специальная терминология	
1	Аттитюд	Attitude turn
2	Пируэт в пассе	Pirouette passé
3	Пируэт в сюр ле ку-де-пье	Pirouette sur le cou-de-pied
4	Тур анлер	Tour en l'air

**3. Чир – хип-хоп**

1. Разновидности стела и движения корпуса – 8 счетов;

№	Специальная терминология	
1	Локинг	Locking
2	Паппинг	Popping
3	Хип-хоп	Hip-hop

2. Разновидности работы рук – 8 счетов;

№	Специальная терминология	
1	Локинг	Locking
2	Паппинг	Popping
3	Хип-хоп	Hip-hop

3. Упражнения в партере с выходом на фриз – 8 счетов;

№	Специальная терминология	
1	Дроп фриз	Drop freeze (front/back/side)
2	Бэби фриз	Baby freeze (open/cross)

4. Спортивный элемент в стилизации: вращение, прыжок, акробатический или гимнастический элемент – 8 счетов (на усмотрение абитуриента в соответствии с правилами вида спорта);

\*Конкретная дисциплина и набор элементов указан в билете.

Расскажите базовую технику одного из элементов по выбору экзаменационной комиссии.

Упражнение и ответ оцениваются из **40** баллов по следующим критериям:

Критерии оценки	Количество баллов
Объяснение базовой техники: Терминологическое название – 5 баллов Описание подготовительных, основных и завершающих действий – 20 баллов	25
Техника исполнения: Контроль положения тела (Контроль положения частей тела в выполняемых элементах: положение рук в движениях с помпонами, положения рук и ног в киках, прыжках, пируэтах и т. д.) Сила выполняемых движений (Интенсивность, амплитуда и сила исполнения движений) Натянутость / Гибкость (Натянутость: руки, ноги, стопы, корпус и т. д., растяжка и гибкость (где требуется))	10
Хореография и общее впечатление: Музыкальность (Построение композиции в соответствии с музыкой, использование акцентов в музыке и т. д.) Оригинальность / Стиль (Использование оригинальных движений и связок в хореографии) Зрелищность композиции (Использование площадки, перемещения) Артистичность / Воздействие на зрителей (Влияние на зрителя при помощи артистичного исполнения, интересной композиции, костюмов, музыки и т. д.)	5

***Избранные виды спорта: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт, функциональное многоборье (кроссфит), силовой экстрим***

**очная форма обучения**

**(тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт, функциональное многоборье (кроссфит), силовой экстрим)**

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (практический раздел).**

**Максимальное количество баллов – 100**

Абитуриент до начала экзамена выбирает вид практических испытаний.

При выполнении нормативов практического раздела спортсмен должен быть одет СТРОГО в спортивную форму согласно действующих правил на момент проведения вступительного испытания.

Для тяжелой атлетики (мужчины и женщины) – трико, тяжелоатлетический комбинезон, соревновательная обувь. Допускается использование кистевых бинтов, тяжелоатлетического пояса, коленных бинтов или наколенников. Комбинация бинтов и наколенников запрещена. Использование налокотников запрещено.

Для пауэрлифтинга (мужчины и женщины) – трико, хлопчатобумажная футболка, соревновательная обувь (штангетки, кроссовки, борцовки или специализированная обувь для тяги). Допускается использование пояса для пауэрлифтинга, кистевых бинтов, наколенников. Использование налокотников, лямок для тяги, перчаток запрещено.

Для гиревого спорта (мужчины и женщины) – трико, шорты, футболка, соревновательная обувь (штангетки, кроссовки). Допускается использование пояса, кистевых и коленных бинтов.

Для функционального многоборья и силового экстрима (мужчины и женщины) – футболка, шорты, спортивная или тяжелоатлетическая обувь (за исключением чешек, и банных тапочек)

**КАТЕГОРИЧЕСКИ** запрещается сдача практического экзамена в повседневной одежде!

Абитуриенты, заявившие в качестве избранного вида спорта бодибилдинг или силовой экстрим в качестве избранного вида спорта, выполняют вступительные требования по пауэрлифтингу.

Перед началом приема практических нормативов производится процедура взвешивания.

Данные требования распространяются на абитуриентов очной и заочной форм обучения.

**ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА – МУЖЧИНЫ (набрать в сумме – рывок+толчок, кг) 1 балл – 0,5 кг**

Вес. кatego р.	10 балл ов	20 балл ов	30 балл ов	40 балл ов	50 балл ов	60 балл ов	70 балл ов	80 балл ов	90 балл ов	100 балл ов
<b>55</b>	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
<b>61</b>	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
<b>67</b>	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195
<b>73</b>	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
<b>89</b>	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230
<b>96</b>	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240
<b>109</b>	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245
<b>109+</b>	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА – ЖЕНЩИНЫ (набрать в сумме – рывок+толчок, кг) 1 балл – 0,5 кг**

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
<b>49</b>	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
<b>55</b>	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
<b>59</b>	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
<b>64</b>	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
<b>76</b>	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135
<b>87</b>	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
<b>87+</b>	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145

**ПАУЭРЛИФТИНГ\*- МУЖЧИНЫ**  
**(набрать в сумме – приседание+жим лёжа+становая тяга, кг) 1 балл – 1 кг**

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
<b>53</b>	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320
<b>59</b>	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365
<b>66</b>	315	325	335	345	355	365	375	385	395	405
<b>74</b>	340	350	360	370	380	390	410	420	430	440
<b>83</b>	390	400	410	420	430	440	450	460	470	480
<b>93</b>	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520
<b>105</b>	475	485	495	505	515	525	535	545	555	565
<b>120</b>	425	435	545	555	565	575	585	595	605	615
<b>+120</b>	580	590	600	610	620	630	640	650	660	670

\* - применение специальных маек, комбинезонов и специальных бинтов пауэрлифтёрами не допускается

**ПАУЭРЛИФТИНГ\*- ЖЕНЩИНЫ**  
(набрать в сумме – приседание+жим лёжа+становая тяга, кг) 1 балл – 1 кг

Вес. категория	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
43	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
47	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
52	135	145	155	165	175	185	195	205	215	225
57	165	175	185	195	205	215	225	235	245	255
63	195	205	215	225	235	245	255	265	275	285
69	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
76	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320
84	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330
+84	255	265	275	285	295	315	325	335	345	355

\* - применение специальных маек, комбинезонов и специальных бинтов паэрлифттерами не допускается

## ГИРЕВОЙ СПОРТ – МУЖЧИНЫ

**Толчок двумя руками по длинному циклу (вес гири – 24 кг, количество подъёмов) 2 балла – 1 подъём**

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
63	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
68	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
73	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
78	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
85	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
+85	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80

## ГИРЕВОЙ СПОРТ – ЖЕНЩИНЫ

**Рыбок гири одной рукой, количество подъёмов по сумме двух рук (вес гири – 16 кг, количество подъёмов) 2 балла – 1 подъём**

<b>48</b>	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
<b>53</b>	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
<b>58</b>	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
<b>63</b>	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
<b>+63</b>	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115

**ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ (КРОССФИТ)**  
(мужчины и женщины) Договорная основа

Упражнения*		Количество баллов				
		20	15	10	5	0
Мужчины	Приседания со штангой на плечах (вес штанги равен собственному весу спортсмена)	20	15	10	5	до 5
	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (вес штанги равен собственному весу спортсмена)	10	8	5	3	до 3
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с закреплёнными ногами за 1 минуту	60	50	40	30	до 30
	Подтягивания на перекладине (хват прямой)	15	12	10	8	до 8
	Становая тяга (вес штанги равен собственному весу спортсмена)	20	15	10	5	до 5
Женщины	Приседания со штангой на плечах (вес штанги равен 50% от собственного веса спортсмена)	20	15	10	5	до 5
	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (вес штанги равен 50% от собственного веса спортсмена)	10	8	5	3	до 3
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с закреплёнными ногами за 1 минуту	60	50	40	30	до 30
	Подтягивания на перекладине (хват прямой, угол наклона туловища -45°)	12	10	8	5	до 8
	Становая тяга (вес штанги равен 50% от собственного веса спортсмена)	20	15	10	5	до 5

\*Комплекс упражнений выполняется с интервалом отдыха между упражнениями не более 1 минуты.

**заочная форма обучения (до 28 лет)**

*(тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт, функциональное многоборье (кроссфит), силовой экстрим)*

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА** (практический раздел) **Максимальное количество баллов – 100**  
Абитуриент до начала экзамена выбирает вид практических испытаний.

**ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА-МУЖЧИНЫ** до 28 лет (набрать в сумме – рывок+толчок, кг) 1 балл – 0,5 кг

Вес. категори .	10 балло в	20 балло в	30 балло в	40 балло в	50 балло в	60 балло в	70 балло в	80 балло в	90 балло в	100 балло в
<b>55</b>	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160
<b>61</b>	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
<b>67</b>	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195
<b>73</b>	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
<b>89</b>	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230
<b>96</b>	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240
<b>109</b>	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245
<b>109+</b>	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА – ЖЕНЩИНЫ** до 28 лет (набрать в сумме – рывок+толчок, кг) 1 балл – 0,5 кг

Вес. категори .	10 балло в	20 балло в	30 балло в	40 балло в	50 балло в	60 балло в	70 балло в	80 балло в	90 балло в	100 балло в
<b>49</b>	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
<b>55</b>	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
<b>59</b>	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120

<b>64</b>	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
<b>76</b>	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135
<b>87</b>	95	100	105	110	115	120	125	130	135	140
<b>87+</b>	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145

**ПАУЭРЛИФТИНГ\*- МУЖЧИНЫ**  
(набрать в сумме – приседание+жим лёжа+становая тяга, кг) 1 балл – 1 кг

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
<b>53</b>	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320
<b>59</b>	275	285	295	305	315	325	335	345	355	365
<b>66</b>	315	325	335	345	355	365	375	385	395	405
<b>74</b>	340	350	360	370	380	390	410	420	430	440
<b>83</b>	390	400	410	420	430	440	450	460	470	480
<b>93</b>	430	440	450	460	470	480	490	500	510	520
<b>105</b>	475	485	495	505	515	525	535	545	555	565
<b>120</b>	425	435	545	555	565	575	585	595	605	615
<b>+120</b>	580	590	600	610	620	630	640	650	660	670

\* - применение специальных маек, комбинезонов и специальных бинтов пауэрлифтёрами не допускается

**ПАУЭРЛИФТИНГ\*- ЖЕНЩИНЫ**  
(набрать в сумме – приседание+жим лёжа+становая тяга, кг) 1 балл – 1 кг

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
<b>43</b>	60	70	80	90	100	110	120	130	140	150
<b>47</b>	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190
<b>52</b>	135	145	155	165	175	185	195	205	215	225
<b>57</b>	165	175	185	195	205	215	225	235	245	255
<b>63</b>	195	205	215	225	235	245	255	265	275	285
<b>69</b>	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
<b>76</b>	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320
<b>84</b>	240	250	260	270	280	290	300	310	320	330
<b>+84</b>	255	265	275	285	295	315	325	335	345	355

\* - применение специальных маек, комбинезонов и специальных бинтов пауэрлифтёрами не допускается

**ГИРЕВОЙ СПОРТ – МУЖЧИНЫ до 28 лет**

**Толчок двумя руками по длинному циклу (вес гири – 24 кг, количество подъёмов) 2 балла – 1 подъём**

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
<b>63</b>	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
<b>68</b>	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
<b>73</b>	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
<b>78</b>	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
<b>85</b>	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
<b>+85</b>	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80

**ГИРЕВОЙ СПОРТ – ЖЕНЩИНЫ до 28 лет**

**Рывок гири одной рукой, количество подъёмов по сумме двух рук  
(вес гири – 16 кг, количество подъёмов) 2 балла – 1 подъём**

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
<b>48</b>	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
<b>53</b>	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
<b>58</b>	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90
<b>63</b>	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
<b>+63</b>	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115

**ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ (КРОССФИТ)**  
(мужчины и женщины до 28 лет) Договорная основа

Упражнения*		Количество баллов				
		20	15	10	5	0
Мужчины	Приседания со штангой на плечах (вес штанги равен собственному весу спортсмена)	20	15	10	5	до 5
	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (вес штанги равен собственному весу спортсмена)	10	8	5	3	до 3
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с закреплёнными ногами за 1 минуту	60	50	40	30	до 30
	Подтягивания на перекладине (хват прямой)	15	12	10	8	до 8
	Становая тяга (вес штанги равен собственному весу спортсмена)	20	15	10	5	до 5
Женщины	Приседания со штангой на плечах (вес штанги равен 50% от собственного веса спортсмена)	20	15	10	5	до 5
	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (вес штанги равен 50% от собственного веса спортсмена)	10	8	5	3	до 3
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с закреплёнными ногами за 1 минуту	60	50	40	30	до 30
	Подтягивания на перекладине (хват прямой, угол наклона туловища -45°)	12	10	8	5	до 8
	Становая тяга (вес штанги равен 50% от собственного веса спортсмена)	20	15	10	5	до 5

\*Комплекс упражнений выполняется с интервалом отдыха между упражнениями не более 1 минуты.

**заочная форма обучения (28-35 лет)**  
**(тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт, функциональное многоборье (кроссфит), силовой экстрим)**  
**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (практический раздел) Максимальное количество баллов – 100**  
**Абитуриент до начала экзамена выбирает вид практических испытаний.**

**ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА – МУЖЧИНЫ 28-35 лет (набрать в сумме – рывок+толчок, кг) 1 балл – 0,5 кг**

Вес. категор.	10 балло	20 балло	30 балло	40 балло	50 балло	60 балло	70 балло	80 балло	90 балло	100 балло
55	100	105	110	115	120	125	130	135	140	145
61	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165
67	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
73	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200
89	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
96	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225
109	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230
109+	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА – ЖЕНЩИНЫ 28-35 лет (набрать в сумме – рывок+толчок, кг) 1 балл – 0,5 кг**

Вес. категор.	10 балло	20 балло	30 балло	40 балло	50 балло	60 балло	70 балло	80 балло	90 балло	100 балло
49	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
55	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
59	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105
64	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
76	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
87	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125
87+	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130

**ПАУЭРЛИФТИНГ\*- МУЖЧИНЫ 28-35 лет**  
**(набрать в сумме – приседание+жим лёжа+становая тяга, кг) 1 балл – 1 кг**

Вес. категор.	10 балло	20 балло	30 балло	40 балло	50 балло	60 балло	70 балло	80 балло	90 балло	100 балло
---------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

<b>53</b>	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
<b>59</b>	265	275	285	295	305	315	325	335	345	355
<b>66</b>	305	315	325	335	345	355	365	375	385	395
<b>74</b>	340	350	360	370	380	390	400	410	420	430
<b>83</b>	380	390	400	410	420	430	440	450	460	470
<b>93</b>	420	430	440	450	460	470	480	490	500	510
<b>105</b>	465	475	485	495	505	515	525	535	545	555
<b>120</b>	515	525	535	545	555	565	757	585	595	605
<b>+120</b>	570	580	590	600	610	620	630	640	650	660

\* - применение специальных маек, комбинезонов и специальных бинтов пауэрлифттерами не допускается

**ПАУЭРЛИФТИНГ\*- ЖЕНЩИНЫ 28-35 лет**  
**(набрать в сумме – приседание+жим лёжа+становая тяга, кг) 1 балл – 1 кг**

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
<b>43</b>	50	60	70	80	90	100	110	120	130	140
<b>47</b>	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180
<b>52</b>	125	135	145	155	165	175	185	195	205	215
<b>57</b>	155	165	175	185	195	205	215	225	235	245
<b>63</b>	185	195	205	215	225	235	245	255	265	275
<b>69</b>	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
<b>76</b>	220	230	240	250	260	270	280	290	300	310
<b>84</b>	230	240	250	260	270	280	290	300	310	320
<b>+84</b>	245	255	265	275	285	295	315	325	335	345

\* - применение специальных маек, комбинезонов и специальных бинтов пауэрлифттерами не допускается

**ГИРЕВОЙ СПОРТ – МУЖЧИНЫ 28-35 лет**  
**Толчок двумя руками по длинному циклу (вес гири – 24 кг, количество подъёмов)**  
**2 балла – 1 подъём**

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
<b>63</b>	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
<b>68</b>	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
<b>73</b>	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
<b>78</b>	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
<b>85</b>	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
<b>+85</b>	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80

**ГИРЕВОЙ СПОРТ – ЖЕНЩИНЫ 28-35 лет**  
**Рывок гири одной рукой, количество подъёмов по сумме двух рук**  
**(вес гири – 16 кг, количество подъёмов) 2 балла – 1 подъём**

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
<b>48</b>	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
<b>53</b>	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
<b>58</b>	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
<b>63</b>	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
<b>+63</b>	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110

**ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ (КРОССФИТ)**  
**(мужчины и женщины до 35 лет) Договорная основа**

Упражнения*	Количество баллов				
	20	15	10	5	0

<b>Мужчины</b>	Приседания со штангой на плечах (вес штанги равен собственному весу спортсмена)				9	8	5	3	до 3
	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (вес штанги равен собственному весу спортсмена)				4	3	2	1	0
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с закреплёнными ногами за 1 минуту				35	25	15	10	до 10
	Подтягивания на перекладине (хват прямой)				9	8	5	3	до 3
	Становая тяга (вес штанги равен собственному весу спортсмена)				9	8	5	3	до 3
<b>Женщины</b>	Приседания со штангой на плечах (вес штанги равен 50% от собственного веса спортсмена)				9	8	5	3	до 3
	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (вес штанги равен 50% от собственного веса спортсмена)				4	3	2	1	0
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с закреплёнными ногами за 1 минуту				35	25	15	10	до 10
	Подтягивания на перекладине (хват прямой, угол наклона туловища -45°)				9	8	5	3	до 3
	Становая тяга (вес штанги равен 50% от собственного веса спортсмена)				9	8	5	3	до 3

\*Комплекс упражнений выполняется с интервалом отдыха между упражнениями не более 1 минуты.

***заочная форма обучения (св. 35 лет)***  
**(тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, бодибилдинг, гиревой спорт,**  
**функциональное многоборье (кроссфит), силовой экстремум)**  
**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА (практический раздел) Максимальное количество баллов – 100**  
**Абитуриент до начала экзамена выбирает вид практических испытаний.**

**ТЯЖЁЛАЯ АТЛЕТИКА – МУЖЧИНЫ св.35 лет (набрать в сумме – рывок+толчок, кг) 1 балл – 0,5 кг**

Вес. категор	10 балло	20 балло	30 балло	40 балло	50 балло	60 балло	70 балло	80 балло	90 балло	100 балло
.	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в
<b>55</b>	90	95	100	105	110	115	120	125	130	135
<b>61</b>	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155
<b>67</b>	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170
<b>73</b>	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190
<b>89</b>	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205
<b>96</b>	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215
<b>109</b>	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220
<b>109+</b>	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА – ЖЕНЩИНЫ св.35 лет (набрать в сумме – рывок+толчок, кг) 1 балл – 0,5 кг**

Вес. категор	10 балло	20 балло	30 балло	40 балло	50 балло	60 балло	70 балло	80 балло	90 балло	100 балло
.	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в
<b>49</b>	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75
<b>55</b>	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85
<b>59</b>	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
<b>64</b>	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
<b>76</b>	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
<b>87</b>	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115
<b>87+</b>	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120

**ПАУЭРЛИФТИНГ\*- МУЖЧИНЫ св. 35 лет**

**(набрать в сумме – приседание+жим лёжа+становая тяга, кг) 1 балл – 1 кг**

Вес. категор	10 балло	20 балло	30 балло	40 балло	50 балло	60 балло	70 балло	80 балло	90 балло	100 балло
.	в	в	в	в	в	в	в	в	в	в
<b>53</b>	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280

<b>59</b>	235	245	255	265	275	285	295	305	315	325
<b>66</b>	290	300	310	320	330	340	350	360	370	380
<b>74</b>	315	325	335	345	355	365	375	385	395	405
<b>83</b>	360	370	380	390	400	410	420	430	440	450
<b>93</b>	385	395	405	415	425	435	445	455	465	475
<b>105</b>	425	435	445	455	465	475	485	495	505	515
<b>120</b>	465	475	485	495	505	515	525	535	545	555
<b>+120</b>	505	515	525	535	545	555	565	575	585	595

\* - применение специальных маек, комбинезонов и специальных бинтов пауэрлифттерами не допускается

#### ПАУЭРЛИФТИНГ\*- ЖЕНЩИНЫ св. 35 лет

(набрать в сумме – приседание+жим лёжа+становая тяга, кг) 1 балл – 2,5 кг

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
<b>43</b>	45	55	65	75	85	95	105	115	125	135
<b>47</b>	70	80	90	100	110	120	130	140	150	160
<b>52</b>	95	105	115	125	135	145	155	165	175	185
<b>57</b>	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210
<b>63</b>	145	155	165	175	185	195	205	215	225	235
<b>69</b>	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260
<b>76</b>	185	195	215	225	235	245	255	265	275	285
<b>84</b>	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
<b>+84</b>	225	235	245	255	265	275	285	295	305	315

\* - применение специальных маек, комбинезонов и специальных бинтов пауэрлифттерами не допускается.

#### ГИРЕВОЙ СПОРТ – МУЖЧИНЫ св. 35 лет

Толчок двумя руками по длинному циклу (вес гири – 24 кг, количество подъёмов) 2 балла – 1 подъём

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
<b>63</b>	1	5	10	15	20	25	30	35	40	45
<b>68</b>	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
<b>73</b>	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
<b>78</b>	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
<b>85</b>	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
<b>+85</b>	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75

#### ГИРЕВОЙ СПОРТ – ЖЕНЩИНЫ св.35 лет

Рывок гири одной рукой, количество подъёмов по сумме двух рук  
(вес гири – 16 кг, количество подъёмов) 2 балла – 1 подъём

Вес. категор.	10 баллов	20 баллов	30 баллов	40 баллов	50 баллов	60 баллов	70 баллов	80 баллов	90 баллов	100 баллов
<b>48</b>	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
<b>53</b>	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70
<b>58</b>	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
<b>63</b>	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95
<b>+63</b>	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105

**ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ МНОГОБОРЬЕ (КРОССФИТ)**  
**(мужчины и женщины св. 35 лет) Договорная основа**

	Упражнения*	Количество баллов				
		20	15	10	5	0
Мужчины	Приседания со штангой на плечах (вес штанги равен собственному весу спортсмена)	8	7	5	2	1
	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (вес штанги равен собственному весу спортсмена)	4	3	2	1	0
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с закреплёнными ногами за 1 минуту	20	15	10	5	до 5
	Подтягивания на перекладине (хват прямой)	6	5	4	3	до 3
	Становая тяга (вес штанги равен собственному весу спортсмена)	8	6	4	2	1
Женщины	Приседания со штангой на плечах (вес штанги равен 50% от собственного веса спортсмена)	8	7	5	2	1
	Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье (вес штанги равен 50% от собственного веса спортсмена)	4	3	2	1	0
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с закреплёнными ногами за 1 минуту	20	15	10	5	до 5
	Подтягивания на перекладине (хват прямой, угол наклона туловища -45°)	6	5	4	3	до 3
	Становая тяга (вес штанги равен 50% от собственного веса спортсмена)	8	6	4	2	1

\*Комплекс упражнений выполняется с интервалом отдыха между упражнениями не более 1 минуты

# **Избранный вид спорта: гонки дронов (беспилотных воздушных судов), очная и заочная формы обучения**

## **1. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ**

Максимальное количество баллов – 100

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ИСПЫТАНИЕ СОСТОИТ ИЗ ДВУХ ЧАСТЕЙ:**

- общая физическая подготовка (максимальное количество баллов – 30),
- компьютерное тестирование (максимальное количество баллов – 70).

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Мужчины: челночный бег 3x10 (с), подтягивание на перекладине, прыжок в длину с места.

Женщины: челночный бег 3x10 (с), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места.

#### **Оценочная таблица**

Максимальное количество баллов – 30

**Таблица 1. Возраст до 39 лет**

Упражнение	Нормативы					
	Прыжок в длину с места, (м)		М.-Подтягивание на перекладине (кол.раз)		Челночный бег 3x10 (с)	
Баллы	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
<b>10</b>	2,10	1,70	10	10	7,6	8,7
<b>9</b>	2,05	1,60	9	9	7,9	9,0
<b>8</b>	2,00	1,50	8	8	8,2	9,3
<b>7</b>	1,95	1,40	7	7	8,5	9,5
<b>6</b>	1,90	1,30	6	6	8,8	9,8
<b>5</b>	1,85	1,25	5	5	9,1	10,1
<b>4</b>	1,80	1,20	4	4	9,4	10,4
<b>3</b>	1,75	1,15	3	3	9,6	10,7
<b>2</b>	1,70	1,10	2	2	9,8	11,0
<b>1</b>	1,65	1,05	1	1	10,5	12,0

**Таблица 2. Возраст 40 лет и старше**

Упражнение	Нормативы					
	Прыжок в длину с места, (м)		М.-Подтягивание на перекладине (кол.раз)		Челночный бег 3x10 (с)	
Баллы	мужчины	женщины	мужчины	женщины	мужчины	женщины
<b>10</b>	2,05	1,60	10	10	7,9	9,0
<b>9</b>	2,00	1,50	9	9	8,2	9,3
<b>8</b>	1,95	1,40	8	8	8,5	9,5
<b>7</b>	1,90	1,30	7	7	8,8	9,8
<b>6</b>	1,85	1,20	6	6	9,1	10,1
<b>5</b>	1,80	1,15	5	5	9,4	10,4
<b>4</b>	1,75	1,10	4	4	9,6	10,7
<b>3</b>	1,70	1,05	3	3	9,8	11,0
<b>2</b>	1,65	1,00	2	2	10,5	12,0
<b>1</b>	1,50	0,95	1	1	10,15	12,5

#### **КОМПЬЮТЕРНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ (нормативы для всех возрастов)**

Компьютерное тестирование на основе Velocidrone (интерфейс программы на рисунке 1) с целью выявить наиболее способных абитуриентов по показателям мелкомоторной координации, внимания и практических навыков управления виртуальным гоночным коптером. В процессе

испытания фиксируется результат 3-х кругов на треке «Pylons», карта «River2». Преобразование результата в баллы представлено в таблице 3. Абитуриент может один круг выполнить тренировочный и затем три зачетных. Допускается внутриигровая настройка пульта управления и угла наклона камеры.

Таблица 3. Для всех возрастов

Баллы	Результат, с	
	мужчины	женщины
70	45,0	48,0
68	58,0	61,0
65	61,0	74,0
62	74,0	87,0
60	87,0	100,0
58	90,0	12,0
56	100,0	140,0
53	120,0	160,0
50	140,0	180,0
47	170,0	199,0

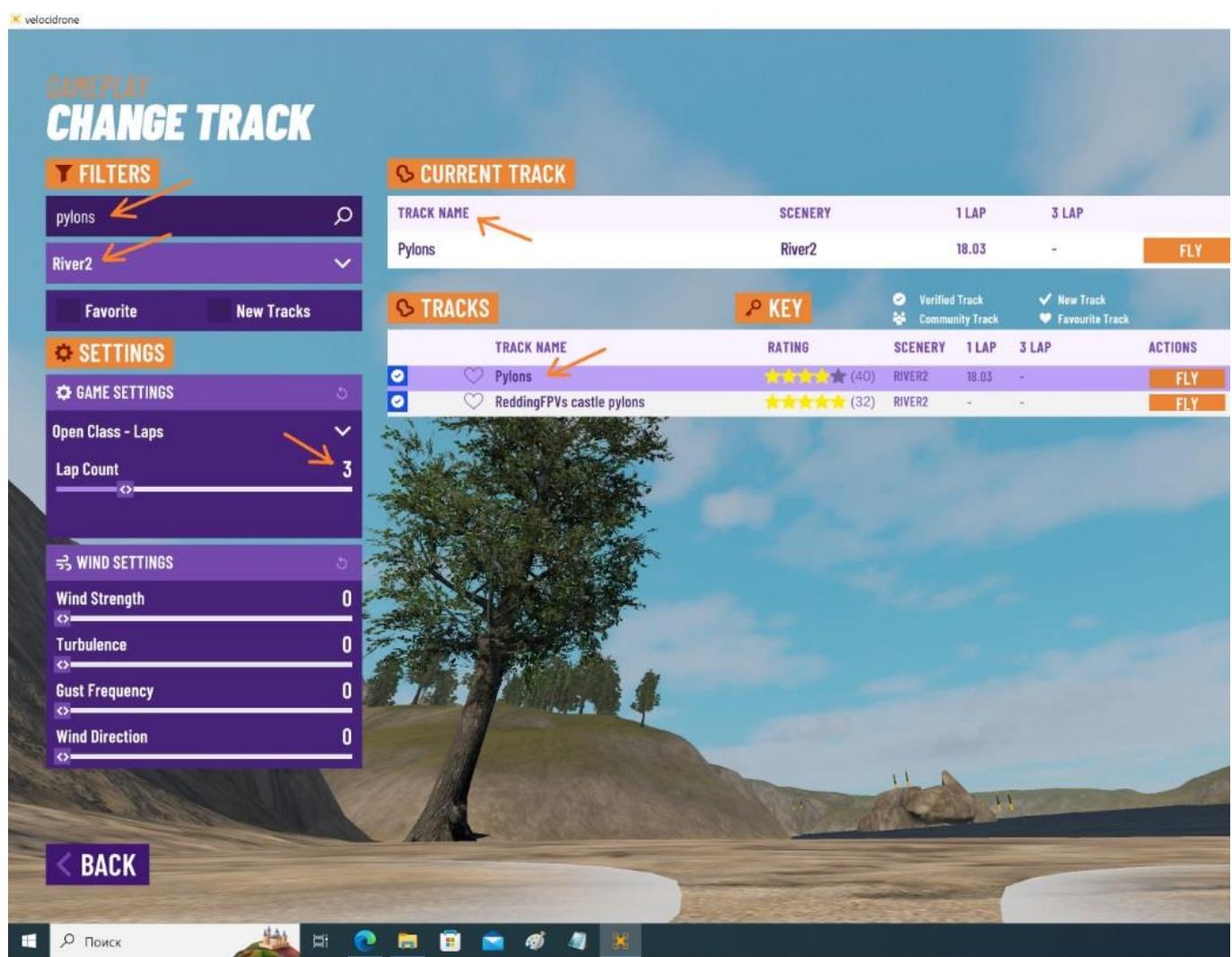


Рис. 1