

ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ

**Профиль – Спортивная подготовка. Тренерско-преподавательская
деятельность в ФКиС**

Профессиональные испытания по профилю

БАСКЕТБОЛ

		мужчины			женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1	Штрафные броски. Выполняется 10 бросков (оценивается количество попаданий)	4-5 + техника	6-7+ техника	8-10+ техника	4-5+ техника	6-7+ техника	8-10+ техника
2	Броски с дистанции. Выполняется 10 бросков с пяти точек. Мужчины – из трехочковой зоны, женщины – с расстояния 5,5 м	4-5+ техника	6-7+ техника	8-10+ техника	4-5+ техника	6-7+ техника	8-10+ техника
3	Участие в двухсторонней игре (оценивается технико-тактическая подготовленность)						
4	Прыжок в длину с места (см)	205-234	235-239	240-250	175-184	185-194	195-220
5	Челночный бег 8×28 м (с)	52-48	47-43	42-38	54-50	49-45	44-40
6	Скоростное ведение мяча 20 м (с):						
	– юноши и девушки 16-17 лет	9.0-8.8	8.7-8.5	8.4 -8.2	9.8-9.6	9.5-9.3	9.2-9.0
	– мужчины и женщины 18-28 лет	8.7-8.5	8.4-8.2	8.1-7.9	9.6-9.4	9.3-9.1	9.0-8.8
	– мужчины и женщины 29-35 лет и старше	9.3-9.1	9.0-8.8	8.7-8.5	10.1-9.9	9.8-9.6	9.5-9.3

ВОЛЕЙБОЛ

		мужчины			женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1	Передача 2-мя руками сверху на расстоянии 6 м. через сетку в парах (оценивается количество правильно выполненных передач)	2-4	5-7	8-10	2-4	5-7	8-10
2	Подача мяча. Из 10-ти попыток попасть в зоны 1, 6, 5. Способ подачи: по выбору игрока (оценивается количество попаданий)	2-4	5-7	8-10	2-4	5-7	8-10
3	Нападающий удар. Игрок выполняет 9 нападающих ударов (по 3 из 4, 3, 2 зон) в зоны площадки по заданию экзаменатора (оценивается количество правильно выполненных ударов)	2-3	4-6	7-9	2-3	4-6	7-9
4	Участие в двухсторонней игре (оценивается технико-тактическая подготовленность)						
5	Прыжок в длину с места (см)	205-234	235-239	240-250	175-184	185-194	195-220

6	«Челночный бег»: Старт на лицевой линии. Бег лицом вперед до средней линии; бег спиной вперед до линии нападения той половины площадки, откуда стартовал игрок; бег лицом вперед до линии нападения противоположной стороны (половины) площадки; бег спиной вперед до средней линии и бег лицом вперед до лицевой линии. При изменении направления движения обязательно касание стопами ног регламентированных заданием линий (с).						
	– юноши и девушки 16-17 лет	9.0-8.8	8.7-8.5	8.4 -8.2	9.8-9.6	9.5-9.3	9.2-9.0
	– мужчины и женщины 18-28 лет	8.7-8.5	8.4-8.2	8.1-7.9	9.6-9.4	9.3-9.1	9.0-8.8
	– мужчины и женщины 29-35 лет и старше	9.3-9.1	9.0-8.8	8.7-8.5	10.1-9.9	9.8-9.6	9.5-9.3

ПЛЯЖНЫЙ ВОЛЕЙБОЛ

		мужчины			женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1	Передача 2-мя руками сверху на расстоянии 6 м. через сетку в парах (оценивается количество правильно выполненных передач)	2-4	5-7	8-10	2-4	5-7	8-10
2	Подача мяча. Из 10-ти попыток попасть в правую и левую половину площадки в зоны, ограниченные боковыми линиями и линиями, параллельными им на расстоянии 2 м. Способ подачи: по выбору игрока (оценивается количество попаданий)	2-4	5-7	8-10	2-4	5-7	8-10
3	Нападающий удар. Игрок выполняет 10 нападающих ударов (по 5 раз из 4 (2) зон) в зоны площадки по заданию экзаменатора (оценивается количество правильно выполненных ударов). Площадь попадания ограничена лицевой, боковой и линией параллельно боковой на расстоянии 3 м от нее.	2-4	5-7	8-10	2-4	5-7	8-10
4	Участие в двухсторонней игре (оценивается технико-тактическая подготовленность)						
5	Прыжок в длину с места толчком обеих ног (см). Тестирование проводится на песке.	200-210	211-220	221-230	155-164	165-174	175-190

6	«Ёлочка» (81,7 м): На площадке пляжного волейбола 6 отметок, место старта – середина лицевой линии. По сигналу абитуриент из высокого старта (ступни ног за лицевой линией) перемещается к ближней отметке, расположенной слева, коснуться ее, возвратиться к месту старта. Затем в такой же последовательности перемещаться и коснуться средних и дальних отметок (с).						
	– юноши и девушки 16-17 лет	25,8- 25,5	25,4- 25,1	25,0- 24,7	27,6- 27,3	27,2- 26,9	26,8- 26,5
	– мужчины и женщины 18-28 лет	25,5- 25,1	25,0- 24,6	24,5- 24,1	27,4- 27,0	26,9- 26,5	26,4- 26,0
	– мужчины и женщины 29-35 лет и старше	26,1- 25,8	25,7- 25,4	25,3 25,0	27,9- 27,6	27,5- 27,2	27,1- 26,8

ТЕННИС

		мужчины			женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1	Выполнений 10 подач в поле, подачи на площадке не с руки	3-5	6-7	8-10	3-5	6-7	8-10
2	Удары над головой по наброшенному мячу (10 попыток) с попаданием в первую половину площадки	4-5	6-7	8-10	4-5	6-7	8-10
3	Участие в двухсторонней игре (оценивается технико-тактическая подготовленность)						
4	Прыжок в длину с места (см)	191- 211	212- 232	233- 250	161- 181	182- 202	203- 220
5	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы на дальность (м). И.П. – сидя на полу, общий центр тяжести (ОЦТ) на линии броска.	5,0 – 6,9	7,0 – 8,9	9,0>	4,0 – 5,9	6,0 – 7,9	8,0>

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

		мужчины			женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1	Выполнение подач мяча на точность в две зоны – ближнюю и дальнюю: а) справа (10 попыток) б) слева (10 попыток)	3-5	6-7	8-10	3-5	6-7	8-10
2	Выполнение атакующих ударов (начало атаки) справа или слева после подачи (по срезке) – 1 серия из 10 подач	3-5	6-7	8-10	3-5	6-7	8-10
3	Прыжки через скакалку 30 (с)	44-49	50-55	56-61	34-39	40-45	46-51
4	Прыжок в длину с места (см)	191-211	212-232	233-250	161-181	182-202	203-220
5	Участие в двухсторонней игре (оценивается технико-тактическая подготовленность)						

БАСКЕТБОЛ 3x3

		мужчины			женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1	Штрафные броски. Выполняется 10 бросков (оценивается количество попаданий)	4-5+ техника	6-7+ техника	8-10+ техника	4-5+ техника	6-7+ техника	8-10+ техника
2	Броски из трехочковой зоны. Выполняется 10 бросков с пяти точек.	4-5+ техника	6-7+ техника	8-10+ техника	4-5+ техника	6-7+ техника	8-10+ техника
3	Участие в двухсторонней игре (оценивается технико-тактическая подготовленность)						
4	Прыжок в длину с места (см)	205-234	235-239	240-250	175-184	185-194	195-220
5	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы на дальность (м). И.П. – сидя на полу, общий центр тяжести (ОЦТ) на линии броска.	5,0 – 6,9	7,0 – 8,9	9,0>	4,0 – 5,9	6,0 - 7,9	8,0>
6	«Челночный бег»: Старт на лицевой линии. Бег лицом вперед до штрафной линии; бег обратно до лицевой линии; бег до другой лицевой линии площадки для баскетбола 3x3, и бег лицом вперед до лицевой линии. При изменении направления движения обязательно касание стопами ног регламентированных заданием линий (с).						
	– юноши и девушки 16-17 лет	8.8-8.6	8.5-8.3	8.2-8.0	10.1-9.9	9.8-9.6	9.5-9.3
	– мужчины и женщины 18-28 лет	8.5-8.3	8.2-8.0	7.9-7.7	9.8-9.6	9.5-9.3	9.2-9.0
	– мужчины и женщины 29-35 лет и старше	9.1-8.9	8.8-8.6	8.5-8.3	10.4-10.2	10.1-9.9	9.8-9.6

ФЕХТОВАНИЕ

1. Оценка техники выполнения приемов маневрирования и управления оружием.

С дистанции 3 м от мишени, не более чем за 30 секунд, с шагом вперед и выпадом, последовательно нанести в три разных сектора по 4 укола (удара). Сектора для рапиры и шпаги – круг диаметром 10 см, для сабли - полоса шириной 10 см на маске, правом и левом боках чучела.

Оценка	Критерии оценки
Баллы не начисляются	менее 8 попаданий в соответствующие сектора
41 - 60 баллов	не менее 8 попаданий в соответствующие сектора
61 - 80 баллов	9-10 попаданий в соответствующие сектора
81 - 100 баллов	11-12 попаданий в соответствующие сектора

2. Оценка уровня проявления специальных тактических умений действовать в неожиданно возникающей ситуации (выполнение главных разновидностей действий на основе двигательных реагирований).

Упражнения проводятся с партнером (экзаменатором), по заданию экзаменатора. Выполняются 10 избранных действий, с установкой для испытуемых на достижение максимальной результативности. Время на отдых и опробование, не допускаются.

Оценка	Критерии оценки
Баллы не начисляются	Результативность действий менее 50% Условия, в которых экзаменуемой проявляется двигательные реагирования, адекватны соревновательной деятельности в 50% случаев
41 - 60 баллов	Результативность действий 70% Условия, в которых экзаменуемой проявляется двигательные реагирования, адекватны соревновательной деятельности в 50% случаев
61 - 80 баллов	Результативность действий от 70% до 80% Условия, в которых экзаменуемой проявляется двигательные реагирования, адекватны соревновательной деятельности в 80% случаев
81 - 100 баллов	Результативность действий от 80% до 100% Условия, в которых экзаменуемой проявляется двигательные реагирования, адекватны соревновательной деятельности в 100% случаев

К условиям, адекватным соревновательной деятельности, относятся только те, в которых спортсмен объективно имеет лимит времени на проявление двигательного реагирования при выполнении избранного действия.

3. Оценка техники и тактики в ходе соревновательного поединка в избранном виде фехтования (1-2 боя со спарринг партнером по выбору экзаменатора).

Оценка	Критерии оценки
Баллы не начисляются	Превалируют грубые ошибки в технике движений. Арсенал действий, используемых в поединке, ограничен. Отсутствуют подготавливающие действия. При неудачно развивающемся поединке (проигрыш) ведет себя пассивно и совершенно необдуманно. Бой проигран.
41 - 60 баллов	Наблюдаются ошибки в технике движений, достаточно часто оказывающие влияние на результат единоборства. Арсенал действий, используемых в поединке, однообразный. Спортсмен, как правило, не применяет осознанно подготавливающие действия. Ход поединка иногда приобретает стихийный характер.
61 - 80 баллов	Наблюдаются незначительные ошибки в технике движений, не оказывающие влияния на результат единоборства. Спортсмен эпизодически пользуется подготовкой своих действий. Не наблюдается чередования альтернативных действий после удачной (неудачной) схватки. Плохо или вообще не используются собственные преимущества в подготовленности и слабые стороны противника. Бой выигран.

81 -100 баллов	Наблюдаются незначительные ошибки в технике движений, не оказывающие влияния на результат единоборства. Спортсмен применяет подготовку перед реализацией действий. Наблюдается чередование альтернативных действий, после удачной (неудачной) схватки. Фрагментарно используются собственные преимущества в подготовленности и слабые стороны противника. Бой выигран.
----------------	--

нормативы	Мужчины			женщины		
	41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
4.Бег 60м по фехтовальной дорожке с 3-мя поворотами на 180 ⁰ (отрезки по 15 м) (с)	14, -13,8	13,7-13,5	13,4-13,0	15,8-15,5	15,4-15,1	15,0-14,7
5.Прыжок в длину с места толчком двух (3 попытки, засчитывается лучший результат),см	225 -234	235-249	250-260	195-204	205-214	214-225

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

1. Оценка техники классических упражнений

Оценка (баллы)	Критерии оценки
41-60	Наблюдаются две и более явно выраженные и незначительные ошибки, существенно изменяющие общую структуру классических упражнений.
61-80	Фиксируются одна-две явно выраженные ошибки, одна незначительная. Общая структура техники классических упражнений, в целом, сохранена.
81-100	Отсутствуют видимые ошибки в технике выполнения упражнений. Допускаются одна-две незначительные ошибки, не приводящие к изменению общей структуры техники классических упражнений.

2. Классификационные соревнования (кг)

Дисциплина	Мужчины			Женщины		
	41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
Двоеборье						
весовая категория:						
45кг	-	-	-	66-75	76-84	85-93
49кг	-	-	-	70-79	80-88	89-97
55кг	100-115	116-132	133-150	78-87	88-97	98-107
59кг	-	-	-	84-95	96-106	107-116
61кг	110-127	128-147	148-167	-	-	-
64кг	-	-	-	89-101	102-113	114-125
67кг	120-139	140-160	161-181	-	-	-
71кг	-	-	-	98-110	111-122	123-135
73кг	130-151	152-174	175-198	-	-	-
76кг	-	-	-	103-115	116-127	128-140
81кг	142-165	166-190	191-216	108-120	121-132	133-145
87кг	-	-	-	113-126	127-138	139-150
свыше 87кг	-	-	-	118-131	132-143	144-155
89кг	150-172	173-197	198-222	-	-	-
96кг	155-180	181-205	206-231	-	-	-
102кг	161-186	187-211	212-236	-	-	-
109кг	166-196	197-221	222-246	-	-	-
свыше 109кг	174-201	202-226	227-251	-	-	-

3. Испытания по специальной физической подготовке

3-1. Прыжок в длину с места (см)

Мужчин		Женщины	
Оценка (баллы)	Результат	Оценки (баллы)	Результат
41 - 60	225 – 233	41 - 60	155 – 171
61 - 80	234 – 249	61 – 80	172 – 191
81 - 100	250 – 260	81 – 100	192 – 210

3-2. Бег 60м (с)

Мужчин		Женщины	
Оценка (баллы)	Результат	Оценки (баллы)	Результат
41 - 60	9,0-8,7	41 - 60	10,8-10,5
61 - 80	8,6-8,3	61 - 80	10,4-10,0
81 - 100	8,4-7,8	81 - 100	9,9-9,6

ГИРЕВОЙ СПОРТ

1. Оценка техники классических упражнений

Оценка (баллы)	Критерии оценки
41-60	Наблюдаются две и более явно выраженные и незначительные ошибки, существенно изменяющие общую структуру классических упражнений.
61-80	Фиксируются одна-две явно выраженные ошибки, одна незначительная. Общая структура техники классических упражнений, в целом, сохранена.
81-100	Отсутствуют видимые ошибки в технике выполнения упражнений. Допускаются одна-две незначительные ошибки, не приводящие к изменению общей структуры техники классических упражнений.

2. Классификационные соревнования (в «двоеборье» – кол-во очков, в «толчке ДЦ», в «рывке» - кол-во подъемов)

Вес гирь у мужчин – 24 кг, у женщин – 16кг

Дисциплина на выбор абитуриента:

Мужчины		Женщины	
Толчок ДЦ	Двоеборье	Рывок	Толчок ДЦ

Дисциплина	Мужчины			Женщины		
	41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
Двоеборье						
Весовая категория:						
63кг	70-90	91-110	111-130	-	-	-
68кг	80-100	101-120	121-140	-	-	-
73кг	85-105	106-125	126-145	-	-	-
85кг	100-120	121-140	141-160	-	-	-
свыше 85кг	120-140	141-160	161-180	-	-	-
Толчок ДЦ						
Весовая категория:						
63 кг	44-49	50-60	61-65	44-49	50-60	61-65
свыше 63 кг	-	-	-	48-54	55-65	66-71
68 кг	48-54	55-65	66-71	-	-	-
73 кг	50-58	59-70	71-76	-	-	-
85 кг	60-66	67-79	80-85	-	-	-
свыше 85 кг	66-75	76-90	91-95	-	-	-

Рывок						
Весовая категория: 63 кг	-	-	-	90-110	111-130	131-160
Свыше 63 кг	-	-	-	100-125	126-145	146-175

3. Испытания по специальной физической подготовке

3-1. Мужчины

Бег на 3000 м (мин, с)

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)	
	63, 68, 73	85, св.85
41 - 60	13:10.0 – 12:57.0	15:30.0 – 15:01.0
61 - 80	12:56.0 – 12:31.0	15:00.0 – 14:31.0
81 - 100	12:30.0 – 12:20.0	14:30.0 – 13:50.0

Женщины

Бег на 2000 м (мин, с)

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)	
	63	свыше 63
41 - 60	11:05.0 – 10:36.0	12:30.0 – 11:55.0
61 - 80	10:35.0 – 10:16.0	11:54.0 – 11:21.0
81 - 100	10:15.0 – 10:00.0	11:20.0 – 10:50.0

3-2. Мужчины

Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)	
	63, 68, 73	85, св.85
41 - 60	7-11	6-8
61 - 80	12-15	9-11
81 - 100	16-18	12-14

Женщины

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)	
	63	св. 63
41 - 60	6-9	4-6
61 - 80	10-13	7-10
81 - 100	14-16	11-13

СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ

1. Оценка техники классических упражнений

Оценка (баллы)	Критерии оценки
41-60	Наблюдаются две и более явно выраженные и незначительные ошибки, существенно изменяющие общую структуру классических упражнений.
61-80	Фиксируются одна-две явно выраженные ошибки, одна незначительная. Общая структура техники классических упражнений, в целом, сохранена.
81-100	Отсутствуют видимые ошибки в технике выполнения упражнений. Допускаются одна-две незначительные ошибки, не приводящие к изменению общей структуры техники классических упражнений.

2. Классификационные соревнования

Дисциплина	Мужчины			Женщины		
	41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
Троеборье классическое						
Весовая категория:						
43 кг	-	-	-	107,5-115	116-125	126-145
48 кг	-	-	-	117,5-125	126-145	146-170
52 кг	-	-	-	127,5-145	146-170	171-195
53 кг	215-240	241-265	266-300	-	-	-
57 кг	-	-	-	165-182,5	183-200	201-227,5
63 кг	-	-	-	185-202,5	205-220	221-252,5
66 кг	270-305	306-335	336-380	-	-	-
72 кг	-	-	-	185-210	211-225	226-260
74 кг	297,5-325	326-365	366-415	-	-	-
83 кг	320-350	352,5-400	402,5-450	-	-	-
84 кг	-	-	-	200-220	222,5-255	256-295
свыше 84 кг	-	-	-	220-250	252,5-285	286-317,5
93 кг	350-385	386-430	431-480	-	-	-
105 кг	355-415	416-460	461-510	-	-	-
120 кг	400-455	456-505	506-555	-	-	-
свыше 120 кг	420-485	487,5-525	527,5-585	-	-	-

3. Испытания по специальной физической подготовке

3-1. Прыжок в длину с места (см)

Мужчин		Женщины	
Оценка (баллы)	Результат	Оценки (баллы)	Результат
41 - 60	225 – 233	41 - 61	155 – 171
61 - 80	234 – 249	62 – 81	172 – 191
81 - 100	250 – 260	82 – 100	192 – 210

3-2.

Мужчины

Подтягивание из виса на перекладине (количество раз)

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)		
	53, 66, 74	83, 93	105, 120, св. 120
41 - 60	7-9	6-8	6-7
61 - 80	10-12	8-10	8-9
81 - 100	13-15	11-13	10-12

Женщины

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)		
	43, 48, 52	57, 63, 72	84, св. 84
41 - 60	6-9	6-9	4-6
61 - 80	10-15	10-12	7-9
81 - 100	16-20	13-16	10-13

СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

ДЗЮДО

1. Демонстрация технических действий, приемов страховки и само страховки. Каждое задание оценивается методом экспертных оценок по 100-балльной шкале. Затем выводится средняя оценка в соответствии с количеством выполненных заданий. Из десяти предложенных,

абитуриенту, действий необходимо выполнить без технических ошибок следующее количество действий:

- 1) Падения (Ukemi) – 2 норматива:
 - на бок (yoko (Sokuho)-ukemi);
 - на спину (ushiro (Koho)-ukemi).
- 2) Техника в стойке (Nage-waza) – 5 нормативов:
 - передняя подножка (tai-otoshi);
 - отхват (o-soto-gari);
 - зацеп изнутри, разноименной голенью (o-ushi-gari);
 - бросок через голову с упором стопы в живот (tomoe-nage);
 - боковая подсечка в темп шагов (okuri-ashi-harai).
- 3) Техника в партере (ne-waza) – 3 норматива:
 - удержание сбоку с захватом руки и головы (kesa-gatami);
 - удержание с боку с захватом туловища (kashira-gatami);
 - рычаг локтя захватом руки между ног (ude-hishigi-juji-gatami).

41 – 60	61 – 80	81 – 100
2-3 технических действия;	4-6 технических действий;	7-10 технических действий, исходя из общепринятой классификации;

2. Оценка техники и тактики в ходе соревновательной схватке

(1-2 схватки со спарринг партнером по выбору экзаменатора).

Оценка (баллы)	Критерии оценки
Баллы не начисляются	Превалируют грубые ошибки в технике движений. Арсенал действий, используемых в поединке, ограниченный. Отсутствуют подготавливающие действия. При неудачно развивающемся поединке (проигрыш) ведет себя пассивно и совершенно необдуманно. Поединок проигран.
41-60	Наблюдаются ошибки в технике движений, достаточно часто оказывающие влияние на результат поединка. Арсенал действий, используемых в поединке, однообразный. Спортсмен, как правило, не применяет осознанно подготавливающие действия. Ход поединка иногда приобретает стихийный характер. Поединок проигран.
61-80	Наблюдаются незначительные ошибки в технике движений, не оказывающие влияния на результат поединка. Спортсмен эпизодически пользуется комбинационные действия (перед выполнением броска). Плохо или вообще не используются собственные преимущества в подготовленности и слабые стороны противника. Поединок выигран.
81-100	Наблюдаются незначительные ошибки в технике движений, не оказывающие влияния на результат поединка. Спортсмен применяет сложные комбинационные действия (перед выполнением броска). Фрагментарно используются собственные преимущества в подготовленности и слабые стороны противника. Поединок выигран.

Виды испытаний по специальной физической подготовке дзюдо (СФП)

мужчины	женщины
1. По заданию экзаменатора 10 бросков подворотом (с).	1. По заданию экзаменатора 10 бросков подворотом (с).
2. Подтягивание на высокой перекладине, количество раз.	2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество раз.
3. Прыжок в длину с места (см)	3. Прыжок в длину с места (см)

4. Челночный бег 10м х 3.	4. Челночный бег 10м х 3.
---------------------------	---------------------------

1. 10 бросков подворотом (с).

мужчины

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)			
	до 66	до 81	до 100	свыше 100
41 - 60	16,8 – 16,6	17,2 – 17,0	17,8 – 17,6	18,3 – 18,1
61 - 80	16,5 – 16,3	16,9 – 16,7	17,5 – 17,3	18,0 – 17,8
81 - 100	16,2 – 15,9	16,6 – 16,4	17,2 – 17,0	17,7 - 17,5

женщины

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)			
	до 52	до 63	до 70	свыше 70
41 - 60	17,2 – 17,0	17,8 – 17,6	18,3 – 18,1	18,8 – 18,6
61 - 80	16,9 – 16,7	17,5 – 17,3	18,0 – 17,8	18,5 – 18,3
81 - 100	16,6 – 16,4	17,2 – 17,0	17,7 - 17,5	18,2 – 18,0

2. Подтягивание на высокой перекладине, количество раз (мужчины)

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг.)			
	до 66 кг.	до 73 кг.	до 81 кг.	100 и + 100 кг
41-60	13-15	11-13	8-10	6-7
61-80	16-17	14-15	11-13	8-9
81-100	18-20	15-17	14-15	10-12

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, количество раз (женщины)

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)			
	до 52	до 63	до 70	свыше 70
41 - 60	18 - 20	15 - 17	12 - 14	9 - 11
61 - 80	21 – 23	18 – 20	15 – 17	12 – 15
81 - 100	25 – 30	21 – 25	18 – 20	16 – 18

4. Челночный бег 10м х 3 (с)

Мужчины		Женщины	
Оценка (баллы)	Результат (см)	Оценки (баллы)	Результат (см)
41 - 60	9,0 – 8,1	41 - 60	10,0 – 9,2
61 - 80	8,0 – 7,5	61 - 80	9,1 – 8,5
81 - 100	7,4 – 7,2	81 - 100	8,4 – 8,2

5. Прыжок в длину с места (см) (3 попытки, засчитывается лучший результат)

Мужчин		Женщины	
Оценка (баллы)	Результат (см)	Оценки (баллы)	Результат (см)
41 - 60	2.25 – 2.34	41 - 61	1.95 – 2.04
61 - 80	2.53 – 2.49	62 – 81	1.05 – 2.14
81 - 100	2.50 – 2.60	82 – 100	2.15 – 2.25

САМБО

1. Демонстрация технических действий, приемов страховки и самостраховки. Каждое задание оценивается методом экспертных оценок по 100-балльной шкале. Затем выводится средняя оценка в соответствии с количеством выполненных заданий. Из десяти предложенных, абитуриенту, действий необходимо выполнить без технических ошибок следующее количество действий:

Техника в стойке – 5 нормативов:

- бросок через бедро;
- задняя подножка;
- бросок через голову с подсадом голенью;
- боковой переворот;
- подхват под две ноги.

Техника в партере – 5 нормативов:

- удержание со стороны головы захватом пояса;
- удержание головы и туловища между ног;
- рычаг локтя от удержания сбоку;
- ущемление ахиллова сухожилия одноименной ноги;
- ущемление икроножной мышцы захватом голени, сгибая ногу.

41 – 60	61 – 80	81 – 100
2-3 технических действия;	4-6 технических действий;	7-10 технических действий, исходя из общепринятой классификации

Оценка техники и тактики в ходе соревновательной схватке

(1-2 схватки со спарринг партнером по выбору экзаменатора)

Оценка (баллы)	Критерии оценки
Баллы не начисляются	Превалируют грубые ошибки в технике движений. Арсенал действий, используемых в поединке, ограничен. Отсутствуют подготавливающие действия. При неудачно развивающемся поединке (проигрыш) ведет себя пассивно и совершенно необдуманно. Поединок проигран.

41-60	Наблюдаются ошибки в технике движений, достаточно часто оказывающие влияние на результат поединка. Арсенал действий, используемых в поединке, однообразный. Спортсмен, как правило, не применяет осознанно подготавливающие действия. Ход поединка иногда приобретает стихийный характер. Поединок проигран.
61-80	Наблюдаются незначительные ошибки в технике движений, не оказывающие влияния на результат поединка. Спортсмен эпизодически пользуется комбинационными действиями (перед выполнением броска). Плохо или вообще не используются собственные преимущества в подготовленности и слабые стороны противника. Поединок выигран.
81-100	Наблюдаются незначительные ошибки в технике движений, не оказывающие влияния на результат поединка. Спортсмен применяет сложные комбинационные действия (перед выполнением броска). Фрагментарно используются собственные преимущества в подготовленности и слабые стороны противника. Поединок выигран.

Виды испытаний по специальной физической подготовке самбо (СФП)

мужчины	женщины
1. По заданию экзаменатора 10 бросков подворотом (с). 2. Подтягивание на высокой перекладине, количество раз. 3. Прыжок в длину с места (см) 4. Челночный бег 3x10м.	1. По заданию экзаменатора 10 бросков подворотом (с). 2. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество раз. 3. Прыжок в длину с места (см) 4. Челночный бег 3x10м.

1. 10 бросков подворотом (с).

Мужчины

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)			
	до 64	до 71	до 98	свыше 98
41 - 60	16,8 – 16,6	17,2 – 17,0	17,8 – 17,6	18,3 – 18,1
61 - 80	16,5 – 16,3	16,9 – 16,7	17,5 – 17,3	18,0 – 17,8
81 - 100	16,2 – 15,9	16,6 – 16,4	17,2 – 17,0	17,7 - 17,5

Женщины

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)			
	до 54	до 65	до 80	свыше 80
41 - 60	17,2 – 17,0	17,8 – 17,6	18,3 – 18,1	18,8 – 18,6
61 - 80	16,9 – 16,7	17,5 – 17,3	18,0 – 17,8	18,5 – 18,3
81 - 100	16,6 – 16,4	17,2 – 17,0	17,7 - 17,5	18,2 – 18,0

2. Подтягивание на высокой перекладине, количество раз. (мужчины)

Оценка (баллы)	Весовые категории(кг.)			
	до 65 кг.	до 74 кг.	до 86 кг.	100 и + 100 кг
41-60	13-15	11-13	8-10	6-7
61-80	16-17	14-15	11-13	8-9
81-100	18-20	15-17	14-15	10-12

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, количество раз (женщины)

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)			
	до 54	до 65	до 80	свыше 80
41 - 60	18 - 20	15 - 17	12 - 14	9 - 11
61 - 80	21 - 23	18 - 20	15 - 17	12 - 15
81 - 100	25 - 30	21 - 25	18 - 20	16 - 18

4. Челночный бег 3x10м (с)

Мужчины		Женщины	
Оценка (баллы)	Результат (см)	Оценки (баллы)	Результат (см)
41 - 60	9,0 - 8,1	41 - 60	10,0 - 9,2
61 - 80	8,0 - 7,5	61 - 80	9,1 - 8,5
81 - 100	7,4 - 7,2	81 - 100	8,4 - 8,2

5. Прыжок в длину с места (см) (3 попытки, засчитывается лучший результат)

Мужчин		Женщины	
Оценка (баллы)	Результат (см)	Оценки (баллы)	Результат (см)
41 - 60	225 - 234	41 - 61	195 - 204
61 - 80	253 - 249	62 - 81	105 - 214
81 - 100	250 - 260	82 - 100	215 - 225

ВОЛЬНАЯ БОРЬБА И ЖЕНСКАЯ БОРЬБА

1. Демонстрация технико-тактических действий, специальных упражнений, приемов страховки и само страховки. Из десяти предложенных, абитуриенту, технико-тактических действий (по выбору экзаменатора) необходимо выполнить без технических ошибок следующее количество действий:

41 - 60	61 - 80	81 - 100
2-3 технических действия	4-6 технических действий;	7-10 технических действий, исходя из общепринятой классификации;

2. Оценка техники и тактики в ходе соревновательного поединка

(1-2 поединка со спарринг партнером по выбору экзаменатора).

Оценка (баллы)	Критерии оценки

Баллы не начисляются	Превалируют грубые ошибки в технике движений. Арсенал действий, используемых в поединке, ограничен. Отсутствуют подготавливающие действия. При неудачно развивающемся поединке (проигрыш) ведет себя пассивно и совершенно необдуманно. Поединок проигран.
41-60	Наблюдаются ошибки в технике движений, достаточно часто оказывающие влияние на результат поединка. Арсенал действий, используемых в поединке, однообразный. Спортсмен, как правило, не применяет осознанно подготавливающие действия. Ход поединка иногда приобретает стихийный характер. Поединок проигран.
61-80	Наблюдаются незначительные ошибки в технике движений, не оказывающие влияния на результат поединка. Спортсмен эпизодически пользуется комбинационные действия (перед выполнением броска). Плохо или вообще не используются собственные преимущества в подготовленности и слабые стороны противника. Поединок выигран.
81-100	Наблюдаются незначительные ошибки в технике движений, не оказывающие влияния на результат поединка. Спортсмен применяет сложные комбинационные действия (перед выполнением броска). Фрагментарно используются собственные преимущества в подготовленности и слабые стороны противника. Поединок выигран.

Виды испытаний по специальной физической подготовке вольная борьба и женская борьба (СФП)

1. Лазание по канату 4 метра (с), мужчины

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)				
	до 65	до 74	до 86	до 97	до 125
41 - 60	14 - 12	15 - 13	16 - 14	17 - 15	18 - 16
61 - 80	11 - 9	12 - 10	13 - 11	14 - 12	15 - 13
81 - 100	8 - 5	9 - 6	10 - 7	11 - 8	12 - 9

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (количество раз) женщины:

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)			
	до 53	до 62	до 68	до 76
41 - 60	15 - 20	15 - 20	13 - 15	13 - 15
61 - 80	25 - 35	25 - 35	20 - 25	20 - 25
81 - 100	38 - 50	38 - 48	28 - 40	28 - 40

3. Бег с высокого старта 30 метров (с)

Мужчины:

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)			
	до 65	до 74	до 97	свыше 97
41 - 60	5,1 - 4,9	5,2 - 5,3	5,3 - 5,1	5,4 - 5,1
61 - 80	4,8 - 4,6	4,9 - 4,7	5,0 - 4,7	5,1 - 4,8
81 - 100	4,5 - 4,2	4,6 - 4,3	4,7 - 4,4	4,8 - 4,5

Женщины:

Оценка (баллы)	Весовые категории (кг)			
	до 53	до 62	до 68	до 76
41 - 60	5,5 – 5,3	5,5 – 5,3	5,6 – 5,4	5,6 – 5,4
61 - 80	5,2 – 5,0	5,2 – 4,0	5,3 – 5,1	5,3 – 5,1
81 - 100	4,9 – 4,6	4,9 – 4,6	5,0 – 5,3	5,0 – 4,7

4. Прыжок в длину с места (см) (3 попытки, засчитывается лучший результат)

Мужчин		Женщины	
Оценка (баллы)	Результат (см)	Оценки (баллы)	Результат (см)
41 - 60	2.25 – 2.34	41 - 61	1.95 – 2.04
61 - 80	2.53 – 2.49	62 – 81	1.05 – 2.14
81 - 100	2.50 – 2.60	82 – 100	2.15 – 2.25

ТХЭКВОНДО, РУКОПАШНЫЙ БОЙ, БОКС

1. Демонстрация технико-тактических действий, специальных упражнений, приемов страховки и само страховки.

Тхэквондо – выполнение упражнений пхумсэ, иль джан-паль джан (по заданию экзаменатора).

Бокс - 1. Демонстрация техники бокса в имитационных упражнениях;

2. Демонстрация техники бокса с партнёром по заданию «условный бой»;

3. Определение специальной подготовленности: «вольный бой».

Из десяти предложенных, абитуриенту, технико-тактических действий (по выбору экзаменатора) необходимо выполнить без технических ошибок следующее количество действий:

41 – 60	61 – 80	81 – 100
2-3 технических действия	4-6 технических действий;	7-10 технических действий, исходя из общепринятой классификации;

2. Оценка техники и тактики в ходе соревновательного поединка
(1-2 поединка со спарринг партнером по выбору экзаменатора).

Оценка (баллы)	Критерии оценки
Баллы не начисляются	Превалируют грубые ошибки в технике движений. Арсенал действий, используемых в поединке, ограничен. Отсутствуют подготавливающие действия. При неудачно развивающемся поединке (проигрыш) ведет себя пассивно и совершенно необдуманно. Поединок проигран.

41-60	Наблюдаются ошибки в технике движений, достаточно часто оказывающие влияние на результат поединка. Арсенал действий, используемых в поединке, однообразный. Спортсмен, как правило, не применяет осознанно подготавливающие действия. Ход поединка иногда приобретает стихийный характер. Поединок проигран.
61-80	Наблюдаются незначительные ошибки в технике движений, не оказывающие влияния на результат поединка. Спортсмен эпизодически использует комбинационные действия (перед выполнением броска, удара). Плохо или вообще не используются собственные преимущества в подготовленности и слабые стороны противника. Поединок выигран.
81-100	Наблюдаются незначительные ошибки в технике движений, оказывающие влияния на результат поединка. Спортсмен применяет сложные комбинационные действия (перед выполнением броска, удара). Фрагментарно используются собственные преимущества в подготовленности и слабые стороны противника. Поединок выигран.

Виды испытаний по специальной физической подготовке тхэквондо, рукопашный бой (СФП)

1. Челночный бег 3x10м(с)

Мужчины		Женщины	
Оценка (баллы)	Результат (см)	Оценки (баллы)	Результат (см)
41 - 60	9,0 – 8,1	41 - 60	10,0 – 9,2
61 - 80	8,0 – 7,5	61 - 80	9,1 – 8,5
81 - 100	7,4 – 7,2	81 - 100	8,4 – 8,2

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины на гимнастической скамейке) (количество раз)

Мужчины		Женщины	
Оценка (баллы)	Результат (см)	Оценки (баллы)	Результат (см)
41 - 60	15 – 25	41 - 60	13 – 17
61 - 80	26 – 45	61 - 80	18 – 22
81 - 100	46 – 65	81 - 100	23 – 27

3. Прыжок в длину с места (см) (3 попытки, засчитывается лучший результат)

Мужчин		Женщины	
Оценка (баллы)	Результат (см)	Оценки (баллы)	Результат (см)
41 - 60	2.25 – 2.34	41 - 61	1.95 – 2.04
61 - 80	2.53 – 2.49	62 – 81	1.05 – 2.14
81 - 100	2.50 – 2.60	82 – 100	2.15 – 2.25

ГИМНАСТИКА**1. Техническая подготовленность.**

Выполнить упражнения обязательной или произвольной программы:

- **спортивная гимнастика** – два снаряда по выбору (юноши и девушки);
- **художественная гимнастика** – два упражнения с предметами по выбору.

Все упражнения оцениваются из 10 баллов.

Результаты на каждом виде оцениваются с учетом разрядного коэффициента:

1 р.-1,1; кмс-1,15; МС – 1,2

Испытания	41-60	61-80	81-100
Сумма результатов 2-х видов многоборья	15-16,9 балла	17,0-18,5 балла	18,6-22 балла

2. Специальная физическая подготовленность.**СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Испытания	Мужчины			Женщины		
	41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1 Подтягивание на перекладине (мужчины), кол-во раз	7-9	10-12	13-15			
в висе лежа хватом за нижнюю жердь брусьев разной высоты (женщины), кол-во раз				6-9	10-13	14-16
2 Поднимание прямых ног до угла 90° на гимнастической стенке (кол-во раз)	9-11	12-14	15-17	8-10	11-13	14-16
3 «Мост»	Руки под углом 45	Руки под углом 60°	Руки вертикально, ноги выпрямлены	Руки под углом 45	Руки под углом 60°	Руки вертикально, ноги выпрямлены
4 Наклон из седа ноги врозь	Положение туловища 30° от пола	Положение туловища 15° от пола	Полное касание грудью пола	Положение туловища 30° от пола	Положение туловища 15° от пола	Полное касание грудью пола

ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА

Испытания	Женщины		
	41-60	61-80	81-100
1 Поднимание прямых ног до угла 90° на гимнастической стенке (кол-во раз)	8-10	11-13	14-16
2 «Мост»	Руки под углом 45°	Руки под углом 60°	Руки вертикально, ноги выпрямлены

3	Наклон из седа ноги врозь	Положение туловища 30° от пола	Положение туловища 15° от пола	Полное касание грудью пола
4	«Шпагат»	Просвет 10 см	Касание одним бедром	Полное касание бедер

Итоговая экзаменационная оценка выводится как среднее арифметическое положительных оценок за техническую и специальную физическую подготовленность.

ЭСТЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

1. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Выполнить индивидуальную комбинацию под музыку в соответствии с правилами соревнований по эстетической гимнастике для старших гимнасток. Комбинация должна включать следующие элементы и соединения: 2 равновесия, 2 прыжка, 1 связка прыжков, 1 связка равновесий, 4 серии движений тела, 2 целостных волны, 2 целостных взмаха, 1 динамическое равновесие (поворот).

Испытания	41-60	61-80	81-100
Оценка баллов за комбинацию	10,2-12,1 балла	12,2-14,1 балла	14,2-16,1 балла и выше

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ

Испытания		Женщины		
		41-60	61-80	81-100
1	Упражнение «складка». И.П. – лежа на спине. Подъем туловища и ног в положение «сед углом», руки вперед, за 15 с (кол-во раз)	7-9	10-12	13-15
2	«Мост»	Руки под углом 45°	Руки под углом 60°	Руки вертикально, ноги выпрямлены
3	Прыжки с двойным вращением скакалки вперед за 20 с (кол-во раз)	11-13	14-16	17-20
4	«Шпагат»	Просвет 10 см	Касание одним бедром	Полное касание бедер
5	Равновесие на всей стопе без помощи рук, свободная нога поднята вперед (фиксация не менее 3 с)	Носок маховой ноги на уровне плеча	Носок маховой ноги на уровне головы	Носок маховой ноги выше уровня головы

Итоговая экзаменационная оценка выводится как среднее арифметическое положительных оценок за техническую и специальную физическую подготовленность.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ

(атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика)

Испытания		Мужчины			Женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1.	Подтягивание на перекладине (мужчины), кол-во раз; в висячем положении хватом за нижнюю жердь брусьев разной высоты (женщины), кол-во раз	7-9	10-12	13-15	6-9	10-13	14-16

2.	Сгибание и разгибание рук: в упоре на брусьях (мужчины), кол-во раз в упоре лежа на гимнастической скамейке (женщины), кол-во раз	8-10	11-13	14-16		7-9	10-12	13-15
3.	Поднимание прямых ног до угла 90° на гимнастической стенке, кол-во раз	8-10	11-13	14-16		7-9	10-12	13-15
4.	Прыжок в длину с места, см	170-189	190-209	210-229	150-169	170-189	190-209	
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол- во раз за 1 мин.)	32-35	36-38	39-42	30-33	34-36	37-40	
6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	8-10	11-13	14-16	10-12	13-15	16-18	

Итоговая экзаменационная оценка выводится как среднее арифметическое положительных оценок за физическую подготовленность.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ (гонки)

ПОЛИАТЛОН

Упражнения	Мужчины			Женщины		
	Баллы					
	41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1. Имитация техники попеременного двухшажного хода на подъеме для женщин 2x100 м, для мужчин 2x150 м (первое прохождение со слабой интенсивностью, второе - с сильной интенсивностью). Оценка техники.						
2. Кросс 1000 м (мин, с)	3.39,9- 3.20,0	3.19,9- 3.10,0	3.09,9- 3.00,0	4.19,9- 4.00,0	3.59,9- 3.40,0	3.39,9- 3.30,0
3. Подтягивание (кол-во раз)	7-9	10-12	13-15	-	-	-
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	15-19	20-24	25-30
5. Десятикратный прыжок в длину, м	24,70- 25,29	25,30-25,89	25,90-26,40	-	-	-
6. Пятикратный прыжок в длину, м	-	-	-	9,0-9,99	10,00-10,59	10,60-11,10

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Показать в избранном виде легкой атлетики результаты на оценку:

«81-100» – II разряд;

«61-80» – средний между II и III разрядом;

«41-60» – III разряд.

Нормативы	Мужчины			Женщины		
	41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
Для группы видов: бег на короткие дистанции, барьерный бег						
Прыжок в длину (м)	4,80-4,95	4,96-5,15	5,16-5,50	3,90-3,99	4,00-4,19	4,20-4,50
400 м	-	-	-	1:18.0- 1:16.4	1:16.3- 1:14.5	1:14.4- 1:12.0
800 м	2:35.0- 2:30.5	2:30.4- 2:26.5	2:26.4- 2:23.0	-	-	-
Для группы видов: бег на средние, длинные дистанции, спортивная ходьба						
100 м	13.7-13,5	13.4-13,1	13.0-12,7	16.0-15,8	15.7-15,5	15.4-15,1
Прыжок в длину (м)	4,10-4,39	4,40-4,69	4,70-4,90	3,20-3,49	3,50-3,69	3,70-3,90
Для группы видов: прыжки						
100 м	13.6-13.3	13.2-12.9	12.8-12.5	15.8-15.5	15.4-15.1	15.0-14.7
400 м	-	-	-	1:29.0- 1:25.0	1:24.9- 1:19.0	1:18.9- 1:12.0
800 м	2:39.0- 2:35.0	2:34.9- 2:29.0	2:28.9- 2:23.0	-	-	-
Для группы видов: метания						
100 м	14.6-14.1	14.0-13.5	13.4-13.1	16.4-16.1	16.0-15.7	15.6-15.3
Прыжок в длину (м)	4,30-4,45	4,46-4,55	4,56-4,75	3,20-3,35	3,36-3,55	3,56-3,75

ПЛАВАНИЕ

№ п/п	Нормативы	Мужчины и женщины		
		Баллы		
		41-60	61-80	81-100
1.	Демонстрация техники спортивных способов плавания на дистанциях 50 м: - кроль на груди, - кроль на спине, - брасс на груди, - баттерфляй (дельфин). Отдых между заплывами – 5 мин.	2 ошибки в технике плавания	1 ошибка в технике плавания	Без ошибок в технике плавания

	Нормативы	Мужчины			Женщины		
		Баллы					
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
2.	Проплыть дистанцию 100 м с учетом времени избранным способом плавания	I юношеский разряд	III взрослый разряд	II взрослый разряд	I юношеский разряд	III взрослый разряд	II взрослый разряд
3.	Прыжок в длину с места (см)	170-189	190-209	210-229	150-169	170-189	190-209
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	7-9	10-11	12-13			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (к-во раз)				12-16	17-20	21-24

ПОДВОДНЫЙ СПОРТ (ПЛАВАНИЕ В ЛАСТАХ)

№ п/п	Нормативы	Мужчины			Женщины		
		Баллы					
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1.	Демонстрация техники плавания на дистанции 100 м: - в классических ластах, - в ластах	2 ошибки в технике плавания	1 ошибка в технике плавания	Без ошибок в технике плавания	2 ошибки в технике плавания	1 ошибка в технике плавания	Без ошибок в технике плавания
2.	Проплыть дистанцию 100 м с учетом времени в классических ластах	III взрослый разряд	II взрослый разряд	I взрослый разряд	III взрослый разряд	II взрослый разряд	I взрослый разряд
3.	Проплыть дистанцию 100 м с учетом времени в ластах	III взрослый разряд	II взрослый разряд	I взрослый разряд	III взрослый разряд	II взрослый разряд	I взрослый разряд
4.	Прыжок в длину с места, (см)	170-189	190-209	210-229	150-169	170-189	190-209
5.	Поднимание прямых ног до угла 90° на гимнастической стенке (кол-во раз)	8-10	11-13	14-16	7-9	10-12	13-15

ПРЫЖКИ В ВОДУ**Оценка уровня специальной технической подготовленности**

№ п/п	Нормативы	Мужчины			Женщины		
		Баллы					
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1.	<u>Трамплин – 1 м 101С. Прыжок из передней стойки полуоборотом вперед в группировке</u>	Выполнил с ошибками, влияющими на технику исполнения	Выполнил с ошибками, не влияющими на технику исполнения	Выполнил без ошибок	Выполнила с ошибками, влияющими на технику исполнения	Выполнила с ошибками, не влияющими на технику исполнения	Выполнила без ошибок
2.	<u>Трамплин – 1 м 202С. Прыжок сальто назад в группировке</u>	Выполнил с ошибками, влияющими на технику исполнения	Выполнил с ошибками, не влияющими на технику исполнения	Выполнил без ошибок	Выполнила с ошибками, влияющими на технику исполнения	Выполнила с ошибками, не влияющими на технику исполнения	Выполнила без ошибок
3.	<u>Вышка – 5 м Спад согнувшись</u>	Выполнил с ошибками, влияющими на технику исполнения -	Выполнил с ошибками, не влияющими на технику исполнения	Выполнил без ошибок	Выполнила с ошибками, влияющими на технику исполнения	Выполнила с ошибками, не влияющими на технику исполнения	Выполнила без ошибок

Оценка уровня специальной физической подготовленности

№ п/п	Нормативы	Мужчины			Женщины		
		Баллы					
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1.	«Мост»	Руки под углом 45 °	Руки под углом 60 °	Руки вертикально, ноги выпрямлены	Руки под углом 45 °	Руки под углом 60 °	Руки вертикально, ноги выпрямлены
2.	Наклон из седа ноги врозь	Положение туловища 30 ° от пола	Положение туловища 15 ° от пола	Полное касание грудью пола	Положение туловища 30 ° от пола	Положение туловища 15 ° от пола	Полное касание грудью пола
3.	Челночный бег 3 x 10 м, с	9,0-8,1	8,0-7,5	7,4-7,2	10,0-9,2	9,1-8,5	8,4-8,2

БИАТЛОН

	Нормативы	Мужчины			Женщины		
		41 – 60	61 – 80	81 - 100	41 – 60	61 – 80	81 - 100
1	Имитация техники попеременного двушажного хода на подъёме для женщин 2 × 100 м, для мужчин 2 × 150 м (первое прохождение со слабой интенсивностью, второе – с сильной). Оценка техники.						
2	Кросс 1000 м мин. с	3.50,0- 3.31,0	3.30,0- 3.11,0	3.10,0- 2.51,0	4.29,0- 4.10,0	4.09,0- 3.50,0	3.49,0- 3.30,0
3	Бег 100 м, с	14,1-13,7	13,6-13,2	13,1-12,7	16,8-16,3	16,2-15,8	15,7-15,2
4	Подтягивание на перекладине, количество раз.	5-7	8-14	15-20	-	-	-
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, кол-во раз.	-	-	-	17-19	20-24	25-30
5	Десятикратный прыжок в длину с места, м.	24,50-25,09	25,10-25,80	25,81-26,50	-	-	-
	Пятикратный прыжок в длину с места, м.	-	-	-	9,00- 10,10	10,11-10,67	10,68-11,27

СТРЕЛЬБА ПУЛЕВАЯ

	Нормативы	Баллы					
		Мужчины			Женщины		
		41 – 60	61 – 80	81 -100	41 – 60	61 – 80	81 -100
1	Винтовка пневматическая, 10 м, 10 выстрелов, очки.	50-54	55-59	60-100	50-54	55-59	60-100
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к-во раз)	20-24	25-29	30-34	15-19	20-24	25-29
3	Поднимание туловища из положения лёжа с согнутыми коленями, ноги фиксированы, руки за головой (к-во раз за 60 с)	20-24	25-29	30-34	15-19	20-24	25-29
4	Метание теннисного мяча в мишень размером 60 × 60 см (5 попыток, к-во раз), с расстояния 10 м для мужчин и 8 м для женщин.	2	3	4-5	2	3	4-5

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

№ п/п	Баллы Нормативы	Мужчины			Женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1.	Прыжок в длину с места (см)	170-189	190-209	210-229	150-169	170-189	190-209
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (к-во раз) <i>до 30 лет</i> - вес до 70 кг - вес свыше 70 кг	9-11 7-9	12-13 10-11	14-15 12-13			
	<i>старше 30 лет</i> - вес до 70 кг - вес свыше 70 кг	7-9 5-7	10-11 8-9	12-13 10-11			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (к-во раз) <i>до 30 лет</i> <i>старше 30 лет</i>				13-17 8-12	18-21 13-16	22-25 17-21
	Кросс 1000 м (мин, с) <i>до 30 лет</i> <i>старше 30 лет</i>	4:10,0- 3:50,0 4:14,0- 4:05,0	3:49,0- 3:40,0 4:04,0- 3:54,0	3:39,0- 3:30,0 3:53,0- 3:45,0			
3.	Бег 500 м (мин, с) <i>до 30 лет</i> <i>старше 30 лет</i>				2:49,0- 2:29,0 3:04,0- 2:44,0	2:28,0- 2:09,0 2:43,0- 2:24,0	2:08,0- 2:00,0 2:23,0- 2:15,0
	4.	Наклон туловища вниз из исходного положения стоя (см) <i>до 30 лет</i> <i>старше 30 лет</i>	7-9 5-7	10-12 8-10	13-15 11-13	9-11 5-7	12-14 8-10

**ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ (ШОССЕЙНЫЕ ГОНКИ, ТРЕК, МАУНТИНБАЙК),
ВЕЛОСИПЕДНЫЙ ТУРИЗМ**

		Мужчины			Женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1.	Педалирование на велотренажере (ус.ед.) $\left(\frac{\text{кол - во оборотов за 3 мин}}{\text{кол - во сердечных сокращений за первые 3 мин восстановления}} \cdot 100 \right)$	71-90	91-110	111-130	56-75	76-95	96-115
2.	Педалирование на облегченном велостанке за 10 с (кол-во оборотов):	10-20	21-30	31-40	5-15	16-25	26-35
3.	Педалирование на облегченном велостанке за 1 мин (кол-во оборотов):	160-170	171-180	181-190	130-140	141-150	151-160
4.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз): Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз):	4-8	9-12	13-16	1-10	11-20	21-30
5.	Прыжки в длину с места, см:	200-220	221-240	241-260	161-180	181-200	201-220

КОНЬКОБЕЖНЫЙ, РОЛИКОБЕЖНЫЙ СПОРТ, ШОРТ-ТРЕК

		Мужчины			Женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1.	Бег 100 м (с)	14,3-13,93	13,92-13,53	13,52-13,0	16,80-16,43	16,42-16,03	16,02 - 15,50
2.	Бег 800 метров (мин. с)	3.59,0-3.40,1	3.39,0-3.19,1	3.19,0-3.00,0	4.29,0-4.09,1	4.09,0-3.49,1	3.49,0-3.30,0
3.	Многоскоки на 100 м. Оценивается сумма затраченного времени (с) и количество шагов	72,0-68,3	68,2 - 64,3	64,2-60,0	76-72,3	72,2-68,3	68,2-64,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	190-210	211-230	231-250	160-180	181-200	201-220
5.	Пригибная ходьба вперед 100 м. (оценка техники движений по шкале ошибок, балл)	4,1-6,0	6,1-8,0	8,1-10,0	4,1-6,0	6,1-8,0	8,1-10,0

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Одиночное и парное катание

		41-60	61-80	81-100
Основные элементы произвольной программы				
1.	Прыжки: Аксель	1,5 об., без приземления на одну ногу	1,5 об., приземление на одну ногу в позу выезда	2,5 об., приземление на одну ногу в позу выезда
	Сальхов, риттбергер (на выбор)	1 об., приземление на одну ногу в позу выезда	2 об., приземление на 2 ноги	2 об., приземление на одну ногу в позу выезда
	Тулуп, флип, лутц (на выбор)	1 об., приземление на одну ногу в позу выезда	2 об., приземление на 2 ноги	2 об., приземление на одну ногу в позу выезда
	Каскад прыжков (любой каскад на выбор абитуриента)	1об.+1об., приземление на одну ногу	2об.+1об. Или 1об.+2об., приземление на одну ногу	2об.+2об., приземление на одну ногу

Вращения, дорожка

		41-60	61-80	81-100
2.	Комбинированное вращение	Базовые позиции	2-ой уровень вращения	3-й, 4-й уровень вращения
	Дорожка шагов (рисунок свободный)	Простые шаги (тройки, кросс роллы, беговые, шоссе)	50% сложных поворотов	80% сложных поворотов+1 блок на одной ноге

Нормативные требования к физической подготовленности:

		Мужчины			Женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
3.	Бег 60 м, с	9.0-8.7	8.6-8.3	8.2-8.0	10.0-9.7	9.6-9.3	9.2-9.0
4.	Бег 1000 м (мин, с)	4:20.0-3:49.9	3:50.0-3:19.9	2:20.0-3:10.0			
	Бег 800 м (мин, с)				4:40.0-3:49.9	3:50.0-3:19.9	3:20.0-3:10.0
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
5.	Прыжок в длину с места (см)	140-170	170-200	200-240	110-140	140-170	170-200
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
6.	Двойные прыжки на скакалке за 30с	10пр.	30пр.	50пр.	10пр.	30пр.	50пр.

Танцы на льду

		41-60	61-80	81-100
Основные элементы				
1.	Прыжки: Перекидной Сальхов Ритбергер Тулуп Флип Луц (все прыжки в один оборот)	Без приземления на одну ногу	Приземление на одну ногу в позу выезда с потерей равновесия	Приземление на одну ногу в позу выезда
2.	Твизлы (направление на выбор абитуриента)	2 оборота	3 оборота	4 оборота
3.	Каскад прыжков (любой каскад на выбор абитуриента)	Приземление на одну ногу	Приземление на одну ногу с потерей равновесия	Приземление на одну ногу

Вращение, дорожка

		41-60	61-80	81-100
4.	Комбинированное вращение	Базовые позиции	2-ой уровень вращения	3-й, 4-й уровень вращения
5.	Дорожка шагов (рисунок свободный)	Простые шаги (тройки, кросс роллы, беговые, шоссе)	50% сложных поворотов	80% сложных поворотов+1 блок на одной ноге

Нормативные требования к физической подготовленности:

		Мужчины			Женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
3.	Бег 60 м, с	9.0-8.7	8.6-8.3	8.2-8.0	10.0-9.7	9.6-9.3	9.2-9.0
4.	Бег 1000 м (мин, с)	4:20.0- 3:49.9	3:50.0- 3:19.9	2:20.0- 3:10.0			
	Бег 800 м (мин, с)				4:40.0- 3:49.9	3:50.0- 3:19.9	3:20.0- 3:10.0
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
5.	Прыжок в длину с места (см)	140-170	170-200	200-240	110-140	140-170	170-200
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
6.	Двойные прыжки на скакалке за 30с	10пр.	30пр.	50пр.	10пр.	30пр.	50пр.

ФУТБОЛ, МИНИ-ФУТБОЛ (мужчины)

		Баллы	41-60	61-80	81-100
Нормативные упражнения					
Нормативы для полевых игроков					
1.	Удары по мячу в цель. Удары по неподвижному мячу подъемом с 16,5 метров в заданную половину ворот, разделенных по вертикали на равные части. Мяч должен пересечь линию ворот и коснуться сетки ворот по воздуху. Предлагается выполнить 5 ударов (кол-во попаданий).	2 + техника	3 + техника	4-5 + техника	
2.	Удары по мячу в цель после ведения. От стартовой точки, находящейся в центре поля, расположены по прямой линии 4 стойки: первая в 7 м от стартовой точки, последующие в 7 м одна от другой. После обводки стоек из-за пределов штрафной площади выполняется удар в ворота. Попадание мяча в ворота обязательно. 2 попытки (время лучшей попытки, с)	8,6-8,5	8,4-8,1	8,0-7,8 и менее	
3.	Оценка технической и тактической подготовленности в ходе двусторонней игры				
4.	Бег 60 м (с)	8,9-8,5	8,4-8,0	7,9-7,8	
5.	Бег 400 м (мин, с)	1.15,9-1.11,0	1.10,9-1.06,0	1.05,9-1.01,0 и менее	
Нормативы для вратарей					
1.	Бросок мяча рукой. Выполнить бросок после двух шагов (в коридор 5 м, 3 попытки), зачет по лучшей. Оценивается попадание с дистанции (м)	20,0-24,9	25,0-29,9	30,0-35,0 и более	
2.	Удары по мячу ногой с руки на дальность и точность в квадраты (5х5м) – 3 попытки, зачет по лучшей (м)	30,0-34,9	35,0-39,9	40,0-50,0 и более	
3.	Оценка, скорректированная дополнительным испытанием «игра в воротах»				
4.	Бег 60 м (с)	8,9-8,5	8,4-8,0	7,9-7,8	
5.	Бег 400 м (мин, с)	1.15,9-1.11,0	1.10,9-1.06,0	1.05,9-1.01,0 и менее	

ФУТБОЛ (женщины)

Нормативные упражнения		Баллы	41-60	61-80	81-100
Нормативы для полевых игроков					
1.	Удары по мячу в цель. Удары по неподвижному мячу подъемом с 16,5 метров в заданную половину ворот, разделенных по вертикали на равные части. Мяч должен пересечь линию ворот и коснуться сетки ворот по воздуху. Предлагается выполнить 5 ударов (кол-во попаданий).	2+ техника	3+ техника	4+ техника	
2.	Удары по мячу в цель после ведения. От стартовой точки, находящейся в центре поля, расположены по прямой линии 4 стойки: первая в 7 м от стартовой точки, последующие в 7 м одна от другой. После обводки стоек из-за пределов штрафной площади выполняется удар в ворота. Попадание мяча в ворота обязательно. 2 попытки (время лучшей попытки, с).	14,0-12,0	11,9-10,1	10,0-9,8 и менее	
3.	Оценка технической и тактической подготовленности в ходе двусторонней игры				
4.	Бег 60 м (с)	9,3-9,2	9,1-8,9	8,8-8,6 и менее	
5.	Бег 400 м (мин, с)	1.20,0-1.16,0	1.15,9-1.11,0	1.10,9-1.08,0 и менее	
Нормативы для вратарей					
1.	Бросок мяча рукой. Выполнить бросок после двух шагов (в коридор 5 м, 3 попытки), зачет по лучшей. Оценивается попадание с дистанции (м)	18,0-20,9	21,0-24,9	25,0-30,0 и более	
2.	Удары по мячу ногой с руки на дальность и точность в квадраты (5×5 м) – 3 попытки, зачет по лучшей (м)	25,0-29,9	30,0-34,9	35,0-40,0 и более	
3.	Оценка, скорректированная дополнительным испытанием "игра в воротах".				
4.	Бег 60 м (с)	9,3-9,2	9,1-8,9	8,8-8,6 и менее	
5.	Бег 400 м (мин, с)	1.20,0-1.16,0	1.15,9-1.11,0	1.10,9-1.08,0 и менее	

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ (на земле)**Мужчины (полевые игроки)**

1.	Бег на роликовых коньках по прямой и по «восьмерке». Оценивается техника бега.	Баллы		
		41-60	61-80	81-100
2.	Броски шайбы на точность попадания. С расстояния 10 метров выполняется 10 бросков: 5 справа и 5 слева (с удобной и неудобной стороны). Шайба должна пересечь линию ворот по воздуху. Оценивается количество попаданий. Итоговая оценка выставляется по сумме оценок за точность броска и технику выполнения.	4-5	6-7	8-10
3.	Бег 60 м (с)	8,00-7,90	7,89-7,70	7,69-7,50 и менее
4.	Бег 400 м (мин., с)	1.10,0- 1.09,0	1.08,9- 1.07,0	1.06,9- 1.05,0 и менее

Мужчины (вратари)

1. Норматив аналогичен нормативу № 1 полевого игрока.
2. Ловля и отбивание шайбы, стоя в воротах. Оценивается техника игры вратаря.
- 3, 4. – Нормативы аналогичны нормативам № 3 и № 4 полевого игрока.

Женщины (полевые игроки)

1.	Бег на роликовых коньках по прямой и по «восьмерке». Оценивается техника бега.	Баллы		
		41-60	61-80	81-100
2.	Броски шайбы на точность попадания. С расстояния 6 метров выполняется 10 бросков: 5 справа и 5 слева (с удобной и неудобной стороны). Шайба должна пересечь линию ворот по воздуху. Оценивается количество попаданий. Итоговая оценка выставляется по сумме оценок за точность броска и технику выполнения.	3-4	5-6	7-10
3.	Бег 60 м (с)	10,00- 9,90	9,89-9,70	9,69-9,50 и менее
4.	Бег 400 м (мин., с)	1.28,0- 1.23,0	1.22,9- 1.18,0	1.17,9- 1.16,0 и менее

Женщины (вратари)

1. Норматив аналогичен нормативу № 1 полевого игрока.
2. Ловля и отбивание шайбы, стоя в воротах. Оценивается техника игры вратаря.
- 3, 4. Нормативы аналогичны нормативам № 3 и № 4 полевого игрока.

ХОККЕЙ С ШАЙБОЙ (на льду)**Мужчины (полевые игроки)**

		Баллы		
Нормативные упражнения		41-60	61-80	81-100
1.	Броски на точность попадания на коньках. С расстояния 10 метров выполняются 10 бросков: 5 справа и 5 слева (с удобной и неудобной стороны). Шайба должна пересечь линию ворот по воздуху. Оценивается количество попаданий. Итоговая оценка выставляется с учетом точности и техники выполнения бросков.	4-5	6-7	8-10
2.	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы. Старт и финиш на линии ворот. Обегание с ведением шайбы пяти стоек (фишек), четыре из которых располагаются на линии круга конечного вбрасывания, а одна – на синей линии. Оценивается время выполнения (с) и техника ведения шайбы.	25,4-25,0	24,9-24,5	24,4-24,0 и менее
3.	Броски шайбы на дальность на коньках (м). Оценивается лучший бросок из двух попыток.	25,0-29,9	30-34,9	35,0-37,0 и более
4.	Челночный бег на коньках 17,6 м x 12 Оценивается время выполнения (с) и техника бега на коньках	48,0-47,1	47,0-46,1	46,0-45,1 и менее

Мужчины (вратари)

1.	Бег на коньках 17,6 м лицом вперед. Оценивается время выполнения (с)	3,40-3,21	3,20-3,01	3,00-2,81 и менее
2.	Бег на коньках 17,6 м спиной вперед. Оценивается время выполнения (с)	3,90-3,71	3,70-3,51	3,50-3,31 и менее
3.	Челночный бег 10м x 10 в последовательном чередовании бега лицом и спиной вперед. Оценивается время выполнения (с) и техника бега на коньках	36,0-34,1	34,0-32,1	32,0-30,1 и менее
4.	Ловля и отбивание шайбы, стоя в воротах. Оценивается техника игры вратаря.			

Женщины (полевые игроки)

		Баллы		
Нормативные упражнения		41-60	61-80	81-100
1.	Броски на точность попадания на коньках. С расстояния 6 метров выполняются 10 бросков: 5 справа и 5 слева (с удобной и неудобной стороны). Шайба должна пересечь линию ворот по воздуху. Оценивается количество попаданий. Итоговая оценка выставляется с учетом точности и техники выполнения бросков.	3-4	5-6	7-10

2.	Слаломный бег на коньках с ведением шайбы. Старт и финиш на линии ворот. Обегание с ведением шайбы пяти стоек (фишек), четыре из которых располагаются на линии круга конечного вбрасывания, а одна – на синей линии. Оценивается время выполнения (с) и техника ведения шайбы.	26,4-26,0	25,9-25,5	25,4-25,0 и менее
3.	Броски шайбы на дальность на коньках (м). Оценивается лучший бросок из двух попыток.	10,0-15,9	16,0-19,9	20,0-22,0 и более
4.	Челночный бег на коньках 17,6 м×12 (с) Оценивается время выполнения и техника бега на коньках	51,0-50,1	50,0-49,1	49,0-48,1 и менее

Женщины (вратари)

1.	Бег на коньках 17,6 м лицом вперед. Оценивается время выполнения (с)	3,90-3,71	3,70-3,51	3,50-3,31 и менее
2.	Бег на коньках 17,6 м спиной вперед. Оценивается время выполнения (с)	4,40-4,21	4,20-4,01	4,00-3,81 и менее
3.	Челночный бег 10 м х 10 в последовательном чередовании бега лицом и спиной вперед. Оценивается время выполнения(с) и техника бега на коньках	38,0-36,1	36,0-34,1	34,0-32,1 и менее
4.	Ловля и отбивание шайбы, стоя в воротах. Оценивается техника игры вратаря.			

СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Нормативы		Баллы			Баллы		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
		Мужчины			Женщины		
1.	Бег 100 метров, с	14,2-13,8	13,7-13,4	13,3-13,0	16,7-16,3	16,2-15,9	15,8-15,5
2.	Бег 1000 метров, мин, с	3.59 - 3.40	3.39 - 3.20	3.19 - 3.00			
	Бег 500 метров, мин, с				2.39 - 2.20	2.19 - 2.00	1.59 - 1.40
3.	Подтягивание на перекладине, к-во раз: - до 70 кг - свыше 70 кг	6-10 4-8	11-14 9-12	15-18 13-16			
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, кол-во раз				13-17	18-21	22-25
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз 1 мин.)	30-35	36-41	42-47	20-25	26-31	32-37

РЕКРЕАЦИЯ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ

Нормативы		Баллы		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег 100 метров, с	14.2-13.8	13.7-13.4	13.3-13.0	16.7-16.3	16.2-15.9	15.8-15.5		
2.	Бег 1000 метров, мин, с Бег 500 метров, мин, с	3.59 - 3.40	3.39 - 3.20	3.19 - 3.00	2.39 - 2.20	2.19 - 2.00	1.59 - 1.40		
3.	Подтягивание на перекладине, к-во раз: - до 70 кг - свыше 70 кг	6-10 4-8	11-14 9-12	15-18 13-16					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, кол-во раз				13-17	18-21	22-25		
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз 1 мин.)	30-35	36-41	42-47	20-25	26-31	32-37		

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)

Нормативы		Баллы		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
		Мужчины			Женщины				
1.	Бег 100м, с	14,0-13,6	13,5-13,2	13,1-12,8	16,7-16,3	16,2-15,9	15,8-15,5		
2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине, кол-во раз -до 70 кг -свыше 70 кг	9-11	12-13	14-15					
		7-9	10-11	12-13					
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз				5-9	10-15	15-20		
3.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27-31	32-36	37-41	25-29	30-34	35-40		
4.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (см)	8-11	12-14	15-17	12-15	16-18	19-21		

КОННЫЙ СПОРТ

1. Специальная физическая подготовленность (СФП).

Экзамен проводится по действующим правилам выездки. Для выступления предоставляется стандартный выездковый манеж 60 на 20 метров с традиционной разметкой буквами. Для разминки предоставляется дополнительно плац или предманежник. Лошади предоставляются конноспортивной базой на которой проходит экзамен. Уровень подготовки лошадей: учебно-тренировочные группы. Перед экзаменом проводится жеребьевка, закрепляющая лошадей за абитуриентами.

Форма одежды максимально приближенная к соревновательной. Головной убор (цилиндр, шлем или каска) обязателен. Обувь, только специально предназначенная для верховой езды. Все элементы выполняются на учебной рыси. Хлыст можно использовать только во время разминки. Въезд в выездковый манеж с хлыстом влечет за собой исключение.

Абитуриентам необходимо самостоятельно составить езду из десяти предложенных элементов. Езда не должна быть симметричной. Каждый элемент демонстрируется только один раз. Если элемент выполняется дважды, оценивается только первое исполнение. Оценивается каждый элемент отдельно, по десятибалльной шкале, в соответствии с действующим судейством в выездке. Если элемент не выполнен за него выставляется оценка "0".

Баллы не начисляются, если оценка менее 4.

Неудовлетворительная оценка за экзамен считается, если набранная сумма баллов меньше 41.

№ п/п	Название элемента	Критерии оценки	Оценка 0-10	Баллы 0-100
1	Въезд, остановка, приветствие.	Равномерность и прямолинейность движения. Неподвижность. Продолжение движения.	4-5 6-7 8-10	41-60 61-80 81-100
2	Прибавленная рысь	Импульс, увеличение маха, изменение "рамки", равномерность, переходы.	4-5 6-7 8-10	41-60 61-80 81-100
3	Вольт на рыси	Сгибание и постановление, импульс и равномерность. Качество вольта.	4-5 6-7 8-10	41-60 61-80 81-100
4	Серпантин на рыси	Равномерность, прямолинейность и сгибание. Рисунок серпантина.	4-5 6-7 8-10	41-60 61-80 81-100
5	Прибавленный шаг	Импульс, прямолинейность, увеличение захвата пространства, переходы.	4-5 6-7 8-10	41-60 61-80 81-100
6	Вольт на галопе	Сбор и сгибание, равномерность, подчинение, рисунок вольта.	4-5 6-7 8-10	41-60 61-80 81-100
7	Прибавленный галоп	Импульс, прямолинейность, изменение "рамки" лошади, повиновение.	4-5 6-7 8-10	41-60 61-80 81-100
8	Остановка, осаживание	Неподвижность, сбор, повиновение, качество шагов, прямолинейность, продолжение движения.	4-5 6-7 8-10	41-60 61-80 81-100
9	Простая перемена ноги	Повиновение, переходы, сбор и постановление.	4-5 6-7 8-10	41-60 61-80 81-100
10	Остановка, приветствие, выезд шагом на брошенном поводе	Неподвижность, точность, повиновение, сбор.	4-5 6-7 8-10	41-60 61-80 81-100

Примечание.

1. Размеры вольтов на усмотрение всадников, при выборе размера вольта необходимо руководствоваться уровнем выездженности лошади.
2. Количество шагов в осаживании не регламентировано.
3. Рекомендуем приветствие в начале и конце езды выполнять на точке "X", на рабочей рыси.

2. Общая физическая подготовленность (ОФП).

Испытания по ОФП проводятся в один день. Порядок испытаний у мужчин и женщин:

Нормативы		Мужчины			Женщины		
		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1.	Подтягивание на перекладине (мужчины); в висе лежа хватом за нижнюю жердь брусьев разной высоты (женщины) (кол-во раз)	5-7	8-10	11-13	4-6	7-9	10-12
2.	Сгибание и разгибание рук: в упоре на брусьях (мужчины), кол-во раз в упоре лежа на гимнастической скамейке (женщины), кол-во раз	8-10	11-13	14-16	7-9	10-12	13-15
3.	Поднимание прямых ног до угла 90° на гимнастической стенке, кол-во раз	8-10	11-13	14-16	7-9	10-12	13-15
4.	Прыжок в длину с места, см	170-189	190-209	210-229	150-169	170-189	190-209
5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30-33	34-36	37-40	29-32	33-35	36-39

СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ

Упражнения	Мужчины			Женщины		
	Баллы					
	41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
1. Проплыть дистанцию без учета времени кролем на груди, м	50	100	200	50	100	200
2. Кросс 1000 м (мин, с)	3:39.9-3:20.0	3:19.9-3:10.0	3:09.9-3:00.0	4:19.9-4:00.0	3:59.9-3:40.0	3:39.9-3:30.0
3. Подтягивание (кол-во раз)	7-9	10-12	13-15	-	-	-
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	-	-	-	15-19	20-24	25-30
5. Прыжок в длину с места, см	170-189	190-209	210-229	150-169	170-189	190-209

МЕНЕДЖМЕНТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Нормативы		Баллы		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
		Мужчины			Женщины				
1	Бег 100м, с	14,2-13,8	13,7-13,4	13,3-13,0	16,7-16,3	16,2-15,9	15,8-15,5		
2	Бег 1000 м, мин, с	3.50,0-3.30,0	3.29,0-3.20,0	3.19,0-3.10,0					
	Бег 500 м, мин, с				2.39,0-2.19,0	2.18,0-1.59,0	1.58,0-1.50,0		
3	Подтягивание на перекладине, кол-во раз -до 70 кг -свыше 70 кг	9-11 7-9	12-13 10-11	14-15 12-13					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз				13-17	18-21	22-25		
4	Поднимание туловища из положения, лежа с согнутыми коленями, ноги фиксированы, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	25-30	30-35	35-40	20-25	25-30	30-35		

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ (КИБЕРСПОРТ)

Нормативы		Баллы		41-60	61-80	81-100	41-60	61-80	81-100
		Мужчины			Женщины				
1	Бег 100м, с	15.2- 4.8	14.7-14.1	14.0-13.2	18.5-17.9	17.8-16.9	16.8 - 15.8		
2	Прыжок в длину с места, см	173-192	191-213	214-233	140-157	158-173	174-188		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, кол-во раз	21-25	26-32	33-43	5-8	18-12	22-17		
4	Поднимание туловища из положения, лежа с согнутыми коленями, ноги фиксированы, руки за головой (кол-во раз за 1 мин)	25-30	30-35	35-40	20-25	25-30	30-35		