

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

РАССМОТРЕНО  
на заседании НМС КГУФКСТ

от «30» августа 2018 г.  
протокол № 1

Председатель НМС профессор  
 А.А. Тарасенко

УТВЕРЖДЕНО  
Решением Ученого совета  
КГУФКСТ

от «26» сентября 2018 г.

Протокол № 12  
Председатель Ученого совета,  
ректор профессор

 С.М. Ахметов



**ПРОГРАММА**

**вступительного испытания**

**«Профессиональное испытание по избранному виду спорта»**

для поступающих по направлению подготовки

49.03.01 «Физическая культура»,

направленность (профиль) подготовки «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» (очная /заочная форма обучения)

Декан факультета спорта профессор



Ю.М.Схалыхо

Декан заочного факультета физической культуры и спорта доцент



Т.В.Бушуева

Краснодар  
2018

## Пояснительная записка

Вступительное испытание для поступающих на обучение в ФГБОУ ВО КГУФКСТ по программам бакалавриата на направление подготовки 49.03.01 «Физическая культура», профиль - «Спортивная тренировка в избранном виде спорта» по очной и заочной форме обучения проводится в виде тестирования с целью определения уровня спортивного мастерства абитуриента. Тестовые задания для профессионального испытания по избранному виду спорта формируются на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта.

Каждый абитуриент на консультации или непосредственно перед вступительным испытанием по виду спорта получает информацию по методике выполнения тестов. Набор тестовых заданий отражает степень владения абитуриентом двигательными навыками и позволяет сделать заключение о его спортивном мастерстве и готовности к дальнейшей образовательной деятельности в области физической культуры и спорта. При выполнении тестовых заданий, абитуриент согласно разработанной шкале оценок набирает баллы, которые в дальнейшем суммируются. Максимальное количество - 100 баллов. Минимальное количество – 35 баллов. В случае невыполнения теста баллы не начисляются.

Если абитуриент не набрал минимальное количество баллов, он к следующему вступительному испытанию не допускается и выбывает из участия в конкурсе.

### Таблица видов спорта

баскетбол	гимнастика	настольный теннис	спортивный туризм
бодибилдинг	гиревой спорт	парусный спорт	стрелковый спорт
бокс	гребной спорт	пауэрлифтинг - силовое троеборье	теннис
борьба	зимние виды спорта	плавание	тяжелая атлетика
велоспорт	комплексные единоборства	полиатлон	фехтование
волейбол	конный спорт	регби	футбол
гандбол	легкая атлетика		

## БАСКЕТБОЛ

### 1. Спортивная подготовленность

**Упражнение 1.** *Штрафные броски* (10 бросков). Считается количество попаданий из 10 бросков.

**Упражнение 2.** *Броски со средней дистанции* (10 бросков). Экзаменуемый выполняет броски в корзину с расстояния 5 м с 5 точек (под углом 0°, 45°, 90°, 135° и 180° к кольцу) по два броска с каждой точки. Считается количество попаданий из 10 бросков.

**Упражнение 3.** *Броски в движении после ведения.* Экзаменуемый ведет мяч от середины лицевой линии к противоположному щиту, по ходу обводит три ориентира, расположенных параллельно лицевым линиям (один ориентир находится в середине центрального круга, два других на расстоянии 3 метра ближе и дальше от него), и выполняет бросок в движении правой рукой. Далее подбирает мяч, обводя ориентиры, ведет его к противоположному щиту и выполняет бросок в движении левой рукой. Секундомер останавливается в момент пересечения мячом горизонтальной плоскости кольца. Если мяч не попадает в кольцо, то выполнение норматива продолжается, а к полученному результату добавляется 0,3 секунды за каждый промах.

### 2. Физическая подготовка

*Бег 40 с.* Из положения высокого старта по сигналу экзаменатора выполняются рывки от лицевой до лицевой линии баскетбольной площадки в течение 40 секунд, выполняя поворот так, чтобы одна нога была на лицевой линии площадки. По окончании времени фиксируется количество пройденных отрезков дистанции (площадок) с точностью до 5 м.

### 3. Специальные требования

Двусторонняя игра 2 периода по 10 минут (экспертная оценка техники и тактики игры). Абитуриентам необходимо продемонстрировать умение выполнять технические приемы и технико-тактические действия в игровых условиях. Оценивается отдельно техника и тактика игры и выставляется общая сумма баллов.

**Таблица начисления баллов**

Баллы	Спортивная подготовленность			Физическая подготовка		
	Упражнение 1 (юноши и девушки)	Упражнение 2 (юноши и девушки)	Упражнение 3 юноши    девушк и		юноши	девушк и
1	2	3	4	5	6	7
20	10	8 и более	12,5 и менее	13,5 и менее	8п 20м и более	7п 20м и более
19			12,6	13,6	8п 15м	7п 15м
18	9		12,7	13,7	8п 10м	7п 10м
17		7	12,8	13,8	8п 05м	7п 05м
16	8		12,9	13,9	8п	7п
15			13,0	14,0	7п 25м	6п 25м

1	2	3	4	5	6	7
14	7	6	13,1	14,1	7п 20м	6п 20м
13			13,2	14,2	7п 15м	6п 15м
12	6		13,3	14,3	7п 10м	6п 10м
11		5	13,4	14,4	7п 05м	6п 05м
10	5		13,5	14,5	7п	6п
9			13,6	14,6	6п 25м	5п 25м
8	4	4	13,7	14,7	6п 20м	5п 20м
7			13,8	14,8	6п 15м	5п 15м
6	3	3	13,9	14,9	6п 10м	5п 10м
5			14,0	15,0	6п 05м	5п 05м
4	2	2	14,1	15,1	6п	5п
3			14,2	15,2	5п 25м	4п 25м
2	1	1	14,3	15,3	5п 20м	4п 20м
1			14,4	15,4	5п 15м	4п 15м
0	0	0	14,5 и более	15,5 и более	5п 10м и менее	4п 10м и менее

\* - п- количество преодоленных площадок

Баллы	Специальные требования	
	Техника игры	Тактика игры
10	Безошибочное выполнение технических приемов в нападении и в защите	Безошибочное выполнение тактических приемов в нападении и в защите
9		
8	Безошибочное выполнение технических приемов в нападении и в защите, выполнение 1-2 технических приемов с незначительными ошибками	Безошибочное выполнение тактических приемов в нападении и в защите, выполнение 1-2 тактических приемов с незначительными ошибками
7		
6	Выполнение большинства технических приемов в нападении и в защите с незначительными ошибками	Выполнение большинства тактических приемов в нападении и в защите с незначительными ошибками
5		
4	Выполнение большинства технических приемов в нападении и в защите с незначительными ошибками, выполнение 1-2 технических приемов с существенными ошибками	Выполнение большинства тактических приемов в нападении и в защите с незначительными ошибками, выполнение 1-2 тактических приемов с существенными ошибками
3		
2	Выполнение большинства технических приемов с существенными ошибками	Выполнение большинства тактических приемов с существенными ошибками
1	Ошибочное выполнение всех технических приемов	Ошибочное выполнение всех тактических приемов

## БОДИБИЛДИНГ

**Регламент вступительных испытаний.** Абитуриент обязан знать правила и положение о соревнованиях и строго их выполнять.

Абитуриенты проходят процедуру взвешивания: мужчины в плавках, женщины в бикини.

Одежда для выполнения жима штанги лёжа. Мужчины и женщины могут быть одеты в спортивные брюки и футболку с короткими рукавами. Одежда для позирования. Мужчины должны быть одеты в плавки не отвлекающего цвета из соответствующего материала. Женщины должны быть одеты в бикини не отвлекающего цвета, открывающие мышцы пресса и спины. Зона разминки находится в атлетическом зале. Абитуриент обязан соблюдать дисциплину, быть корректным и вежливым по отношению к другим абитуриентам и преподавателям.

### **1. Показать результат в жиме штанги лежа (кг), максимальное кол-во баллов – 60.**

мужчины		женщины	
Весовая категория (кг)	Норматив (жим штанги лежа, кг)	Весовая категория (кг)	Норматив (жим штанги лежа, кг)
до 60 кг	95	до 40 кг	30
до 65 кг	105	до 44 кг	35
до 70 кг	115	до 48 кг	40
до 75 кг	120	до 52 кг	45
до 80 кг	125	до 56 кг	50
до 85 кг	130	до 60 кг	55
до 90 кг	135	до 67,5 кг	60
до 100 кг	145	до 75 кг	65
свыше 110 кг	155	+75 кг	70

Оценка первого испытания (жим штанги лёжа) в баллах:

мужчины		женщины	
Результат	Оценка по 100-балльной шкале	Результат	Оценка по 100-балльной шкале
Выполнение норматива	50	Выполнение норматива	50
-2,5 кг ( от норматива )	45	-1 кг( от норматива )	45
-5 кг	40	-2 кг	40
-7,5 кг	35	-3 кг	35
-10 кг	30	-4кг	30
-12,5 кг	25	-5 кг	25
-15 кг	20	-6 кг	20
-17,5 кг	15	-7 кг	15
-20 кг	10	-8 кг	10
-22,5 кг	5	-9 кг	5
-25 кг	0	-10 кг	0

## 2. Оценка за технику выполнения упражнений, максимальное количество баллов – 20.

Начисление баллов производится по 5 бальной шкале за каждый пункт критериев оценки отдельно для мужчин и для женщин.

1. Мышечный объём.
2. Сбалансированность развития.
3. Рельеф.
4. Умение демонстрировать позы.

### **Обязательные позы для мужчин:**

1. «Двойной бицепс спереди».
2. «Широчайшие мышцы спины спереди».
3. «Бицепс сбоку».
4. «Двойной бицепс сзади».
5. «Широчайшие мышцы спины сзади».

6. «Трицепс сбоку».

7. «Пресс-бедро».

**Критерии оценки телосложения женщин (по 20-ти бальной шкале):**

1. Сбалансированность развития.

2. Мышечная плотность.

3. Рельеф.

4. Умение демонстрировать позы.

**Обязательные позы для женщин:**

1. «Двойной бицепс спереди».

2. «Бицепс сбоку (грудь сбоку)».

3. «Двойной бицепс сзади».

4. «Трицепс сбоку».

5. «Пресс-бедро».

### **3. Оценка прыжка в длину с места.**

Показатель прыжка в длину (см) мужчины	баллы	Показатель прыжка в длину (см) женщины	баллы
230	20	210	20
225	15	205	15
220	10	200	10
215	5	195	5
210	0	190	0

## БОКС

Спортивная подготовленность и специальные требования оцениваются по количественному показателю эффективности ударов (КОПЭУ), который определяется как отношение числа ударов, достигших цели, к числу попыток нанесения ударов в условном и вольном бою на дальней, ближней и средней дистанции (Количество нанесенных и оцененных ударов определяется экспертами).

(для абитуриентов до 40 лет)

### 1. Спортивная подготовленность

(максимальное количество – 60 баллов)

Ведение боя на дальней дистанции (3 мин.).

Ведение боя на средней дистанции (3 мин.).

Ведение боя на ближней дистанции (3 мин.).

Показатель КОПЭУ	баллы
0,1	15
0,2	20
0,3	25
0,4	30
0,5	35
0,6	40
0,7	45
0,8	50
0,9	55
1	60

### 2. Специальные требования

Вольный бой - 3 раунда по 3 минуты

Показатель КОПЭУ	баллы
0,1	2
0,2	4
0,3	6
0,4	8
0,5	10
0,6	12
0,7	14
0,8	16
0,9	18
1	20

### 3. Физическая подготовленность

Физическая подготовленность определяется по результатам 10-ти секундного теста (количества нанесения ударов по боксерскому мешку за 10 секунд).



## Мужчины

баллы	Легкие веса 49-56 кг (количество ударов)	Средние веса 60-75 кг (количество ударов)	Тяжелые веса 81-+91кг (количество ударов)
20	43	40	38
19	42	39	37
18	41	38	36
17	40	37	35
16	39	36	34
15	38	35	33
14	37	34	32
13	36	33	31
12	35	32	30
11	34	31	29
10	33	30	28
9	32	29	27
8	31	28	26
7	30	27	25
6	29	26	24
5	28	25	23
4	27	24	22
3	26	23	21
2	25	22	20
1	24	21	19

## Женщины

баллы	Легкие веса 46-57 кг (количество ударов)	Средние веса 60-75 кг (количество ударов)	Тяжелые веса 80-86кг (количество ударов)
20	38	35	33
19	37	34	32
18	36	33	31
17	35	32	30
16	34	31	29
15	33	30	28
14	32	29	27
13	31	28	26
12	30	27	25
11	29	26	24
10	28	25	23
9	27	24	22
8	26	23	21
7	25	22	20
6	24	21	19
5	23	20	18
4	22	19	17
3	21	18	16

2	20	17	15
1	19	16	14

(для абитуриентов старше 40 лет)

### 1. Спортивная подготовленность

(максимальное количество – 60 баллов)

1. Ведение боя на дальней дистанции (2 мин.).
2. Ведение боя на средней дистанции (2 мин.).
3. Ведение боя на ближней дистанции (2 мин.).

Показатель КОПЭ	баллы
0,1	15
0,2	20
0,3	25
0,4	30
0,5	35
0,6	40
0,7	45
0,8	50
0,9	55
1	60

### 2. Специальные требования

Вольный бой - 3 раунда по 2 минуты

Показатель КОПЭ	баллы
0,1	2
0,2	4
0,3	6
0,4	8
0,5	10
0,6	12
0,7	14
0,8	16
0,9	18
1	20

### 3. Физическая подготовленность

Физическая подготовленность определяется по результатам 10-ти секундного теста (количества нанесения ударов по боксерскому мешку за 10 секунд)

## Мужчины

баллы	Легкие веса 49-56 кг (количество ударов)	Средние веса 60-75кг (количество ударов)	Тяжелые веса 81-+91кг (количество ударов)
20	36	33	31
19	35	32	30
18	34	31	29
17	33	30	28
16	32	29	27
15	31	28	26
14	30	27	25
13	29	26	24
12	28	25	23
11	27	24	22
10	26	23	21
9	25	22	19
8	24	21	18
7	23	20	17
6	22	19	16
5	21	18	15
4	20	17	14
3	19	16	13
2	18	15	12
1	17	14	11

## Женщины

баллы	Легкие веса 46-57 кг (количество ударов)	Средние веса 60-75 кг (количество ударов)	Тяжелые веса 80 - 86 кг (количество ударов)
20	31	28	26
19	30	27	25
18	29	26	24
17	28	25	23
16	27	24	22
15	26	23	21
14	25	22	20
13	24	21	19
12	23	20	18
11	22	19	17
10	21	18	16
9	20	17	15
8	19	16	14
7	18	15	13
6	17	14	12
5	16	13	11
4	15	12	10
3	14	11	9
2	13	10	8
1	12	9	7

## БОРЬБА

### 1. Спортивная подготовленность

(максимальное количество – 60 баллов)

1. Демонстрация техники борьбы с партнером в стойке – 20 баллов.
2. Демонстрация техники борьбы с партнером в партере – 20 баллов.
3. Демонстрация элементов страховок и само страховок – 20 баллов.

Примечание:

1. Демонстрация техники борьбы стоя: в 4-х направлениях - 20 баллов; при демонстрации в 3-х направлениях – 15 баллов; в 2-х направлениях -10 баллов; в одном направлении – 5 баллов.
2. Демонстрация техники борьбы в партере: в 4-х направлениях – 20 баллов; в 2-х направлениях 10 баллов; в одном направлении -5баллов.
3. Демонстрация элементов страховок и само страховок: пять элементов страховок правильно с амплитудой - 20баллов; четыре элемента страховок с амплитудой 15 баллов; три элемента страховок – 10 баллов и 2 элемента страховок – 5 баллов.

### 2. Специальные требования

Вольная схватка 2 минуты – 20 баллов.

Специальные требования оцениваются по количественному показателю эффективности (КОПЭ), который определяется как отношение числа оцененных приемов к числу попыток их выполнения (КОПЭ определяется экспертами).

Показатель КОПЭ	Баллы
0,1	2
0,2	4
0,3	6
0,4	8
0,5	10
0,6	12
0,7	14
0,8	16
0,9	18
1	20

### 3.Физическая подготовленность

Физическая подготовленность определяется по результатам теста сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз)

## Мужчины

Баллы	До 60 кг	60-84 кг	свыше 84 кг
	Кол-во	Кол-во	Кол-во
20	25	25	23
19	24	24	22
18	23	23	21
17	22	22	20
16	21	21	19
15	20	20	18
14	19	19	17
13	18	18	16
12	17	17	15
11	16	16	14
10	15	15	13
9	14	14	12
8	13	13	11
7	12	12	10
6	11	11	9
5	10	10	8
4	9	9	7
3	8	8	6
2	7	7	5
1	6	6	4

## Женщины

Баллы	До 60 кг	60-84 кг	свыше 84 кг
	Кол-во	Кол-во	Кол-во
20	20	20	20
19	19	19	19
18	18	18	18
17	17	17	17
16	16	16	16
15	15	15	15
14	14	14	14
13	13	13	13
12	12	12	12
11	11	11	11
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

**ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ**  
Велосипедный кросс 6 км - юноши

Время, мин,сек	Баллы	Время	Баллы
13.00 и меньше	60	15.30	30
13.05	59	15.35	29
13.10	58	15.40	28
13.15	57	15.45	27
13.20	56	15.50	26
13.25	55	15.55	25
13.30	54	16.00	24
13.35	53	16.05	23
13.40	52	16.10	22
13.45	51	16.15	21
13.50	50	16.20	20
13.55	49	16.25	19
14.00	48	16.30	18
14.05	47	16.35	17
14.10	46	16.40	16
14.15	45	16.45	15
14.20	44	16.50	14
14.25	43	16.55	13
14.30	42	17.00	12
14.35	41	17.05	11
14.40	40	17.10	10
14.45	39	17.15	9
14.50	38	17.20	8
14.55	37	17.25	7
15.00	36	17.30	6
15.05	35	17.35	5
15.10	34	17.40	4
15.15	33	17.45	3
15.20	32	17.50	2
15.25	31	17.55	1

Велосипедный кросс 6 км - девушки

Время, мин,сек	Баллы	Время	Баллы
15.10 и меньше	60	17.40	30
15.15	59	17.45	29
15.20	58	17.50	28
15.25	57	17.55	27
15.30	56	18.00	26
15.35	55	18.05	25
15.40	54	18.10	24

Время, мин,сек	Баллы	Время	Баллы
15.45	53	18.15	23
15.50	52	18.20	22
15.55	51	18.25	21
16.00	50	18.30	20
16.05	49	18.35	19
16.10	48	18.40	18
16.15	47	18.45	17
16.20	46	18.50	16
16.25	45	18.55	15
16.30	44	19.00	14
16.35	43	19.05	13
16.40	42	19.10	12
16.45	41	19.15	11
16.50	40	19.20	10
16.55	39	19.25	9
17.00	38	19.30	8
17.05	37	19.35	7
17.10	36	19.40	6
17.15	35	19.45	5
17.20	34	19.50	4
17.25	33	19.55	3
17.30	32	20.00	2
17.35	31	20.05	1

Педалирование на велоэргометре (5 мин с нагрузкой 200 ватт мужчины  
и 150 ватт женщины)

Количество оборотов	Баллы	Количество оборотов	Баллы
550 и более	20	506	10
546	19	502	9
542	18	498	8
538	17	494	7
534	16	490	6
530	15	486	5
526	14	482	4
522	13	478	3
518	12	474	2
514	11	470	1

## ПРОВЕДЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ (6 УПРАЖНЕНИЙ)

Критерии	Баллы
Правильное объяснение и показ всех упражнений, четкие команды, умение обнаружить и устранить ошибки при выполнении упражнений занимающимися	20
Недостаточно правильное объяснение и показ отдельных упражнений, нечеткие команды, умение обнаружить и устранить ошибки при выполнении отдельных упражнений занимающимися	15
Недостаточно правильное объяснение и показ всех упражнений, нечеткие команды, недостаточное умение обнаружить и устранить ошибки при выполнении всех упражнений занимающимися	10
Неправильное объяснение и показ упражнений, нечеткие команды, неумение обнаружить и устранить ошибки при выполнении всех упражнений занимающимися, неумение руководить группой, проведение меньше 6 упражнений	0

### ВОЛЕЙБОЛ

#### 1. Спортивная подготовленность

**Упражнение 1.** *Передачи мяча сверху двумя руками над собой.*  
 Экзаменуемый (ая) располагается в круге диаметром 3,6 м. Задание: выполнить 5 передач мяча подряд над собой на время, не выходя из круга или касаясь его хотя бы одной ногой.

**Таблица начисления баллов**

Баллы	Время выполнения 5 передач (сек)	Баллы	Время выполнения 5 передач (сек)
1	5,0 и меньше	11	7,8 – 8,0
2	5,1 – 5,3	12	8,1 – 8,3
3	5,4 – 5,6	13	8,4 – 8,6
4	5,7 – 5,9	14	8,7 – 8,9
5	6,0 – 6,2	15	9,0 – 9,2
6	6,3 – 6,5	16	9,3 – 9,5
7	6,6 – 6,8	17	9,6 – 9,8
8	6,9 – 7,1	18	9,9 – 10,1
9	7,2 – 7,4	19	10,2 – 10,4
10	7,5 – 7,7	20	10,5 и больше

Каждая передача, выполненная за пределами круга, уменьшает итоговую оценку на 10%.

Например, задание выполнено за 9,2 с, что соответствует 14 баллам, но 2 передачи, выполненные за пределами круга, уменьшили оценку на 20% или на 2,8 балла. Оценка составит  $14 - 2,8 = 11,2$  балла, а с округлением до целой - 11 баллов.



Если экзаменуемый (ая), выполняя передачи, вышел за пределы круга, он может, продолжая выполнять передачи, вернуться в него.

Если экзаменуемый (ая) потеряет мяч раньше, чем будет выполнено 5 передач, в зачет идет время выполнения неполного упражнения (время от момента начала упражнения до момента потери мяча).

Секундомер включается в момент касания мяча при выполнении первой передачи и выключается в момент касания мячом пола после выполнения последней передачи.

**Упражнение 2. Подачи мяча.** Каждый абитуриент выполняет 4 подачи мяча. Максимальная оценка за выполненную подачу – 5 баллов, за норматив – 20 баллов.

Задания выполнения подачи:

1. Из-за зоны 1 в левую половину площадки.
2. Из-за зоны 1 в правую половину площадки.
3. Из-за зоны 5 в правую половину площадки.
4. Из-за зоны 5 в левую половину площадки.

Скоростная подача – с разбега в прыжке, сильный удар по мячу, пологая траектория полета мяча.

Ускоренная подача – все виды планирующей подачи, подача мяча с вращением с опоры.

Медленная – все виды подач со слабым ударом по мячу, высокая траектория полета мяча.

**Таблица начисления баллов**

Баллы	Виды подач
5	Скоростная, точная по направлению
4	Скоростная, неточная по направлению
3	Ускоренная, точная по направлению
2	Ускоренная, не точная по направлению
1	Медленная, точная по направлению
0	Подача с грубыми техническими ошибками или с нарушениями правил выполнения (с площадки, в сетку, в аут, бросок при подаче и др.)

**Упражнение 3. Атакующий удар.** Выполняется 4 атакующих удара с высокой передачи:

1. Из зоны 4 в правую половину площадки.
2. Из зоны 4 в левую половину площадки
3. Из зоны 2 в правую половину площадки.
4. Из зоны 2 в левую половину площадки.

Атакующий удар:

скоростной – мяч с большой скоростью направляется сверху – вниз и ударяется о площадку на расстоянии 3-5 метров от сетки;

ускоренный – мяч с большой скоростью направляется сверху – вниз и ударяется о площадку на расстоянии 6-9 метров от сетки;

медленный – мяч направляется по пологой или даже восходяще-нисходящей траектории;

**Таблица начисления баллов**

Баллы	Виды подач
5	Скоростной, точный по направлению
4	Скоростной, неточный по направлению
3	Ускоренный, точный по направлению
2	Ускоренный, неточный по направлению
1	Медленный, точный по направлению
0	Грубые ошибки в технике выполнения, нарушение правил выполнения (удар в сетку, в аут, касание игроком сетки, переход средней линии и др.)

## 2. Физическая подготовка

*Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)*

**Таблица начисления баллов**

Юноши		Девушки	
баллы	см	баллы	см
20	69-70	20	56-57
19	67-68	19	54-55
18	65-66	18	52-53
17	63-64	17	50-51
16	61-62	16	48-49
15	59-60	15	46-47
14	57-58	14	44-45
13	55-56	13	42-43
12	53-54	12	40-41
11	51-52	11	38-39
Юноши		Девушки	
см	баллы	см	баллы
10	49-50	10	36-37
9	47-48	9	34-35
8	45-46	8	32-33
7	43-44	7	30-31
6	41-42	6	28-29
5	39-40	5	26-27
4	37-38	4	24-25
3	35-36	3	22-23
2	33-34	2	20-21
1	31-32	1	18-19
0	30 и меньше	0	18 и меньше

### 3. Специальные требования

#### *Комплексное упражнение*

1. Экзаменуемый располагается у сетки в зоне 4. По сигналу выполняет имитацию блока, перемещается в зону 5, принимает двумя руками сверху мяч, переброшенный экзаменатором через сетку, и направляет его в зону 3 (квадрат 3 х 3 м), перемещается в зону 4 и выполняет атакующий удар по диагонали с высокой передачи.

2. То же в зоне 2.

3. Игрок в зоне 5 выполняет с подачи прием мяча снизу двумя руками в зону 3, затем перемещается в зону 4 и выполняет атакующий удар по диагонали с ускоренной передачи (полупрострел).

4. То же в зоне 1 с атакующим ударом в зоне 2.

Оценивается отдельно прием мяча и атакующий удар.

***Таблица начисления баллов***

Баллы	Прием мяча	Баллы	Нападающий удар
0	из-за неточного приема мяча разыгрывающий не смог выполнить вторую передачу или выполнил её двумя руками снизу	0	удар в сетку, в аут, медленный.
1	разыгрывающий игрок при выполнении 2 передачи полностью вышел за пределы квадрата.	1	ускоренный, выполнен не точно
2	мяч точно доведен в зону разыгрывающего игрока (он при выполнении 2 передачи не вышел за пределы квадрата 3 х 3 м)	2	скоростной, выполнен не точно
-	-	3	скоростной, выполнен точно

## ГАНДБОЛ

### 1. Спортивная подготовленность

**Упражнение 1.** *Броски мяча на точность после ведения.* Старт с лицевой линии. Экзаменующийся, подбросив мяч к центру площадки, догоняет его, ведет и производит бросок из опорного положения из-за 9-ти метровой линии. Мяч должен пересечь линию ворот не касаясь пола. Подбрав мяч, лежащий на 9-ти метровой линии, обводит 3 стойки и производит бросок в мишень (60х60), помещенную в угол у противоположных ворот. Второй бросок выполняется в прыжке. Стойки расположены – средняя в центре площадки, две другие – на расстоянии 3-х метров от неё по направлению к обоим воротам. При неточном броске или при броске с касанием пола снимается 5 баллов.

**Упражнение 2.** *Бег 30 метров с высокого старта с ведением мяча (с)* – при потере мяча во время ведения снимается 5 баллов.

**Таблица начисления баллов**

Баллы	Спортивная подготовленность			
	Упражнение 1		Упражнение 2	
	юноши	девушки	юноши	девушки
30	13 и менее	15 и менее	4,4 и менее	4,8 и менее
25	13,5	15,5	4,5	4,9
20	14	16	4,6	5,0
15	15 и более	17 и более	4,7 и более	5,2 и более

### 2. Физическая подготовка

*Бег по дистанции 30 м (с).* Выполняется с высокого старта.

**Таблица начисления баллов**

Баллы	Юноши	Девушки
20	4,3 и менее	4,6 и менее
15	4,4	4,7
10	4,5	4,8
5	4,6 и более	4,9 и более

### 3. Специальные требования

*Участие в двухсторонней игре (экспертная оценка техники и тактики).* Абитуриенты распределяются по двум командам и в течение 20 минут, демонстрируют умение владеть техническими элементами игры, выполнять технико-тактические действия.

Баллы	Техника игры	Тактика игры
10	Безошибочное выполнение технических приемов в нападении и в защите	Безошибочное выполнение тактических приемов в нападении и в защите
9		
8	Безошибочное выполнение технических приемов в нападении и в защите, выполнение 1-2 технических приемов с незначительными ошибками	Безошибочное выполнение тактических приемов в нападении и в защите, выполнение 1-2 тактических приемов с незначительными ошибками
7		
Баллы	Техника игры	Тактика игры
6	Выполнение большинства технических приемов в нападении и в защите с незначительными ошибками	Выполнение большинства тактических приемов в нападении и в защите с незначительными ошибками
5		
4	Выполнение большинства технических приемов в нападении и в защите с незначительными ошибками, выполнение 1-2 технических приемов с существенными ошибками	Выполнение большинства тактических приемов в нападении и в защите с незначительными ошибками, выполнение 1-2 тактических приемов с существенными ошибками
3		
2	Выполнение большинства технических приемов с существенными ошибками	Выполнение большинства тактических приемов с существенными ошибками
1	Ошибочное выполнение всех технических приемов	Ошибочное выполнение всех тактических приемов

## ГИМНАСТИКА

(СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА, СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА,  
ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА, ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ, ВИДЫ  
АЭРОБИКИ, СПОРТИВНЫЙ ХОРЕОГРАФ, СПОРТИВНЫЕ ТАНЦЫ)

### I. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – 60 баллов.

#### 1. Упражнение 1.

Выполнение первого соревновательного упражнения (по выбору абитуриента) в соответствии с правилами соревнований и заявленным спортивным разрядом.

Заочная форма обучения (30 лет и старше) – демонстрация отдельных элементов.

ОЦЕНКА 1) техники, 2) сложности и 3) композиции в соответствии с правилами соревнований по 10-бальной системе. Максимальная оценка – 30 баллов.

#### 2. Упражнение 2.

Выполнение второго соревновательного упражнения (по выбору абитуриента) в соответствии с правилами соревнований и заявленным спортивным разрядом.

Заочная форма обучения (30 лет и старше) – демонстрация отдельных элементов.

ОЦЕНКА 1) техники, 2) сложности и 3) композиции в соответствии с правилами соревнований по 10-бальной системе. Максимальная оценка – 30 баллов.

### II. **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – 20 баллов.**

### III. **СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ – 20 баллов.**

БАЛЛ	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – максимум 20 баллов		СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ – максимум 20 баллов	
	Подтягивание в висе (кол-во)	Поднимание туловища за 30 с (кол-во)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<b>20</b>	20 и >	32 и >	260 и >	200 и >
<b>19</b>	19	31	255	195
<b>18</b>	18	30	250	190
<b>17</b>	17	29	245	185
<b>16</b>	16	28	240	180
<b>15</b>	15	27	235	175
<b>14</b>	14	26	230	170
<b>13</b>	13	25	225	165

БАЛЛ	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ – максимально 20 баллов		СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ – максимально 20 баллов	
	Подтягивание в висе (кол-во)	Поднимание туловища за 30 с (кол-во)	Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
<b>12</b>	12	24	220	160
<b>11</b>	11	23	215	155
<b>10</b>	10	22	210	150
<b>9</b>	9	21	205	145
<b>8</b>	8	20	200	140
<b>7</b>	7	19	195	135
<b>6</b>	6	18	190	130
<b>5</b>	5	15	185	125
<b>4</b>	4	12	180	120
<b>3</b>	3	10	175	115
<b>2</b>	2	8	170	110
<b>1</b>	1	5 и <	165 и <	100 и <

Примечание: При наличии подтверждающего документа:  
 Заслуженный мастер спорта России – 100 баллов.  
 Мастер спорта России международного класса – 100 баллов.  
 Мастер спорта России – не менее 90 баллов.

**ГИРЕВОЙ СПОРТ**  
**(для абитуриентов до 35 лет)**  
**Мужчины**

1. Толчок гири (24 кг) двумя руками по длинному циклу (количество подъёмов), максимальное количество баллов – 60.

Весовая категория кг	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
60	5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30
65	9-14	15-20	21-26	27-32	33-38	39
70	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46
75	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51
80	26-31	32-37	38-43	44-49	50-55	56
90	30-35	36-41	42-47	48-53	54-59	60
+90	32-37	38-43	44-49	50-55	56-61	62

**Женщины**

1. Рывок гири (16 кг) одной рукой, количество подъёмов по сумме результатов двух рук, максимальное количество баллов – 60

Весовая категория кг	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
60	40	45	50	55	60	65
70	50	55	60	65	70	75
+70	60	65	70	75	80	85

2. Оценка за технику выполнения упражнений, максимальное количество баллов – 20.

- без ошибок – 20 баллов;
- 1-2 несущественные ошибки – 15 баллов;
- 1-2- грубые ошибки – 10 баллов.



## 3. Оценка прыжка в длину с места.

Показатель прыжка в длину (см) мужчины	баллы	Показатель прыжка в длину (см) женщины	баллы
230	20	210	20
225	15	205	15
220	10	200	10
215	5	195	5
210	0	190	0

(для абитуриентов старше 35 лет)

**Мужчины**

2. Толчок гири (24 кг) двумя руками по длинному циклу (количество подъёмов), максимальное количество баллов – 60.

Весовая категория кг	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
60	5-9	10-14	15-19	20-24	25-29	30
65	9-14	15-20	21-26	27-32	33-38	39
70	21-25	26-30	31-35	36-40	41-45	46
75	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51
80	26-31	32-37	38-43	44-49	50-55	56
90	30-35	36-41	42-47	48-53	54-59	60
+90	32-37	38-43	44-49	50-55	56-61	62

**Женщины**

1. Рывок гири (16 кг) одной рукой, количество подъёмов по сумме результатов двух рук, максимальное кол-во баллов – 60

Весовая категория кг	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
60	40	45	50	55	60	65
70	50	55	60	65	70	75
+70	60	65	70	75	80	85

2. Оценка за технику выполнения упражнений, максимальное количество баллов – 20.

- без ошибок – 20 баллов;
- 1-2 несущественные ошибки – 15 баллов;
- 1-2- грубые ошибки – 10 баллов.

3. Оценка прыжка в длину с места.

Показатель прыжка в длину (см) мужчины	баллы	Показатель прыжка в длину (см) женщины	баллы
220	20	200	20
215	15	195	15
210	10	190	10
205	5	185	5
200	0	180	0

## ГРЕБНОЙ СПОРТ

*100-бальная оценка по ИВС складывается из:*

- *60 баллов – спортивная подготовленность*
- *20 баллов – физическая подготовленность*
- *20 баллов – техническая подготовленность\**

### 1. Спортивная подготовленность (60 баллов)

Оценка в баллах	МУЖЧИНЫ			ЖЕНЩИНЫ		
	55	50	45	55	49	43
Академическая одиночка А-1 (мин.сек) – <b>1000 м</b> <b>500 м</b>	3,50	4,00	4,10	2,06	2,12	2,18
Академическая двойка А-2 (мин.сек) – <b>1000 м</b> <b>500 м</b>	3,40	3,50	4,00	2,14	2,20	2,26
Байдарка, К-1, <b>500 м</b>	2,05	2,15	2,25	2,19	2,25	2,31
Каное, С-1, <b>500 м</b>	2,15	2,25	2,35			
Шлюпка, Ш-1 (мин.сек) – <b>1000 м</b> <b>500 м</b>	9,20	9,40	10,00	5,00	5,24	5,48

Шкала линейная: 2с – 1 балл, для шлюпки 4с – 1 балл

### 2. Физическая подготовленность (20 баллов)

Жим штанги за 1 минуту Мужчины - 30 кг Женщины – 20 кг	Количество раз	Количество баллов
	39-40	20
	37-38	19
	35-36	18
	33-34	17
	31-32	16
	29-30	15
	27-28	14
	25-26	13
	23-24	12
	21-22	11
19-20	10	

### 3. Специальные требования (20 баллов). Техническая подготовленность

20 баллов	Совершенное выполнение гребка
15 баллов	Нарушение при выполнении фаз гребка, проката лодки
10 баллов	Нарушение равновесия, темпа, ритма гребка

\*абитуриенты старше 35 лет имеют возможность (в пределах максимальной суммы) на дополнительные 10 баллов.

## ЗИМНИЕ ВИДЫ СПОРТА

### Юноши-мужчины

### Девушки-женщины

Спортивная подготовленность			Физическая под-ть	Специальная п-ть	Баллы	Спортивная подготовленность			Физическая под-ть	Специальная п-ть
Десятерной прыжок	Кросс 1000 м	Подтягивание на перекладине	Бег 100м	Наклон вперед стоя на скамейке		Пятерной прыжок	Кросс 1000 м	Подъем туловища из положения лежа в сед за 1 мин	Бег 100м	Наклон вперед стоя на скамейке
М см	Мин.сек	Кол-во раз	Сек	См		М см	Мин.сек	Кол-во раз	Сек	См
27.00	3.00	20	13.2	-15	20	12.00	3.50	40	15.7	-15
26.75	3.02	19	13,3	-14	19	11.75	3.53	38	15.8	-14
26.50	3.04	18	13.4	-13	18	11.50	3.55	36	15.9	-13
26.25	3.06	17	13,5	-12	17	11.25	3.56	34	16.0	-12
26.00	3.08	16	13.6	-11	16	11.00	3.58	32	16.1	-11
25.75	3.09	15	13.7	-10	15	10.75	3.59	31	16.2	-10
25.50	3.10	14	13.8	-9	14	10.50	4.00	30	16.3	-9
25,25	3.11	13	13.9	-8	13	10.25	4.03	29	16.4	-8
25.00	3.12	12	14.00	-7	12	10.00	4.06	28	16.5	-7
24,50	3.13	11	14,1	-6	11	9.75	4.07	27	16.6	-6
24.00	3.14	10	14.2	-5	10	9.50	4.08	26	16.7	-5
23.50	3.15	9	14.3	-4	9	9.25	4.09	25	16.8	-4
23.00	3.17	8	14.4	-3	8	9.00	4.10	24	16.9	-3
22.50	3.18	7	14.5	-2	7	8.75	4.12	23	17.0	-2
22.00	3.20	6	14.6	-1	6	8.50	4.15	22	17.1	-1
21.50	3.22	5	14.7	0	5	8.25	4.17	21	17.2	0
21.00	3.25	4	14.8	1	4	8.00	4.20	20	17.3	1
20.75	3.26	3	18.9	2	3	7.75	4.22	19	17.4	2
20.50	3.28	2	15.0	3	2	7.50	4.24	18	17.5	3
20.00	3.30	1	15.1	4	1	7.25	4.25	17	17.6	4

Сноска <sup>1</sup> – для абитуриентов старше 35 лет, поступающих на заочную форму обучения, к баллам, полученным за соответствующий результат, приплюсовывается 2 балла, но итоговая оценка не может превышать 20 баллов.

## КОМПЛЕКСНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА

### 1. Спортивная подготовленность

(максимальное количество – 60 баллов)

1. Демонстрация техники ударов руками – 20 баллов.
2. Демонстрация техники ударов ногами. – 20 баллов.
3. Демонстрация комплексов (ката) - 20 баллов.

### 2. Специальные требования

Вольный бой – 2 минуты – 20 баллов.

Специальные требования оцениваются по количественному показателю эффективности (КОПЭ), который определяется как отношение числа оцененных приемов к числу попыток их выполнения (КОПЭ определяется экспертами).

### 3. Физическая подготовленность

Физическая подготовленность определяется по результатам теста сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол. раз).

#### Мужчины

Баллы	До 60 кг	60-84 кг	свыше 84 кг
	Кол-во	Кол-во	Кол-во
20	25	25	23
19	24	24	22
18	23	23	21
17	22	22	20
16	21	21	19
15	20	20	18
14	19	19	17
13	18	18	16
12	17	17	15
11	16	16	14
10	15	15	13
9	14	14	12
8	13	13	11
7	12	12	10
6	11	11	9
5	10	10	8
4	9	9	7
3	8	8	6
2	7	7	5
1	6	6	4

## Женщины

Баллы	До 60 кг	60-84 кг	свыше 84 кг
	Кол-во	Кол-во	Кол-во
20	20	20	20
19	19	19	19
18	18	18	18
17	17	17	17
16	16	16	16
15	15	15	15
14	14	14	14
13	13	13	13
12	12	12	12
11	11	11	11
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

## КОННЫЙ СПОРТ

1. Спортивная (техничко-тактическая) подготовка 60 баллов  
(юноши-мужчины)

№ п/п	упражнения	Способ выполнения	оценка	баллы
1	Кросс 1000 метров	3.30	5	20
		3.40	4	15
		3.50	3	10
		4.00	2	5
		4.00 $\geq$	1	0
2	Сгибание-разгибание рук в висе	12	5	20
		10	4	15
		8	3	10
		6	2	5
		4 $\geq$	1	0
3	Бег 100 метров	13.5	5	20
		14.8	4	15
		15.1	3	10
		15.5	2	5
		15.9 $\geq$	1	0

## 2. Физическая подготовленность – 20 баллов

№ п/п	упражнения	Способ выполнения	оценка	баллы
1	Наклон вперед стоя на скамейке (кол-во раз)	-15	5	20
		-10	4	15
		-5	3	10
		0	2	5
		+5 и $\geq$	1	0

## 3. Специальные требования (специальная физическая подготовленность) – 20 баллов

№ п/п	упражнения	Способ выполнения	оценка	баллы
1	Прыжок в длину с места (см., м/ж)	220	5	20
		210	4	15
		200	3	10
		170	2	5
		150 $\geq$	1	0

Сноска <sup>1</sup> – для абитуриентов старше 35 лет, поступающих на заочную форму обучения, к баллам, полученным за соответствующий результат, приплюсовывается 2 балла, но итоговая оценка не может превышать 20 баллов.

## 1. Спортивная (техничко-тактическая) подготовка 60 баллов (девушки-женщины)

№ п/п	упражнения	Способ выполнения	оценка	баллы
1	Кросс 1000 метров	3.50	5	20
		4.00	4	15
		4.10	3	10
		4.20	2	5
		4.25 $\geq$	1	0
2	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз для жен.)	40	5	20
		35	4	15
		30	3	10
		25	2	5
		20 $\geq$	1	0
3	Бег 100 метров	16.5	5	20
		17.0	4	15
		17.5	3	10
		18.0	2	5
		18.5 $\geq$	1	0

## 2. Физическая подготовленность – 20 баллов

№ п/п	упражнения	Способ выполнения	оценка	баллы
1	Наклон вперед стоя на скамейке (кол-во раз)	-20	5	20
		-10	4	15
		0	3	10
		+10	2	5
		20 и $\geq$	1	0

## 3. Специальные требования (специальная физическая подготовленность) – 20 баллов

№ п/п	упражнения	Способ выполнения	оценка	баллы
1	Прыжок в длину с места (см., м/ж)	200	5	20
		190	4	15
		180	3	10
		170	2	5
		150 $\geq$	1	0

Сноска <sup>1</sup> – для абитуриентов старше 35 лет, поступающих на заочную форму обучения, к баллам, полученным за соответствующий результат, приплюсовывается 2 балла, но итоговая оценка не может превышать 20 баллов.

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

### Мужчины

Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат
	60 м (сек)		60 м с/б (сек) 91,4см		Метание диска (м) 1,5кг
60	6,8	60	7,9 56-0,1	60	59,00 16-40см
53	6,9	40	8,4 36-0,1	40	51,00
46	7,0	20	9,0 56-0,1	20	45,00 16-30см
39	7,1	4	9,6 56-0,1	4	37,00 16-30см
32	7,2				
25	7,3		99 см		1,75 кг
18	7,4	60	8,1 56-0,1	60	54,00 16-35см
11	7,5	40	8,6 36-0,1	40	47,00
4	7,6	20	9,2 36-0,1	20	41,00 16-30см
		34	9,8 56-0,1	4	33,50 16-25см
			106,7 см		2 кг
		60	8,3 56-0,1	60	49,00 16-30см
		40	8,8 56-0,1	40	43,00
		20	9,4 36-0,1	20	37,00



Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат
200м (сек)		4	10,0 <sub>56-0,1</sub>	4	29,50 <sub>16-25см</sub>
60	22,0				
40	23,0	Прыжки в высоту (см)		Метание копья (м) 700г	
20	24,2	60	200 <sub>16-1см</sub>	100	68,00 <sub>16-30см</sub>
4	25,5	40	185 <sub>16-1см</sub>	80	62,00
		20	170 <sub>26-1см</sub>	60	56,00 <sub>16-23см</sub>
Два балла – 0,1 сек		4	155 <sub>26-1см</sub>	30	47,00
400 м (сек)					
60	50,5 <sub>1 балл-01с</sub>	Прыжки в длину (м)		800 грамм	
40	53,0	60	7,10	60	64,00
20	57,0 <sub>1 балл-0,2</sub>	40	6,70	40	58,0 <sub>16-30см</sub>
4	1,01,0 <sub>1 балл-0,1</sub>	20	6,20 <sub>1балл-2см</sub>	20	52,00
		4	5,60	4	43,00
800 м (мин.сек)					
60	1:57,0 <sub>1бал-0,3с</sub>	Тройной прыжок (м)		Толкание ядра (м) 5 кг	
40	2:03,0 <sub>16-0,5с</sub>	60	15,00	60	18,40 <sub>16-9см</sub>
20	2:12,0	40	14,00	40	16,60 <sub>16-11см</sub>
4	2:22,0 <sub>16-0,3с</sub>	20	13,00 <sub>16-5 см</sub>	20	14,40
		4	12,00	4	12,33 <sub>16-7см</sub>
1500(мин.сек)					
60	3:59,0 <sub>1балл-1с</sub>			6 кг	
40	4:12,0 <sub>1балл-0,5</sub>	Прыжки с шестом (м)		60	17,00 <sub>16-9см</sub>
20	4:27,0 <sub>1балл-1с</sub>	60	4,60 <sub>16-2см</sub>	40	15,28
4	4:47,0	40	4,20 <sub>16-2см</sub>	20	13,32 <sub>16-10см</sub>
		20	3,90 <sub>16-3см</sub>	4	10,92 <sub>16-10см</sub>
3000 м (мин.сек)		4	3,60 <sub>16-3см</sub>		
60	8:33,0 <sub>1балл-1с</sub>			7 кг	
40	9:03,0 <sub>1балл-2с</sub>			60	15,60 <sub>16-8см</sub>
20	9:43,0			40	14,02 <sub>16-10см</sub>
4	10:23,0 <sub>1балл-1с</sub>			20	12,00
				4	10,0 <sub>16-7см</sub>
Метание молота (кг)					
5 кг		6 кг		7кг	
60	70.00	60	65,00 <sub>16-30см</sub>	60	60,00 <sub>16-30см</sub>
40	64.00 <sub>16-30см</sub>	40	59,00	40	54,00
20	58.00 <sub>16-27см</sub>	20	53,00 <sub>16-27см</sub>	20	48,00 <sub>16-20см</sub>
4	50.00	4	46,00	4	42,00

Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат
<b>Ходьба 3000м (мин.сек)</b>					
60	12:45,0 <small>16-3сек</small>				
40	13:40,0 <small>16-3,5сек</small>				
20	14:50,0 <small>16-2,3сек</small>				
4	16:00,0				
<b>Многоборье:</b>					
<b>любой вид по выбору</b>					

### **Женщины**

Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат
<b>60 м (сек)</b>		<b>3000 м (мин.сек)</b>		<b>Толкание ядра (м) 4 кг</b>	
60	7,6	60	9:57,0 <small>16-2,3с</small>	60	14,00 <small>16-10см</small>
55	7,7	40	10:43,0 <small>16-2,3с</small>	40	12,00 <small>16-10см</small>
50	7,8	20	11:33,0 <small>16-2,5с</small>	20	10,00 <small>16-10см</small>
45	7,9	4	12:33,0 <small>16-2,0с</small>	4	8,50 <small>16-5см</small>
40	8,0				
35	8,1	<b>60 м с/б (сек) 76см</b>		<b>Метание диска (м) 1 кг</b>	
30	8,2	60	8,4 <small>36-0,1</small>	60	46,00 <small>16-35см</small>
25	8,3	40	9,0 <small>36-0,1</small>	40	39,00 <small>16-35см</small>
20	8,4	20	9,8 <small>2,56-0,1</small>	20	32,00 <small>16-13см</small>
15	8,5	4	10,6 <small>46-0,1</small>	4	28,00 <small>16-13см</small>
10	8,6				
4	8,7	<b>84 см</b>		<b>Метание копья (м) 600г.</b>	
		60	8,8 <small>36-0,1</small>	60	46,00 <small>16-35см</small>
		40	9,4 <small>356-0,1</small>	40	39,00 <small>16-35см</small>
		20	10,2 <small>2,56-0,1</small>	20	32,00 <small>16-23см</small>
		4	11,0 <small>46-0,1</small>	4	25,00
<b>200м (сек)</b>		<b>Прыжки в высоту (см)</b>		<b>Метание молота (кг) 4 кг</b>	
60	25,3-46-0,3	60	170 <small>26-1см</small>	60	48,00 <small>16-30см</small>
40	26,8-46-0,3	40	160 <small>26-1см</small>	40	42,00 <small>16-30см</small>
20	28,5-46-0,3	20	150 <small>36-1см</small>	20	38,00 <small>16- 20см</small>
4	31,0-26-0,1	4	140 <small>36-1см</small>	4	32,00 <small>16- 20см</small>

Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат
400 м (мин.сек)		Прыжки в длину (м)		Ходьба 3000 м (мин.сек)	
60	58,0-1 балл-0,2с	60	5,90 1б-2см	60	14:20,0 1б-3сек
40	1:02,0	40	5,50 1б-2см	40	15:20,0 1б-3,5сек
20	1:06,0	20	5,10 1б-2см	20	16:30,0 1б-4сек
4	1:11,0	4	4,60 1б-1см	4	17:50,0 1б-3,5сек
800 м (сек)		Тройной прыжок (м)		Многоборье:	
60	2:16,0-1б-0,5с	60	12,90 1б-4см	любой вид по выбору	
40	2:26,0-1б-0,5с	40	12,00 1б-4см		
20	2:36,0-1б-0,4с	20	11,20 1б-4см		
4	2:47,0-1б-0,5с	4	10,40 1б-3см		
1500(мин.сек)		Прыжки с шестом (м)			
60	4:37,0-1б-0,1с	60	3,40 1б-2см		
40	4:57,0-1б-0,1с	40	3,00 1б-2см		
20	5:17,0-1б-0,1с	20	2,80 1б-1см		
4	5:42,0-1б-0,8с	4	2,40 1б-1см		

Примечание: более подробную информацию по оценке результатов можно получить на кафедре.

### Шкала оценивания результатов специальной подготовленности абитуриентов кафедры теории и методики легкой атлетики

Прыжок в длину с места (см)				
Спринтерский и барьерный бег (до 400м включительно), прыжки, многоборья		Баллы	Средние и длинные дистанции (800м и более) и метания	
Девушки	Юноши		Девушки	Юноши
236 и >	271 и >	20	216 и >	256 и >
231-235	266-270	19	211-215	251-255
226-230	261-265	18	206-210	246-250
221-225	256-260	17	201-205	241-245
216-220	251-255	16	196-200	236-240
211-215	246-250	15	191-195	231-235
206-210	241-245	14	186-190	226-230
201-205	236-240	13	181-185	221-225
196-200	231-235	12	176-180	216-220
191-195	226-230	11	171-175	211-215
186-190	221-225	10	166-170	206-210
181-185	216-220	9	163-165	201-205
176-180	211-215	8	160-162	196-200
171-175	206-210	7	157-159	191-195
Прыжок в длину с места (см)				

Спринтерский и барьерный бег (до 400м включительно), прыжки, многоборья		Баллы	Средние и длинные дистанции (800м и более) и метания	
Девушки	Юноши		Девушки	Юноши
166-170	201-205	6	154-156	186-190
163-165	196-200	5	151-153	181-185
160-162	191-195	4	148-150	176-180
157-159	186-190	3	146-147	171-175
154-156	181-185	2	144-145	166-170
151-153	176-180	1	141-143	161-165
150 и <	175 и <	0	140 и <	160 и <

**Шкала оценивания результатов физической подготовки абитуриентов  
кафедры теории и методики легкой атлетики**

Бег на 60м (с)				Баллы	Бег на 1000м (500м)	
Прыжки, многоборья		Метания, средние дистанции			Спринтерский и барьерный бег	
Девушки	Юнош и	Девуш ки	Юнош и		Девушки	Юноши
8.8	7.7 и >	9.2 и >	8.0 и >	20	1.30.0 и <	3.00.0 и <
9.9	7.8	9.3	8.1	19	1.30.1-1.32.0	3.00.1-3.05.0
9.0	7.9	9.4	8.2	18	1.32.1-1.35.0	3.05.1-3.10.0
9.1	8.0	9.5	8.3	17	1.35.1-1.37.0	3.10.1-3.15.0
9.2	8.1	9.6	8.4	16	1.37.1-1.40.0	3.15.1-3.20.0
9.3	8.2	9.7	8.5	15	1.40.1-1.42.0	3.20.1-3.25.0
9.4	8.3	9.8	8.6	14	1.42.1-1.45.0	3.25.1-3.30.0
9.5	8.4	9.9	8.7	13	1.45.1-1.47.0	3.30.1-3.35.0
9.6	8.5	10.0	8.8	12	1.47.1-1.50.0	3.35.1-3.40.0
9.7	8.6	10.1	8.9	11	1.52.1-1.55.0	3.40.1-3.45.0
9.8	8.7	10.2	9.0	10	1.55.1-1.57.0	3.45.1-3.50.0
9.9	8.8	10.3	9.1	9	1.57.1-2.00.0	3.50.1-3.55.0
10.0	8.9	10.4	9.2	8	2.00.1-2.02.0	3.55.1-4.00.0
10.1	9.0	10.5	9.3	7	2.02.1-2.05.0	4.00.1-4.05.0
10.2	9.1	10.6	9.4	6	2.05.1-2.07.0	4.05.1-4.10.0
10.3	9.2	10.7	9.5	5	2.07.1-2.10.0	4.10.1-4.15.0
10.4	9.3	10.8	9.6	4	2.10.1-2.12.0	4.15.1-4.20.0
10.5	9.4	10.9	9.7	3	2.12.1-2.15.0	4.20.1-4.25.0
10.6	9.5	11.0	9.8	2	2.15.1-2.17.0	4.25.1-4.30.0
10.7	9.6	11.1	9.9	1	2.17.1-2.20.0	4.30.1-4.35.0
10.8 и <	9.7 и <	11.2 и <	10.0 и <	0	2.20.1 и <	4.35.1 и <

**Примечание:**

Для лиц старше 35 лет, поступающих на заочный факультет физической культуры и спорта, нормативы:

- по специальной подготовленности снижаются на 10 сантиметров;
- по физической подготовке в беге на 60м снижаются
- в прыжках и многоборьях на 0.3 с,
- в метаниях и беге на средние дистанции на 0.5 с.;
- по физической подготовке в беге на 500м и 1000м на 10 и 15 с. соответственно.

**НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС****1. Спортивная подготовленность**

**Упражнение 1.** Выполнение подач (10 подач). Первые 5 подач выполняются в ближнюю зону игровой поверхности стола (45 см от сетки), следующие 5 подач выполняются в дальнюю зону игровой поверхности стола (12 см от концевой линии стола). При выполнении подач с низким подбросом мяча (от 16 до 50 см) начисляются баллы от 1 до 10, при выполнении подач с высоким подбросом мяча (50 см и выше) начисляются баллы от 11 до 20.

**Упражнение 2.** Выполнение накатов справа и слева поочередно за 30 с в левую или правую половину стола по выбору. За каждую потерю мяча вычитается 2 балла из общей оценки выполнения теста. На время необходимое для ввода в игру другого мяча секундомер выключается.

**Упражнение 3.** Выполнение топ-спинов по мячам с нижним вращением. При выполнении топ-спинов справа начисляются баллы от 1 до 10, при выполнении топ-спинов слева начисляются баллы от 11 до 20.

**2. Физическая подготовка**

Прыжки через скакалку за 45с.

**3. Специальные требования**

Игра на счет до 11 очков. Абитуриентам необходимо продемонстрировать умение выполнять технико-тактические действия в игровых условиях.

Баллы	Спортивная подготовленность			Физическая подготовка	
	Упражнение 1 (юноши и девушки)	Упражнение 2 (юноши и девушки)	Упражнение 3 (юноши и девушки)	юноши	девушки
20	10	30	10	116	106
19	9	29	9	114	104
18	8	28	8	112	102
17	7	27	7	110	100
16	6	26	6	108	98
15	5	25	5	106	96
14	4	24	4	104	94
13	3	23	3	102	92
12	2	22	2	100	90
11	1	21	1	98	88
10	10	20	10	96	86
9	9	19	9	94	84
8	8	18	8	92	82
7	7	17	7	90	80
6	6	16	6	88	78
5	5	15	5	86	76
4	4	14	4	84	74
3	3	13	3	82	72
2	2	12	2	80	70
1	1	11	1	78	68
0	0	10	0	76	66

Баллы	Специальные требования	
	Техника игры	Тактика игры
10	Выполнение атакующих действий без ошибок	Розыгрыш комбинации: прием подачи топ-спином, завершение атаки (3-4 раза)
9		
8	Выполнение атакующих действий (3-4 ошибки)	Розыгрыш комбинации: прием подачи топ-спином, завершение атаки (1-2 раза)
7		
6	Выполнение подставки и промежуточных действий без ошибок	Розыгрыш комбинаций с подготовкой атаки через промежуточные действия, ее реализация 3-4 раза
5		
4	Выполнение подставки и промежуточных действий (3-4 ошибки)	Розыгрыш комбинаций с подготовкой атаки через промежуточные действия, ее реализация 1-2 раза
3		
2	Выполнение большинства технических приемов с существенными ошибками	Выполнение большинства тактических приемов с существенными ошибками
1		
0	Ошибочное выполнение всех технических приемов	Ошибочное выполнение всех тактических приемов

## ПАРУСНЫЙ СПОРТ

**100-бальная оценка по ИВС складывается из:**

- **60 баллов – спортивная подготовленность**
- **20 баллов – физическая подготовленность**
- **20 баллов – техническая подготовленность\***

**1. Спортивная подготовленность (60 баллов).** Оценивается качество управления яхтой в процессе выполнения специального упражнения – прохождения цепочки буёв против ветра и по ветру.

Упражнение выполняется на швертботе-одиночке (“Луч”, “Луч-М” или парусной доске по выбору).

В зависимости от квалификации устанавливается максимальная оценка в баллах:

- мастер спорта – 60 баллов,
- кандидат в мастера спорта – 55 ,
- 1 разряд – 50 баллов,
- 2 разряд – 45 баллов,
- 3 разряд - 40 баллов.

При выполнении упражнения комиссия фиксирует ошибки, вычитает из максимальной оценки штрафную сумму баллов и получает итоговую оценку

«Стоимость» ошибок: навал на знак – 1 балл, пропуск буя – 1, касание буя – 1, потеря темпа при повороте – 1, не использование шверта – 1, не выполнение заднего хода – 1 балл.

### **2. Физическая подготовленность (20 баллов).**

Выполнение упражнения: сгибание - разгибание из положения лежа в положение сидя, руки за головой, в течение 1 минуты	Количество раз	Количество баллов
	39-40	20
	37-38	19
	35-36	18
	33-34	17
	31-32	16
	29-30	15
	27-28	14
	25-26	13
	23-24	12
	21-22	11
	19-20	10

### **3. Специальные требования (20 баллов).**

Без явных технических ошибок	20 баллов
С незначительными техническими ошибками	15 баллов
С грубыми техническими недостатками и ошибками	10 баллов

\*абитуриенты старше 35 лет имеют возможность (в пределах максимальной суммы) на дополнительные 10 баллов.

**ПАУЭРЛИФТИНГ – СИЛОВОЕ ТРОЕБОРЬЕ**  
(для абитуриентов до 35 лет)

1. Показать результат в троеборье (приседания+жим лежа+тяга становая) сумму (кг), максимальное кол-во баллов – 60.

**Мужчины**

Весовая категория кг.	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
53	190	220	250	275	305	345
59	225	245	275	305	345	390
66	250	280	310	340	385	430
74	270	295	330	370	420	465
83	295	330	360	410	465	510
93	320	350	390	435	490	550
105	335	375	420	470	520	590
120	355	395	460	510	560	640
+120	370	425	485	525	585	690

**Женщины**

Весовая категория кг.	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
43	95	105	115	125	145	170
47	105	115	125	145	170	210
52	115	125	145	170	195	245
57	125	145	165	190	205	275
63	140	160	185	200	235	305
72	160	180	200	225	260	325
84	180	200	220	255	295	350
+84	200	220	250	285	320	375

2. Оценка за технику выполнения классических упражнений, максимальное кол-во баллов – 20. (определяется группой экзаменаторов)

- без ошибок – 20 баллов;
- 1-2 незначительные ошибки – 15 баллов;
- 1-2- грубые ошибки – 10 баллов.



## 3. Оценка прыжка в длину с места.

Показатель прыжка в длину (см) мужчины	баллы	Показатель прыжка в длину (см) женщины	баллы
230	20	210	20
225	15	205	15
220	10	200	10
215	5	195	5
210	0	190	0

## (для абитуриентов старше 35 лет)

1. Показать результат в троеборье (приседания+жим лежа+тяга станочная) сумму (кг), максимальное кол-во баллов – 60.

## Мужчины

Весовая категория кг.	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
53	190	220	250	275	305	345
59	225	245	275	305	345	390
66	250	280	310	340	385	430
74	270	295	330	370	420	465
83	295	330	360	410	465	510
93	320	350	390	435	490	550
105	335	375	420	470	520	590
120	355	395	460	510	560	640
+120	370	425	485	525	585	690

## Женщины

Весовая категория кг.	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
43	95	105	115	125	145	170
47	105	115	125	145	170	210
52	115	125	145	170	195	245
57	125	145	165	190	205	275
63	140	160	185	200	235	305
72	160	180	200	225	260	325
84	180	200	220	255	295	350
+84	200	220	250	285	320	375

2. Оценка за технику выполнения классических упражнений, максимальное кол-во баллов – 20. (определяется группой экзаменаторов)

- без ошибок – 20 баллов;
- 1-2 несущественные ошибки – 15 баллов;
- 1-2- грубые ошибки – 10 баллов.

### 3. Оценка прыжка в длину с места.

#### Мужчины

Показатель прыжка в длину ( см)	баллы
220	20
215	15
210	10
205	5
200	0

#### женщины

Показатель прыжка в длину ( см)	баллы
200	20
195	15
190	10
185	5
180	0



**Специальные требования:  
ПРОВЕДЕНИЕ РАЗМИНКИ ПЛОВЦА**

	ПОДБОР СПЕЦ. УПРАЖНЕНИЙ ПЛОВЦА	ОБЪЯСНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЯ	ПОКАЗ	УПРАВЛЕНИЕ ГРУППОЙ
Правильный подбор и проведение (5 баллов)	5	5	5	5
Незначительное отклонение (4 балла)	4	4	4	4
Ошибки (3 балла)	3	3	3	3
Грубые ошибки (2 балла)	2	2	2	2

**Абитуриент самостоятельно подбирает и проводит три упражнения из специальной разминки пловца**

Физическая подготовленность

ПЛАВАНИЕ

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

индивидуальной дистанции

МУЖЧИНЫ, БАССЕЙН 25 м

ОЧКИ	ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ						НА СПИНЕ			БАТТЕРФЛЯЙ			БРАСС			КОМПЛЕКС			ОЧКИ
	50 (0,3)	100 (0,7)	200 (1,5)	400 (3,7)	800 (8,5)	1500 (16,0)	50 (0,3)	100 (1,0)	200 (2,0)	50 (0,3)	100 (1,0)	200 (2,0)	50 (0,4)	100 (1,0)	200 (2,0)	100 (1,0)	200 (2,0)	400 (4,0)	
<b>20</b>	<b>25,5</b>	<b>0.58,0</b>	<b>2.08,5</b>	<b>4.34,0</b>	<b>9.42,0</b>	<b>18.38,0</b>	<b>30,5</b>	<b>1.06,0</b>	<b>2.23,0</b>	<b>28,0</b>	<b>1.03,5</b>	<b>2.21,0</b>	<b>33,0</b>	<b>1.13,5</b>	<b>2.40,5</b>	<b>1.06,0</b>	<b>2.26,0</b>	<b>5.10,0</b>	<b>40</b>
<b>19</b>	26,1	0.59,4	2.11,5	4.41,4	9.59,0	19.10,0	31,1	1.08,0	2.27,0	28,6	1.05,5	2.25,0	33,8	1.15,5	2.44,5	1.08,0	2.30,0	5.18,0	<b>38</b>
<b>18</b>	26,7	1.00,8	2.14,5	4.48,8	10.16,0	19.42,0	31,7	1.10,0	2.31,0	29,2	1.07,5	2.29,0	34,6	1.17,5	2.48,5	1.10,0	2.34,0	5.26,0	<b>36</b>
<b>17</b>	27,3	1.02,2	2.17,5	4.56,2	10.33,0	20.14,0	32,3	1.12,0	2.35,0	29,8	1.09,5	2.33,0	35,4	1.19,5	2.52,5	1.12,0	2.38,0	5.34,0	<b>34</b>
<b>16</b>	<b>27,9</b>	<b>1.03,6</b>	<b>2.20,5</b>	<b>5.03,6</b>	<b>10.50,0</b>	<b>20.46,0</b>	<b>32,9</b>	<b>1.14,0</b>	<b>2.39,0</b>	<b>30,4</b>	<b>1.11,5</b>	<b>2.37,0</b>	<b>36,2</b>	<b>1.21,5</b>	<b>2.56,5</b>	<b>1.14,0</b>	<b>2.42,0</b>	<b>5.42,0</b>	<b>32</b>
<b>15</b>	28,5	<b>1.05,0</b>	<b>2.23,5</b>	5.11,0	11.07,0	21.18,0	<b>33,5</b>	1.16,0	2.43,0	<b>31,0</b>	1.13,5	2.41,0	37,0	1.23,5	<b>3.00,5</b>	1.16,0	2.46,0	5.50,0	<b>30</b>
<b>14</b>	29,1	1.06,4	2.26,5	5.18,4	11.24,0	21.50,0	34,1	1.18,0	2.47,0	31,6	1.15,5	2.45,0	37,8	1.25,5	3.04,5	1.18,0	2.50,0	5.58,0	<b>28</b>
<b>13</b>	29,7	1.07,8	2.29,5	5.25,8	11.41,0	22.22,0	34,7	1.20,0	2.51,0	32,2	1.17,5	2.49,0	38,6	1.27,5	3.08,5	1.20,0	2.54,0	6.06,0	<b>26</b>
<b>12</b>	30,3	1.09,2	2.32,5	5.33,2	11.58,0	22.54,0	35,3	1.22,0	2.55,0	32,8	1.19,5	2.53,0	39,4	1.29,5	3.12,5	1.22,0	2.58,0	6.14,0	<b>24</b>
<b>11</b>	<b>30,9</b>	1.10,6	2.35,5	5.40,6	12.15,0	23.26,0	35,9	<b>1.24,0</b>	2.59,0	33,4	1.21,5	2.57,0	<b>40,2</b>	1.31,5	3.16,5	<b>1.24,0</b>	3.02,0	6.22,0	<b>22</b>
<b>10</b>	31,5	1.12,0	2.38,5	<b>5.48,0</b>	<b>12.32,0</b>	<b>23.58,0</b>	36,5	1.26,0	3.03,0	34,0	1.23,5	3.01,0	41,0	<b>1.33,5</b>	3.20,5	1.26,0	<b>3.06,0</b>	6.30,0	<b>20</b>
<b>9</b>	32,1	<b>1.13,4</b>	2.41,5	5.55,4	12.49,0	24.30,0	37,1	1.28,0	3.07,0	34,6	1.25,5	3.05,0	41,8	1.35,5	<b>3.24,5</b>	1.28,0	3.10,0	6.38,0	<b>18</b>
<b>8</b>	32,7	1.14,8	2.44,5	6.02,8	13.06,0	25.02,0	37,7	1.30,0	3.11,0	35,2	1.27,5	3.09,0	42,6	1.37,5	3.28,5	1.30,0	3.14,0	6.46,0	<b>16</b>
<b>7</b>	33,3	1.16,2	2.47,5	6.10,2	13.23,0	25.34,0	38,3	1.32,0	3.15,0	35,8	1.29,5	3.13,0	43,4	1.39,5	3.32,5	1.32,0	3.18,0	6.54,0	<b>14</b>
<b>6</b>	33,9	1.17,6	2.50,5	6.17,6	13.40,0	26.06,0	38,9	1.34,0	3.19,0	36,4	<b>1.31,5</b>	3.17,0	44,2	1.41,5	3.36,5	1.34,0	3.22,0	7.02,0	<b>12</b>
<b>5</b>	34,5	1.19,0	2.53,5	6.25,0	13.57,0	26.38,0	39,5	1.36,0	3.23,0	37,0	1.33,5	3.21,0	45,0	1.43,5	3.40,5	1.36,0	3.26,0	7.10,0	<b>10</b>
<b>4</b>	35,1	1.20,4	2.56,5	6.32,4	14.14,0	27.10,0	40,1	1.38,0	<b>3.27,0</b>	37,6	1.35,5	3.25,0	<b>45,8</b>	<b>1.45,5</b>	3.44,5	1.38,0	3.30,0	7.18,0	<b>8</b>
<b>3</b>	35,7	1.21,8	2.59,5	6.39,8	14.31,0	27.42,0	40,7	1.40,0	3.31,0	38,2	1.37,5	3.29,0	46,6	1.47,5	3.48,5	1.40,0	3.34,0	7.26,0	<b>6</b>
<b>2</b>	36,3	1.23,2	3.02,5	6.47,2	14.48,0	28.14,0	41,3	1.42,0	3.35,0	<b>38,8</b>	1.39,5	3.33,0	47,4	1.49,5	<b>3.52,5</b>	1.42,0	3.38,0	7.34,0	<b>4</b>
<b>1</b>	36,9	1.24,6	3.05,5	6.54,6	15.05,0	28.46,0	41,9	1.44,0	3.39,0	39,4	1.41,5	3.37,0	48,2	1.51,5	3.56,5	1.44,0	3.42,0	7.42,0	<b>2</b>

ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

ЖЕНЩИНЫ, БАССЕЙН 25 м

ОЧКИ	ВОЛЬНЫЙ СТИЛЬ						НА СПИНЕ			БАТТЕРФЛЯЙ			БРАСС			КОМПЛЕКС			ОЧКИ
	50	100	200	400	800	1500	50	100	200	50	100	200	50	100	200	100	200	400	
	(0,3)	(0,9)	(2,0)	(4,0)	(9,0)	(17,0)	(0,4)	(1,0)	(2,0)	(0,4)	(1,0)	(2,0)	(0,4)	(1,0)	(2,0)	(1,0)	(2,0)	(4,0)	
<b>20</b>	<b>29,5</b>	<b>1.05,0</b>	<b>2.23,0</b>	<b>5.01,0</b>	<b>10.32,0</b>	<b>20.21,0</b>	<b>34,5</b>	<b>1.14,5</b>	<b>2.39,0</b>	<b>32,0</b>	<b>1.11,0</b>	<b>2.37,5</b>	<b>37,5</b>	<b>1.23,0</b>	<b>2.58,0</b>	<b>1.15,0</b>	<b>2.43,0</b>	<b>5.45,0</b>	<b>40</b>
<b>19</b>	30,1	1.06,8	2.27,0	5.09,0	10.50,0	20.55,0	35,3	1.16,5	2.43,0	32,8	1.13,0	2.41,5	38,3	1.25,0	3.02,0	1.17,0	2.47,0	5.53,0	<b>38</b>
<b>18</b>	30,7	1.08,6	2.31,0	5.17,0	11.08,0	21.29,0	36,1	1.18,5	2.47,0	33,6	1.15,0	2.45,5	39,1	1.27,0	3.06,0	1.19,0	2.51,0	6.01,0	<b>36</b>
<b>17</b>	31,3	1.10,4	2.35,0	5.25,0	11.26,0	22.03,0	36,9	1.20,5	2.51,0	34,4	1.17,0	2.49,5	39,9	1.29,0	3.10,0	1.21,0	2.55,0	6.09,0	<b>34</b>
<b>16</b>	31,9	<b>1.12,2</b>	2.39,0	5.33,0	11.44,0	22.37,0	37,7	1.22,5	2.55,0	35,2	1.19,0	2.53,5	40,7	1.31,0	3.14,0	1.23,0	2.59,0	6.17,0	<b>32</b>
<b>15</b>	<b>32,5</b>	1.14,0	2.43,0	5.41,0	12.02,0	23.11,0	<b>38,5</b>	1.24,5	<b>2.59,0</b>	36,0	1.21,0	2.57,5	<b>41,5</b>	<b>1.33,0</b>	3.18,0	1.25,0	<b>3.03,0</b>	<b>6.25,0</b>	<b>30</b>
<b>14</b>	33,1	1.15,8	2.47,0	5.49,0	12.20,0	23.45,0	39,3	1.26,5	3.03,0	36,8	1.23,0	3.01,5	42,3	1.35,0	3.22,0	1.27,0	3.07,0	6.33,0	<b>28</b>
<b>13</b>	33,7	1.17,6	2.51,0	5.57,0	12.38,0	24.19,0	40,1	1.28,5	3.07,0	37,6	1.25,0	3.05,5	43,1	1.37,0	3.26,0	1.29,0	3.11,0	6.41,0	<b>26</b>
<b>12</b>	34,3	1.19,4	2.55,0	6.05,0	12.56,0	24.53,0	40,9	1.30,5	3.11,0	38,4	1.27,0	3.09,5	43,9	1.39,0	3.30,0	1.31,0	3.15,0	6.49,0	<b>24</b>
<b>11</b>	34,9	1.21,2	2.59,0	6.13,0	13.14,0	25.27,0	41,7	1.32,5	3.15,0	39,2	1.29,0	3.13,5	44,7	1.41,0	3.34,0	1.33,0	3.19,0	6.57,0	<b>22</b>
<b>10</b>	35,5	<b>1.23,0</b>	3.03,0	<b>6.21,0</b>	<b>13.32,0</b>	26.01,0	<b>42,5</b>	<b>1.34,5</b>	3.19,0	40,0	<b>1.31,0</b>	3.17,5	45,5	1.43,0	3.38,0	<b>1.35,0</b>	3.23,0	7.05,0	<b>20</b>
<b>9</b>	36,1	1.24,8	3.07,0	6.29,0	13.50,0	26.35,0	43,3	1.36,5	<b>3.23,0</b>	40,8	1.33,0	3.21,5	<b>46,3</b>	<b>1.45,0</b>	3.42,0	1.37,0	<b>3.27,0</b>	7.13,0	<b>18</b>
<b>8</b>	36,7	1.26,6	3.11,0	6.37,0	14.08,0	27.09,0	44,1	1.38,5	3.27,0	41,6	1.35,0	3.25,5	47,1	1.47,0	<b>3.46,0</b>	1.39,0	3.31,0	7.21,0	<b>16</b>
<b>7</b>	37,3	1.28,4	3.15,0	6.45,0	14.26,0	27.43,0	44,9	1.40,5	3.31,0	42,4	1.37,0	3.29,5	47,9	1.49,0	3.50,0	1.41,0	3.35,0	7.29,0	<b>14</b>
<b>6</b>	37,9	1.30,2	3.19,0	6.53,0	14.44,0	29.17,0	45,7	1.42,5	3.35,0	43,2	1.39,0	3.33,5	48,7	1.51,0	3.54,0	1.43,0	3.39,0	7.37,0	<b>12</b>
<b>5</b>	38,5	1.32,0	3.23,0	7.01,0	15.02,0	29.51,0	46,5	1.44,5	3.39,0	44,0	1.41,0	3.37,5	49,5	1.53,0	3.58,0	1.45,0	3.43,0	7.45,0	<b>10</b>
<b>4</b>	39,1	<b>1.33,8</b>	<b>3.27,0</b>	7.09,0	15.20,0	30.25,0	47,3	<b>1.46,5</b>	3.43,0	44,8	<b>1.43,0</b>	3.41,5	50,3	1.55,0	4.02,0	<b>1.47,0</b>	3.47,0	7.53,0	<b>8</b>
<b>3</b>	39,7	1.35,6	3.31,0	7.17,0	15.38,0	30.59,0	48,1	1.48,5	3.47,0	45,6	1.45,0	3.45,5	51,1	1.57,0	4.06,0	1.49,0	3.51,0	8.01,0	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>40,3</b>	1.37,4	3.35,0	7.25,0	15.56,0	31.33,0	48,9	1.50,5	3.51,0	46,4	1.47,0	3.49,5	51,9	1.59,0	4.10,0	1.51,0	<b>3.55,0</b>	8.09,0	<b>4</b>
<b>1</b>	40,9	1.39,2	3.39,0	7.33,0	16.14,0	32.07,0	49,7	1.52,5	3.55,0	47,2	1.49,0	3.53,5	52,7	2.01,0	4.14,0	1.53,0	3.59,0	<b>8.17,0</b>	<b>2</b>

## ПОЛИАТЛОН

### Мужчины до 30 лет

№ п/п	Виды испытаний	Баллы/результат																				
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Бег 60 м (с)	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4	8.3	8.2	8.1	8.0	7.9	7.8	7.7	7.6	7.5
2.	Прыжок в длину с места (см)	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235	240	245	250	255	260	265	270	275	280
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
4.	Бег 1000 м (мин)	3.50	3.48	3.46	3.44	3.42	3.40	3.38	3.36	3.34	3.32	3.30	3.28	3.26	3.24	3.22	3.20	3.18	3.16	3.14	3.12	3.10
5.	Наклон вперед	5 баллов – пальцами коснуться пола, ноги прямые; 10 баллов – ладонями коснуться пола, ноги прямые; 15 баллов – ладони положить на пол, ноги прямые, держать 3 секунды; 20 баллов – грудью и лбом коснуться прямых ног, захватив ноги руками, держать 3 секунды																				

### Женщины до 30 лет

№ п/п	Виды испытаний	Баллы/результат																				
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Бег 60 м (с)	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6	8.5	8.4
2.	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230	235
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
4.	бег 500 м (мин)	2.10	2.09	2.08	2.07	2.06	2.05	2.04	2.03	2.02	2.01	2.00	1.59	1.58	1.57	1.56	1.55	1.54	1.53	1.52	1.51	1.50
5.	Наклон вперед	5 баллов – пальцами коснуться пола, ноги прямые; 10 баллов – ладонями коснуться пола, ноги прямые; 15 баллов – ладони положить на пол, ноги прямые, держать 3 секунды; 20 баллов – грудью и лбом коснуться прямых ног, захватив ноги руками, держать 3 секунды																				

**Мужчины старше 30 лет**

№ п/п	Виды испытаний	Баллы/результат																				
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Бег 60 м (с)	10.6	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	10.0	9.9	9.8	9.7	9.6	9.5	9.4	9.3	9.2	9.1	9.0	8.9	8.8	8.7	8.6
2.	Прыжок в длину с места (см)	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210	215	220	225	230
3.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4.	Бег 1000 м (мин)	4.10	4.08	4.06	4.04	4.02	4.00	3.58	3.56	3.54	3.52	3.50	3.48	3.46	3.44	3.42	3.40	3.38	3.36	3.34	3.32	3.30
5.	Наклон вперед	5 баллов – пальцами коснуться пола, ноги прямые; 10 баллов – ладонями коснуться пола, ноги прямые; 15 баллов – ладони положить на пол, ноги прямые, держать 3 секунды; 20 баллов – грудью и лбом коснуться прямых ног, захватив ноги руками, держать 3 секунды																				

**Женщины старше 30 лет**

№ п/п	Виды испытаний	Баллы/результат																				
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Бег 60 м (с)	11.6	11.5	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	9.9	9.8	9.7	9.6
2.	Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	125	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180	185	190	195	200	205	210
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4.	бег 500 м (мин)	2.30	2.28	2.26	2.24	2.22	2.20	2.18	2.16	2.14	2.12	2.10	2.09	2.08	2.07	2.06	2.05	2.04	2.03	2.02	2.01	2.00
5.	Наклон вперед	5 баллов – пальцами коснуться пола, ноги прямые; 10 баллов – ладонями коснуться пола, ноги прямые; 15 баллов – ладони положить на пол, ноги прямые, держать 3 секунды; 20 баллов – грудью и лбом коснуться прямых ног, захватив ноги руками, держать 3 секунды																				

## РЕГБИ

### Спортивная подготовленность – 60 баллов

1. Передача мяча в движении способом swing («средняя передача»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 5м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять передач на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий. Каждое попадание -2 балла (максимальная оценка-30 баллов).

2. Передача мяча в движении способом spin («пас торпедой»). Двигаясь со средней скоростью в коридоре, размеченном фишками, расположенном на расстоянии 10м от штанги ворот, испытуемый выполняет десять передач на точность, по пять вправо и влево. Засчитывается количество попаданий. Каждое попадание -2 балла (максимальная оценка-30 баллов).

Попадание/Ловля	Баллы
1	3
2	6
3	9
4	12
5	15
6	18
7	21
8	24
9	27
10	30

### Физическая подготовка –20 баллов

3. Ловля мяча после удара ногой. Испытуемый находится в «зоне» ловли, в квадрате 20х20 м. Бьющий находится от ловящего на расстоянии 30м. Ловля мяча происходит только в отведённом квадрате. Испытуемый выполняет 10 попыток. Засчитывается количество пойманных мячей. Каждый пойманный мяч -2 балла (максимальная оценка-20 баллов).

### Специальные требования–20 баллов

#### Двусторонняя игра–20 баллов

**Оценивается техника и тактика игры ( максимальное количество- 20 баллов)**

Оценка комиссии	Баллы
Безошибочное выполнение большинства технических и тактических приёмов	17-20
Выполнение технических и тактических приёмов с незначительными ошибками	13-16
Выполнение технических и тактических приёмов с существенными ошибками	9-12
Ошибочное выполнение всех технических и тактических приёмов	0-8



## СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

## Юноши-мужчины

## Девушки-женщины

Группа 1		Группа 2	Группа 3		Группа 1		Группа 2	Группа 3	
Дистанция пешеходная (вязание узлов; подъем, траверс, спуск; навесная переправа; подъем по вертикальным перилам (10 м.) с «Жумаром», спуск дюльфером), мин.	Баллы	Сгибание рук в висе на перекладине, кол-во раз.	Кросс 3000 м, мин.	Баллы	Дистанция пешеходная (вязание узлов; подъем, траверс, спуск; навесная переправа; подъем по вертикальным перилам (10 м.) с «Жумаром», спуск дюльфером), мин.	Баллы	Отжимание от скамейки, кол-во раз	Кросс 2000 м, мин.	Баллы
6.40	60	19	13.10	20	7.30	60	19	9.50	20
6.50	57	18	13.20	19	7.40	57	18	10.00	19
7.00	54	17	13.30	18	7.50	54	17	10.10	18
7.10	51	16	13.40	17	8.00	51	16	10.20	17
7.20	48	15	13.50	16	8.10	48	15	10.30	16
7.30	45	14	14.00	15	8.20	45	14	10.40	15
7.40	42	13	14.10	14	8.30	42	13	10.50	14
7.50	39	12	14.20	13	8.40	39	12	11.00	13
8.00	36	11	14.30	12	8.50	36	11	11.10	12
8.10	33	10	14.40	11	9.00	33	10	11.20	11
8.20	30	9	14.50	10	9.10	30	9	11.30	10
8.30	27	8	15.00	9	9.20	27	8	11.40	9
8.40	24	7	15.10	8	9.30	24	7	11.50	8
8.50	21	6	15.20	7	9.40	21	6	12.00	7
9.00	18	5	15.30	6	9.50	18	5	12.10	6
9.10	15	4	15.40	5	10.00	15	4	12.20	5
9.20	12	3	15.45	4	10.10	12	3	12.25	4
9.30	9	2	15.50	3	10.20	9	2	12.30	3
9.40	6	1	16.00	2	10.30	6	1	12.35	2
09.45 и <	3	0	< 16.00	1	10.40 и <	3	0	< 12.35	1

**Итоговое время на дистанции в соответствии с Правилами соревнований по спортивному туризму определяется по сумме чистого времени и штрафных баллов переведенных во время ( 1 бал - 10 сек.)**

**1. Вязание узлов** (булинь, восьмерка, шкотовый, штык, схватывающий одним концом)

Завязать один узел по заданию на время

Штрафные баллы:

- неправильно завязанный узел – 2;
- контрольное время 40 сек.

**3. Подъем, траверс, спуск.**

Подъем по склону с самостраховкой по перилам, траверс склона по перилам, спуск по склону с самостраховкой по перилам.

Штрафные баллы:

- незамуфтованный карабин -2;
- потеря снаряжения (за единицу) – 1;
- неправильно завязанный узел – 2;
- прекращение или отсутствие самостраховки – 5;
- срыв участника с повисанием на самостраховке – 5;
- контрольное время 2 мин.

**3. Навесная переправа.** Движение по навесной переправе.

Штрафные баллы:

- незамуфтованный карабин – 2;
  - потеря снаряжения (за единицу) - 1;
  - неправильная самостраховка –5;
  - неправильное выполнение технического приема – 10;
- контрольное время 3 мин.

**4. Подъем по вертикальным перилам (10 м.) с «Жумаром», спуск дюльфером.**

Штрафы:

- незамуфтованный карабин – 2;
  - потеря снаряжения (за единицу) - 1;
  - неправильная самостраховка –5;
  - неправильное выполнение технического приема – 10;
- контрольное время 4 мин.

## СТРЕЛКОВЫЙ СПОРТ

### *Спортивная подготовленность*

Абитуриентам на выбор предлагаются для выполнения стрелковые упражнения ВП-2 (стрельба из пневматической винтовки, дистанция – 10 м, 20 зачетных выстрелов из положения стоя, мишень №8, время выполнения – 30 минут) и ПП-1 (стрельба из пневматического пистолета, дистанция – 10 м, 20 зачетных выстрелов, мишень №9, время выполнения – 35 минут).

Система начисления баллов и их оценка:

Стрелковое упражнение (индекс)	Сумма набранных очков (результат)	Количество набранных баллов	Оценка
<b>Юноши</b>			
Упражнение ВП-2	145 и более	60	5
	135-144	50-59	4
	125-134	40-49	
	115-124	30-39	3
	105-114	20-29	
<b>Девушки</b>			
Упражнение ВП-2	140 и более	60	5
	130-139	50-59	4
	120-129	40-49	
	110-119	30-39	3
	100-109	20-29	
<b>Юноши</b>			
Упражнение ПП-1	170 и более	60	5
	160-169	50-59	4
	150-159	40-49	
	140-149	30-39	3
	130-139	20-29	
<b>Девушки</b>			
Упражнение ПП-1	165 и более	60	5
	155-164	50-59	4
	145-154	40-49	
	135-144	30-39	3
	125-134	20-29	

**Физическая подготовка**

Система начисления баллов и их оценка:

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Юноши		Девушки	
		Рез-т	Баллы	Рез-т	Баллы
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	15 и >	5	10 и >	5
		12-14	4	7-9	4
		9-11	3	4-6	3
2.	Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	22 и >	5	18 и >	5
		18-21	4	14-17	4
		15-18	3	11-13	3
3.	Кистевая динамометрия, кг	18 и >	5	15 и >	5
		14-17	4	11-14	4
		13-16	3	7-10	3
4.	Прыжки со скакалкой без остановки (кол-во раз)	25 и >	5	25 и >	5
		19-24	4	19-24	4
		13-18	3	13-18	3

**Специальные требования**

Система начисления баллов и их оценка:

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Юноши		Девушки	
		Рез-т	Баллы	Рез-т	Баллы
1.	Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя, мин.	7 и > мин	5	5 и > мин	5
		6	4	4	4
		5	3	3	3
2.	Удержание пистолета в позе-изготовке	2 и > мин	5	1 мин 30 с и >	5
		1 мин 30с	4	1 мин	4
		1 мин	3	30 с	3
3.	Чувство времени (отмерить 10 секундный отрезок времени), погрешность	±1	5	±1	5
		±2	4	±2	4
		±3	3	±3	3
4.	Статическая координация (проба Ромберга)*, с	> 15 с	5	> 15 с	5
		в течение 15 с	4	в течение 15 с	4
		< 15 с	3	< 15 с	3
5.	Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) *, с	20 и >	5	20 и >	5
		15-19	4	15-19	4
		10-14	3	10-14	3

\*Статическая координация (модифицированная проба Ромберга)

И.П. –стойка на одной ноге, пятка другой ноги касается коленной чашечки опорной ноги, при этом глаза закрыты, руки вытянуты вперед.

Высокая устойчивость позы более 15 сек при отсутствии тремора пальцев и век оценивается как «отлично»;

покачивание, небольшой тремор век и пальцев при удержании позы в течение 15 сек - «хорошо»;

выраженный тремор век и пальцев при удержании позы менее 15 сек - «удовлетворительно».

*\*Проба Генчи:* задержка дыхания на выдохе. Абитуриенты после полного выдоха и вдоха делают выдох и задерживают дыхание.

Задержка дыхания в течение 20 секунд и более оценивается как «отлично»;

в течение 15-19 секунд - «хорошо»;

в течение 10-14 секунд – «удовлетворительно».

## Теннис

### 1. Спортивная подготовленность

**Упражнение 1.** Выполнение подач (20 подач). Первые 5 подач выполняются в 1-е поле подачи в зону 2 м от боковой линии, следующие 5 подач в 1-е поле подачи в зону 2 м от средней линии. Следующие 10 подач выполняются во 2-е поле подачи также по зонам.

**Упражнение 2.** Выполнение ударов с отскока. Удары выполняются за линию подачи в зоны 2 м от боковых линий корта. Удары наносятся поочередно кроссом и по линии. Сначала 10 ударов форхенд, затем 10 ударов бэкхенд.

**Упражнение 3.** Выполнение ударов слёта. 10 ударов выполняются до линии подачи, при этом начисляются баллы от 1 до 10, следующие 10 ударов выполняются за линию подачи, при этом начисляются баллы от 11 до 20.

### 2. Физическая подготовка

Оценка скоростной выносливости производится на основе результатов челночного бега бх8м.

### 3. Специальные требования

Игра на счет (2 гейма). Абитуриентам необходимо продемонстрировать умение выполнять технико-тактические действия в игровых условиях.

Баллы	Спортивная подготовленность			Физическая подготовка	
	Упражнение 1 (юноши и девушки)	Упражнение 2 (юноши и девушки)	Упражнение 3 (юноши и девушки)	юноши	девушки
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
20	20	20	10	13,0	14,0
19	19	19	9	13,1	14,1
18	18	18	8	13,2	14,2
17	17	17	7	13,3	14,3
16	16	16	6	13,4	14,4
15	15	15	5	13,5	14,5
14	14	14	4	13,6	14,6
13	13	13	3	13,7	14,7
12	12	12	2	13,8	14,8
11	11	11	1	13,9	14,9
10	10	10	10	14,0	15,0

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
9	9	9	9	14,1	15,1
8	8	8	8	14,2	15,2
7	7	7	7	14,3	15,3
6	6	6	6	14,4	15,4
5	5	5	5	14,5	15,5
4	4	4	4	14,6	15,6
3	3	3	3	14,7	15,7
2	2	2	2	14,8	15,8
1	1	1	1	14,9	15,9
0	0	0	0	15,0	16,0

Баллы	Специальные требования	
	Техника игры	Тактика игры
10	Выполнение атакующих действий в зону 2 м от боковой линии	Розыгрыш комбинации: подача, выход к сетке (3-4 раза)
9		
8	Прием подачи в зону 2 м от боковой линии	Розыгрыш комбинации: перевод мяча с ударов кросс по линии бэкхенд (1-2 раза)
7		
6	Выполнение атакующих действий в центр корта	Розыгрыш комбинации: перевод мяча с ударов кросс по линии форхенд (1-2 раза)
5		
4	Прием подачи в центр корта	Розыгрыш комбинаций с изменением длины траектории мяча
3		
2	Выполнение большинства технических приемов с существенными ошибками	Выполнение большинства тактических приемов с существенными ошибками
1		
0	Ошибочное выполнение всех технических приемов	Ошибочное выполнение всех тактических приемов

**ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА**  
(для абитуриентов до 35 лет)

1. Набрать в сумме двоеборья (рывок + толчок (кг), максимальное количество баллов – 60.

Мужчины

Весовая категория кг.	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
55	110	115	125	135	150	165
61	120	130	140	150	165	185
67	140	150	160	170	180	195
73	160	170	180	190	200	220
81	185	190	195	205	220	240
89	195	200	205	215	225	245
96	200	205	210	220	230	250
102	205	210	215	225	235	255
109	210	215	220	235	245	270
+109	215	220	225	240	250	275

Женщины

Весовая категория кг.	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
45	45	55	65	75	85	95
49	55	65	75	85	95	105
55	65	75	85	95	105	115
59	70	80	90	100	110	120
64	80	90	100	110	120	130
71	90	100	110	120	130	140
81	100	110	120	130	140	150
87	110	120	130	140	150	160
+87	115	125	135	145	155	165

2. Оценка за технику выполнения классических упражнений, максимальное кол-во баллов – 20 (определяется группой экзаменаторов).

- без ошибок – 20 баллов;
- 1-2 незначительные ошибки – 15 баллов;
- 1-2- грубые ошибки – 10 баллов.

## 3. Оценка прыжка в длину с места.

Показатель прыжка в длину (см) мужчины	баллы	Показатель прыжка в длину (см) женщины	баллы
230	20	210	20
225	15	205	15
220	10	200	10
215	5	195	5
210	0	190	0

## (для абитуриентов старше 35 лет)

1. Набрать в сумме двоеборья (рывок + толчок (кг)), максимальное количество баллов – 60.

## Мужчины

Весовая категория кг.	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
55	110	115	125	135	150	165
61	120	130	140	150	165	185
67	140	150	160	170	180	195
73	160	170	180	190	200	220
81	185	190	195	205	220	240
89	195	200	205	215	225	245
96	200	205	210	220	230	250
102	205	210	215	225	235	255
109	210	215	220	235	245	270
+109	215	220	225	240	250	275

## Женщины

Весовая категория кг.	Количество баллов					
	10	20	30	40	50	60
45	45	55	65	75	85	95
49	55	65	75	85	95	105
55	65	75	85	95	105	115
59	70	80	90	100	110	120
64	80	90	100	110	120	130
71	90	100	110	120	130	140
81	100	110	120	130	140	150
87	110	120	130	140	150	160
+87	115	125	135	145	155	165



2. Оценка за технику выполнения классических упражнений, максимальное кол-во баллов – 20 (определяется группой экзаменаторов).

- без ошибок – 20 баллов;
- 1-2 незначительные ошибки – 15 баллов;
- 1-2- грубые ошибки – 10 баллов.

3. Оценка прыжка в длину с места.

Мужчины

Показатель прыжка в длину ( см)	баллы
220	20
215	15
210	10
205	5
200	0

женщины

Показатель прыжка в длину ( см)	баллы
200	20
195	15
190	10
185	5
180	0

### Фехтование

Общее (максимальное) количество баллов – 100

Из них:

I. Спортивная (техничко-тактическая) подготовленность – 60 баллов

II.

№ п/п	Упражнения	Способ выполнения	Оценка	Баллы
1	2	3	4	5
1	Выполнение основных положений и передвижений: - Боевая стойка - Перемены позиций - Шаги вперед, назад - Скачки - Выпады - Сочетание шагов, скачков, выпадов - Уколы в мишень со средней дистанции	Под команды экзаменатора	5	20
			4	15
			3	10
			2	5
			1	0
2	Выполнение приемов в паре с партнером: - Атаки уколом (ударом) прямо, с переводами, с переносами - Атаки с обманами, с действием на оружие - Контратаки - Повторные атаки - Защиты и ответы	По заданию экзаменатора	5	20
			4	15
			3	10
			2	5
			1	0

1	2	3	4	5
3	Умение вести вольный бой и разбирать фехтовальные схватки в качестве руководителя боя	Самостоятельно	5	20
			4	15
			3	10
			2	5
			1	0

*\*Оценка технико-тактической подготовленности снижается за следующие неоднократные нарушения:*

- положения боевой стойки (раскачивание туловища при выполнении передвижений);*
- неполное выпрямление толчковой ноги (при выполнении выпада);*
- несоблюдение границ остановки оружия(при выполнении позиций, защит, действий на оружие);*
- излишняя амплитуда движений оружием (при выполнении переводов, переносов);*
- ошибки при подаче команд (в качестве руководителя боя);*
- нарушений правил ведения боя (в качестве участника поединка).*

## II. Физическая подготовленность – 20 баллов

№ п/п	Упражнение	Возраст	Оценка (баллы)							
			Мужчины				Женщины			
			20	15	10	5	20	15	10	5
1	Прыжок в длину с места (лучший результат из трех попыток; см.)	до 28 лет	230	220	210	200	205	195	185	175
		до 45 лет	220	210	200	190	195	185	175	160
		св. 45 лет	200	190	180	160	175	160	150	140

## III. Специальные требования (специальная физическая подготовленность) - 20 баллов

№ п/п	Упражнение	Возраст	Оценка (баллы)							
			Мужчины				Женщины			
			20	15	10	5	20	15	10	5
1	Пятикратное выполнение атак с дистанции 4 м. - шаг вперед скачок вперед-выпад с нанесением укола в мишень и возвращением в исходное положение (сек)	до 28 лет	13.5	14.0	14.5	15.0	14.5	15.0	15.5	16.0
		до 45 лет	15.0	15.4	15.8	16.2	16.0	16.4	17.2	17.6
		св. 45 лет	16.0	16.4	16.8	17.2	17.0	17.4	17.8	18.2

**ФУТБОЛ (Очно)**

№ п/п	Упражнения	Расстояние (м)	баллы	Расстояние (м)	баллы	Расстояние (м)	баллы
1	Удары на точность в квадрат 5 х 5м, расположенных последовательно друг за другом (м). 3 попытки, до первого квадрата - 20м.	30	<b>30</b>	25	<b>20</b>	20	<b>10</b>
2	Удары в футбольные ворота на точность с 16,5 м. 5 ударов в заданную половину ворот (количество попаданий). Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.	Попадания		Попадания		Попадания	
		4	<b>30</b>	3	<b>20</b>	2	<b>10</b>
3	Ведение мяча с отметки в 50 м от футбольных ворот. От линии старта через каждые 7м – 4м стойки. Обводка всех стоек удар в ворота, из-за пределов штрафной площадки. Попадание в ворота - мяч по воздуху (время, с)	время (с)		время (с)		время (с)	
		до 7	<b>20</b>	до 8	<b>10</b>	до 9	<b>5</b>
4	Двусторонняя игра		<b>20</b>		<b>15</b>		<b>10</b>

**ФУТБОЛ (Заочно)\***

№ п/п	Упражнения	Расстояние (м)	баллы	Расстояние (м)	баллы	Расстояние (м)	баллы
1	Удары на точность в квадрат 5 х 5м, расположенных последовательно друг за другом (м). 3 попытки, до первого квадрата - 20м.	30	<b>30</b>	25	<b>20</b>	20	<b>10</b>
2	Удары в футбольные ворота на точность с 16,5 м. 5 ударов в заданную половину ворот (количество попаданий). Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху.	Попадания		Попадания		Попадания	
		4	<b>30</b>	3	<b>20</b>	2	<b>10</b>
3	Ведение мяча с отметки в 50 м от футбольных ворот. От линии старта через каждые 7м – 4м стойки. Обводка всех стоек удар в ворота, из-за пределов штрафной площадки. Попадание в ворота - мяч по воздуху (время, с)	время (с)		время (с)		время (с)	
		до 7 до 9 *	<b>20</b>	до 8 до 10*	<b>10</b>	до 9 до 11*	<b>5</b>
4	Двусторонняя игра		<b>20</b>		<b>15</b>		<b>10</b>

Примечание: \* Норматив для абитуриентов старше 35 лет

## 1. Федеральные стандарты спортивной подготовки

Федеральные стандарты спортивной подготовки - совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта (за исключением военно-прикладных, служебно-прикладных видов спорта, а также национальных видов спорта, развитие которых не осуществляется соответствующей общероссийской спортивной федерацией), разработанных и утвержденных в соответствии с п. 24.1 ст. 2 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Наименование вида спорта	Нормативный правовой акт, утвердивший стандарт
Автомобильный спорт	Приказ Минспорта России от 12.12.2017 N 1074
Акробатический рок-н-ролл	Приказ Минспорта России от 20.11.2014 N 927
Альпинизм	Приказ Минспорта России от 11.08.2016 N 957
Армспорт	Приказ Минспорта России от 12.10.2015 N 931
Бадминтон	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 37
Баскетбол	Приказ Минспорта России от 10.04.2013 N 114
Бейсбол	Приказ Минспорта России от 03.06.2015 N 580
Биатлон	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. N 686
Бобслей	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 23
Бокс	Приказ Минспорта России от 20.03.2013 N 123
Борьба на поясах	Приказ Минспорта России от 01.06.2016 N 625
Велоспорт-маунтинбайк	Приказ Минспорта России от 18.06.2013 N 401
Велоспорт-ВМХ	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 684
Велоспорт-трек	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 683
Велоспорт-шоссе	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 681
Водное поло	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 32
Воднолыжный спорт	Приказ Минспорта России от 15.07.2015 N 740
Водно-моторный спорт	Приказ Минспорта России от 14.03.2016 N 236
Волейбол	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 680
Восточное боевое единоборство	Приказ Минспорта России от 22.12.2015 N 1225

Всестилевое каратэ	Приказ Минспорта России от 14.03.2016 N 237
Гандбол	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 679
Гиревой спорт	Приказ Минспорта России от 26.12.2014 N 1078
Гольф	Приказ Минспорта России от 30.12.2014 N 1104
Горнолыжный спорт	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 24
Гребной спорт	Приказ Минспорта России от 18.06.2013 N 398
Гребной слалом	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 699
Гребля на байдарках и каноэ	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 678
Дартс	Приказ Минспорта России от 22.12.2015 N 1228
Джиу-джитсу	Приказ Минспорта России от 09.03.2016 N 224
Дзюдо	Приказ Минспорта России от 21.08.2017 N 767
Каратэ	Приказ Минспорта России от 20.09.2017 N 813
Керлинг	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 698
Киокусинкай	Приказ Минспорта России от от 16.02.2015 N 138
Кикбоксинг	Приказ Минспорта России от 10.06.2014 N 449
Конный спорт	Приказ Минспорта России от 18.06.2013 N 402
Конькобежный спорт	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 28
Корэш	Приказ Минспорта России от 30.12.2014 N 1102
Лапта	Приказ Минспорта России от 26.12.2014 N 1076
Легкая атлетика	Приказ Минспорта России от 24.04.2013 N 220
Лыжное двоеборье	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 27
Лыжные гонки	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 26
Морское многоборье	Приказ Минспорта России от 22.12.2015 N 1226
Мотоциклетный спорт	Приказ Минспорта России от 08.12.2017 N 1060
Настольный теннис	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 31
Парусный спорт	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 696
Пауэрлифтинг	Приказ Минспорта России от 07.12.2015 N 1121
Подводный спорт	Приказ Минспорта России от 01.04.2015 N 306
Полиатлон	Приказ Минспорта России от 30.12.2016 N 1363

Плавание	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 41
Пулевая стрельба	Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 146
Прыжки на батуте	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 694
Прыжки в воду	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 695
Прыжки на лыжах с трамплина	Приказ Минспорта России от 18.06.2013 N 394
Радиоспорт	Приказ Минспорта России от 07.12.2015 N 1122
Рафтинг	Приказ Минспорта России от 30.12.2014 N 1103
Регби	Приказ Минспорта России от 30.12.2014 N 1106
Рукопашный бой	Приказ Минспорта России от 24.12.2014 N 1062
Саный спорт	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 33
Самбо	Приказ Минспорта России от 12.10.2015 N 932
Синхронное плавание	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 692
Скалолазание	Приказ Минспорта России от 16.06.2014 N 472
Смешанное боевое единоборство (ММА)	Приказ Минспорта России от 24.03.2017 N 245
Сноуборд	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 29
Софтбол	Приказ Минспорта России от 22.12.2015 N 1227
Спортивная акробатика	Приказ Минспорта России от 30.12.2014 N 1105
Спортивная аэробика	Приказ Минспорта России от 30.12.2016 N 1364
Спортивная гимнастика	Приказ Минспорта России от 27.10.2017 N 935
Спортивная борьба	Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 145
Спортивное ориентирование	Приказ Минспорта России от 20.11.2014 N 930
Спорт глухих	Приказ Минспорта России от 03.02.2014 N 70
Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями	Приказ Минспорта России от 27.01.2014 N 33
Спорт слепых	Приказ Минспорта России от 27.01.2014 N 31
Спорт лиц с поражением ОДА	Приказ Минспорта России от 27.01.2014 N 32
Современное пятиборье	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 690
Стрельба из арбалета	Приказ Минспорта России от 24.03.2017 N 244
Стрельба из лука	Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 148

Стендовая стрельба	Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 144
Сумо	Приказ Минспорта России от 23.12.2014 N 1055
Тайский бокс	Приказ Минспорта России от 30.12.2016 N 1362
Танцевальный спорт	Приказ Минспорта России от 26.12.2014 N 1077
Теннис	Приказ Минспорта России от 18.06.2013 N 403
Триатлон	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 30
Тхэквондо	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 36
Тяжелая атлетика	Приказ Минспорта России от 21.02.2013 N 73
Ушу	Приказ Минспорта России от 20.11.2014 N 929
Универсальный бой	Приказ Минспорта России от 15.07.2015 N 739
Фигурное катание на коньках	Приказ Минспорта России от 30.08.2013 N 688
Фитнес-аэробика	Приказ Минспорта России от 01.04.2015 N 305
Фехтование	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 40
Фристайл	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 39
Футбол	Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 34
Хоккей	Приказ Минспорта России от 27.03.2013 N 149
Хоккей на траве	Приказ Минспорта России от 02.04.2013 N 161
Хоккей с мячом	Приказ Минспорта России от 26.12.2014 N 1079
Художественная гимнастика	Приказ Минспорта России от 05.02.2013 N 40
Шахматы	Приказ Минспорта России от 12.10.2015 N 930
Шашки	Приказ Минспорта России от 30.12.2016 N 1365
Эстетическая гимнастика	Приказ Минспорта России от 20.11.2014 N 928

**ПРОТОКОЛ №1**  
вступительного испытания  
Профессиональное испытание по избранному виду спорта

Группа №

Вид спорта (дисциплина вида спорта): Баскетбол, бокс, борьба, комплексные единоборства, волейбол, конный спорт, теннис, туризм, фехтование, зимние виды

Экзаменаторы \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

№	Фамилия и инициалы	№ экз. листа	Год рождения	Упражнения								Сумма баллов	Подписи членов экз. комиссии	
				Спортивная подготовленность				Физическая подготовка		Специальные требования				
				Упр. 1	Упр. 2	Упр. 3	Сумма баллов	Упр. 1	Сумма баллов	Упр. 1	Сумма баллов			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15	16	17	18	

Число экзаменовавшихся абитуриентов

Председатель экзаменационной комиссии:

Экзаменаторы: \_\_\_\_\_

Число абитуриентов, не явившихся на экзамен



**ПРОТОКОЛ №2**  
**вступительного испытания**

**Профессиональное испытание по избранному виду спорта**

Группа №

Вид спорта (дисциплина вида спорта): , бодибилдинг, велосипедный спорт, гребной спорт, гиревой спор, легкая атлетика, пауэрлифтинг, парусный спорт, плавание, силовое троеборье, стрелковый спорт, тяжелая атлетика

Экзаменаторы \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

№	Фамилия и инициалы	№ экз. листа	Год рождения	Упражнения					Сумма баллов	Подписи членов экз. комиссии
				Спортивная подготовленность		Физическая подготовка		Специальные требования		
				Упр.	Балл	Упр.	Балл	Балл		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Число экзаменовавшихся абитуриентов

Председатель экзаменационной комиссии:

Экзаменаторы: \_\_\_\_\_

Число абитуриентов, не явившихся на экзамен

**ПРОТОКОЛ №3**  
вступительного испытания  
Профессиональное испытание по избранному виду спорта

Группа № \_\_\_\_\_

Вид спорта (дисциплина вида спорта): гандбол, гимнастика, регби, футбол

Экзаменаторы \_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_

№	Фамилия и инициалы	№ экз. листа	Год рождения	Упражнения						Сумма баллов	Подписи членов экз. комиссии		
				Спортивная подготовленность			Физическая подготовка		Специальные требования				
				Упр. 1	Упр. 2	Сумма баллов	Упр. 1	Сумма баллов	Упр. 1			Сумма баллов	
1	2	3	4	5	6	8	9	10	15	16	17	18	

Число экзаменовавшихся абитуриентов  
экзаменационной комиссии:

Экзаменаторы: \_\_\_\_\_

Число абитуриентов, не явившихся на экзамен