

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 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) 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