

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**  
**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

Учебно-методическое объединение по образованию  
в области физической культуры

Регистрационный № ТД - 042/исп.-тип.

**УТВЕРЖДАЮ**

Ректор учреждения образования  
«Белорусский государственный  
университет физической культуры»,  
председатель Учебно-методического  
объединения по образованию в области  
физической культуры



С.Б.Репкин

**ПРОГРАММА**

**ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

для абитуриентов, поступающих для получения высшего образования в  
сокращенный срок  
по учебной дисциплине

**«Физическая культура и спорт»**

для специальностей:

6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры»

6-05-1012-01 «Физическая культура»

6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»

6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия»

6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом»

**СОГЛАСОВАНО**

Первый заместитель Министра  
образования Республики Беларусь



А.Ф.Баханович

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель Министра спорта и  
туризма Республики Беларусь



А.И.Барауля

2023

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

Учреждение образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» (протокол заседания научно-методического совета № 1 от 26.01.2023);

Учреждение образования «Солигорский государственный колледж» (протокол заседания совета № 3 от 16.01.2023).

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

Научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол № 4 от 30.01.2023)

Президиумом Совета Учебно-методическое объединение по образованию в области физической культуры (протокол от 31.01.2023 № 3)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначена для подготовки к вступительным испытаниям абитуриентов, поступающих на сокращенный срок обучения по специальностям: 6-05-0115-01 «Образование в области физической культуры», 6-05-1012-01 «Физическая культура», 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)», 6-05-1012-03 «Физическая реабилитация и эрготерапия», 6-05-1012-04 «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом».

Перечень специальностей среднего специального образования, соответствующих специальностям образовательной программы бакалавриата или непрерывной образовательной программы высшего образования, для получения высшего образования в сокращенный срок, определяются постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 01.11.2022 № 412 «О получении высшего образования в сокращенный срок».

Программа вступительных испытаний по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» разработана согласно Правилам приема лиц для получения общего высшего и специального высшего образования, утвержденными Указом Президента Республики Беларусь от 23.01.2022 № 23; Положению о приемной комиссии учреждения высшего образования, утвержденному постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 23.03.2006 № 23, а также на основе учебной программы по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для XI класса учреждений общего среднего образования с русским (белорусским) языком обучения и воспитания; методических рекомендаций по организации профильных вступительных испытаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» для лиц, поступающих для получения общего высшего образования.

К выполнению вступительных испытаний допускаются абитуриенты, прошедшие медицинское обследование и представившие в приемную комиссию университета медицинскую справку о состоянии здоровья по форме, установленной постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 09.07.2010 № 92.

Вступительные испытания проводятся в форме практического испытания. Программу вступительных испытаний составляют контрольные упражнения, позволяющие определить уровень физической подготовленности и развития двигательных качеств абитуриента. Контрольные упражнения вступительного испытания абитуриент сдает в течение одного дня.

При поступлении на специальность 6-05-1012-02 «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)» необходимо наличие не ниже III спортивного разряда.

На всем протяжении вступительных испытаний в местах их проведения присутствует медицинский работник.

Абитуриенты, не явившиеся без уважительной причины (заболевание или другие независимые от абитуриента обстоятельства, не подтвержденные

документально) на вступительные испытания по дисциплине «Физическая культура и спорт», или получившие итоговую отметку 29 (двадцать девять) баллов и ниже по сто балльной шкале на вступительном испытании по дисциплине «Физическая культура и спорт», к повторной сдаче вступительного испытания, участию в конкурсе на дневную и заочную формы получения высшего образования по данной специальности не допускаются.

Абитуриенты, которые по уважительным причинам (заболевание или другие независящие от абитуриента обстоятельства, подтвержденные документально) не смогли явиться на вступительные испытания, а также получившие травму во время выполнения контрольных упражнений (подтвержденную документально), по решению приемной комиссии допускаются к их сдаче в календарных рамках, определенных сроками проведения вступительных испытаний.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Результат каждого контрольного упражнения оценивается по 10-балльной шкале согласно нормативным требованиям по специальностям (видам спорта).

Отметка «0» (ноль) баллов за каждое контрольное упражнение может быть выставлена абитуриенту в случае отсутствия результата при его выполнении или отказа от его выполнения.

Итоговая отметка по вступительному испытанию по дисциплине «Физическая культура и спорт» рассчитывается как средняя арифметическая величина суммарного количества баллов, полученных абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, с последующим математическим округлением ее до десятых и умножением полученного значения на 10. Например, если средняя арифметическая величина суммарного количества баллов, полученных абитуриентом по каждому из контрольных упражнений, равна 9,2, то итоговая отметка по вступительному испытанию по дисциплине «Физическая культура и спорт» равна 92 ( $9,2 \times 10$ ).

Отметки от 30 до 100 баллов, приравниваются к положительному результату сдачи вступительного испытания.

Таким образом, итоговая отметка по вступительному испытанию по дисциплине «Физическая культура и спорт» в протоколе приема вступительного испытания, экзаменационной ведомости и экзаменационном листе выставляется по 100-балльной шкале.

## СОДЕРЖАНИЕ

Нормативные требования для специальностей:

«Физическая культура (оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, физическая культура дошкольников, адаптивная физическая культура, спортивная режиссура, спортивная психология, спортивный и рекреационный туризм)»;  
«Физическая реабилитация и эрготерапия (физическая реабилитация, эрготерапия)»;

«Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом (менеджмент в туризме, менеджмент в спорте)» .....	7
Автомобильный спорт .....	10
Акробатика, аэробика, гимнастика .....	13
Бадминтон .....	19
Баскетбол.....	22
Биатлон.....	27
Бильярдный спорт .....	31
Бокс .....	36
Борьба вольная, греко-римская и спортивная .....	40
Борьба дзюдо, самбо и спортивная.....	43
Велосипедный спорт.....	46
Волейбол .....	50
Гандбол.....	55
Гребля академическая, гребной спорт .....	60
Гребля на байдарках и каноэ, гребной спорт .....	63
Конный спорт.....	66
Конькобежный спорт .....	70
Легкая атлетика.....	74
Лыжные гонки .....	80
Парусный спорт.....	84
Плавание .....	87
Рукопашный бой, каратэ, тайландский бокс, таэквондо, ушу .....	90
Скалолазание спортивное.....	94

Современное пятиборье .....	97
Спортивное ориентирование.....	99
Стрельба пулевая.....	102
Танцевальный спорт.....	105
Теннис .....	109
Теннис настольный .....	111
Тяжелая атлетика.....	113
Фехтование.....	118
Фигурное катание на коньках .....	121
Футбол.....	124
Хоккей .....	128
Хоккей на траве .....	132
Шахматы .....	137

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ (ПРОФИЛИЗАЦИЙ):

**«Физическая культура (оздоровительная физическая культура, лечебная физическая культура, физическая культура дошкольников, адаптивная физическая культура, спортивная режиссура, спортивная психология, спортивный и рекреационный туризм)»; «Физическая реабилитация и эрготерапия (физическая реабилитация, эрготерапия)»; «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом (менеджмент в туризме, менеджмент в спорте)»**

### Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
3. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,4 и более
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
5. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
6. Бег 1500 м, мин	5.29	5.40	5.50	6.01	6.11	6.32	6.52	7.13	7.34	7.35 и более
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
3. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,2 и более
4. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
5. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
6. Бег 1000 м, мин	4.36	4.45	4.55	5.06	5.15	5.34	5.54	6.13	6.33	6.34 и более

1. **Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет  $90^\circ$ .

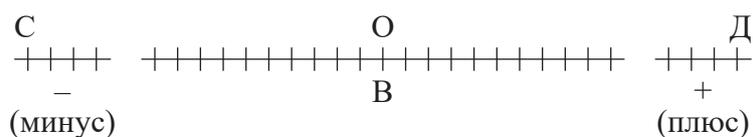
Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

2. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. **Бег 30 м** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

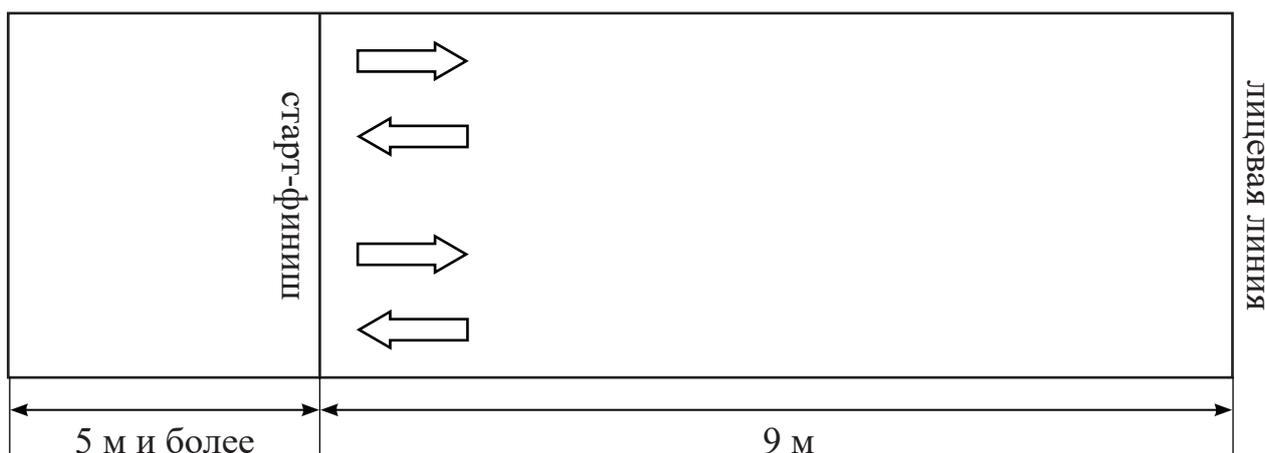
4. **Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»**. Абитуриент садится на пол со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



5. **Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. По команде «Приготовиться!»

абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.



По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт – финиш», касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

**6. Бег 1000 м (девушки), 1500 м (юноши)** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется 0 баллов. Результат измеряется с точностью до 1 с.

## НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (АВТОМОБИЛЬНЫЙ СПОРТ)»

### Нормативы и оценка контрольных упражнений

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
3. Прыжок вверх с места, см	55	53	51	49	47	45	43	41	38	37 и менее
4. Скоростное вращение рулевого колеса (10 циклов), с	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0 и более
5. Скоростное переключение передач (10 циклов), с	13,0	15,0	17,0	19,0	21,0	23,0	25,0	27,0	29,0	31,0 и более
6. Техника скоростного управления автомобилем, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
3. Прыжок вверх с места, см	46	44	42	40	38	36	34	32	30	29 и менее
4. Скоростное вращение рулевого колеса (10 циклов), с	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0 и более
5. Скоростное переключение передач (10 циклов), с	13,0	15,0	17,0	19,0	21,0	23,0	25,0	27,0	29,0	31,0 и более
6. Техника скоростного управления автомобилем, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4

### Условия выполнения контрольных упражнений

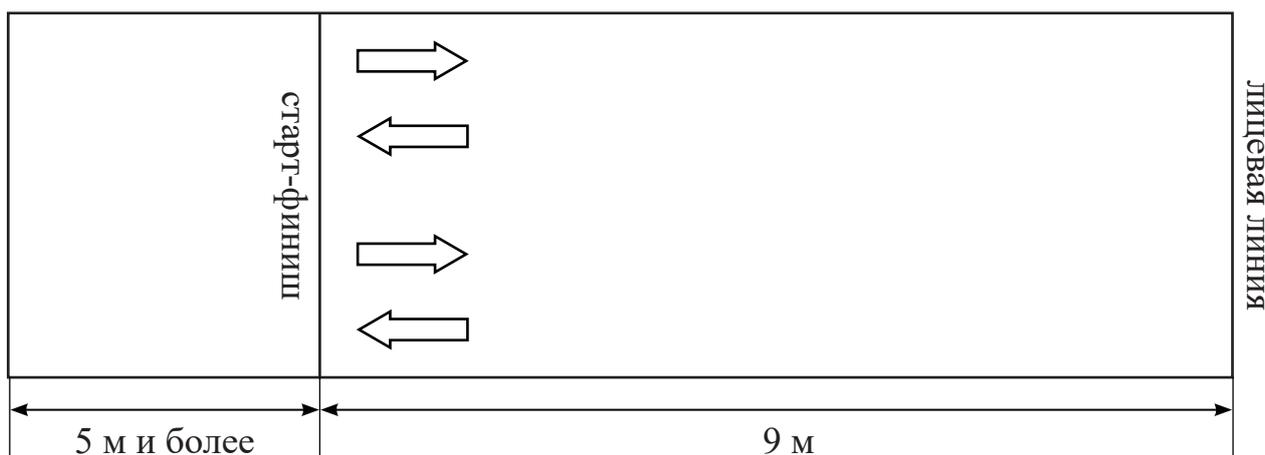
1. *Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения

упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет  $90^\circ$ .

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**2. Челночный бег  $4 \times 9$  м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.



По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт – финиш», касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

**3. Прыжок вверх с места** выполняется на ровной нескользкой поверхности из исходного положения – стойка ноги врозь. Абитуриент в исходном положении незначительно сгибает ноги в коленных суставах и выпрыгивает вверх за счет разгибания ног и взмаха руками вперед-вверх. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Измерение: в исходном положении измеряется расстояние от исходного центра тяжести (место крепления измерительной ленты в области поясицы) до пола. При выполнении прыжка лента вытягивается на длину, равную высоте прыжка. Итоговый результат определяется по разнице конечного и исходного измерений (см).

**4. Скоростное вращение рулевого колеса.** Проводится 10 циклов вращения рулевого колеса на автомобиле. Один цикл – поворот колес автомобиля из крайнего левого положения в крайнее правое с последующим возвратом в исходное положение. Для выполнения контрольного упражнения передняя ось автомобиля поднимается вверх, чтобы передние колеса не касались грунта. Оценивается скорость выполнения.

**5. Скоростное переключение передач.** Проводится 10 циклов переключения передач с первой передачи на вторую и обратно.

Автомобиль неподвижен, двигатель выключен. Включена первая передача. Исходное положение: руки на руле в стандартном положении, ноги на полу. Цикл состоит в следующем: выжать педаль сцепления, включить вторую передачу, ногу возвратить на пол, руку – на руль, затем опять выжать сцепление, включить первую передачу и принять исходное положение.

**6. Техника скоростного управления автомобилем.** Производится экспертная оценка технических действий управления автомобилем: выполнение экстренного разгона и торможения, прохождение поворотов, построение оптимальной траектории, «чувство габаритов» автомобиля. Контрольное время прохождения дистанции – 2 мин.

Штрафные баллы вычитаются от максимальной оценки (10 баллов) за следующие нарушения:

- выезд за пределы трассы одной стороной автомобиля и касание ограничителей – 1 балл;
- превышение времени прохождения дистанции (за каждые 2 секунды – 1 балл);
- технические погрешности при выполнении отдельных элементов – 0,5 балла за каждую погрешность;

При выезде за пределы трассы или разворот автомобиля при ее прохождении упражнение считается невыполненным и оценивается неудовлетворительной оценкой. На старте автомобиль неподвижен, двигатель выключен. По команде стартера осуществляется движение по трассе, включающей повороты, различной категории сложности и элементы скоростного маневрирования («змейка», «колея», «тоннельные ворота» и т. д.).

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(АКРОБАТИКА, АЭРОБИКА, ГИМНАСТИКА)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
3. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
<b>АКРОБАТИКА СПОРТИВНАЯ</b>										
<b>Юноши</b>										
4. Сальто назад, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
5. Верхние – стойка на руках, с Нижние – балансирование гимнастической палки, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	5 и менее
	30	27	24	21	18	15	12	9	6	5 и менее
6. Выполнение комбинаций, балл	<i>Четверки, смешанные пары, мужские пары, без партнера</i>									
	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
<b>Девушки</b>										
4. Сальто назад, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
5. Верхние – стойка на руках, с Нижние – балансирование гимнастической палки, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	5 и менее
	30	27	24	21	18	15	12	9	6	5 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Выполнение комбинаций, балл	<i>Тройки, смешанные пары, женские пары, без партнера</i>									
	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
<b>АЭРОБИКА СПОРТИВНАЯ</b>										
<b>Юноши</b>										
4. Удержание угла в висе, с	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1
5. Прыжок согнувшись ноги врозь («Straddle jump»), балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
6. Выполнение комбинаций, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
<b>Девушки</b>										
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	16	12	10	8	6	4	3	2	1
5. Прыжок согнувшись ноги врозь («Straddle jump»), балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
6. Выполнение комбинаций, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
<b>ГИМНАСТИКА СПОРТИВНАЯ</b>										
<b>Юноши</b>										
4. Стойка на руках, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	5 и менее
5. Вольные упражнения, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
6. Упражнения гимнастического многоборья, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
<b>Девушки</b>										
4. Стойка на руках, с	20	18	16	14	12	10	8	6	4	3 и менее
5. Вольные упражнения, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
6. Упражнения гимнастического многоборья, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
<b>ГИМНАСТИКА ХУДОЖЕСТВЕННАЯ</b>										
<b>Девушки</b>										
4. Заднее равновесие, кол-во раз за 10 с	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

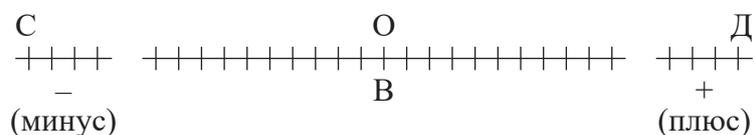
Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Упражнение без предмета, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
6. Упражнение с предметом, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
<b>ПРЫЖКИ НА АКРОБАТИЧЕСКОЙ ДОРОЖКЕ. ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ. СНОУБОРД. ФРИСТАЙЛ. ВОДНОЛЫЖНЫЙ СПОРТ</b>										
<b>Юноши</b>										
4. Сальто назад, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9 и менее
6. Выполнение комбинаций, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
<b>Девушки</b>										
4. Сальто назад, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0
5. Приседания на одной ноге, кол-во раз за 15 с	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7 и менее
6. Выполнение комбинаций, балл	10,0–9,5	9,49–9,0	8,99–8,5	8,49–8,0	7,99–7,5	7,49–7,0	6,99–6,5	6,49–6,0	5,99–5,5	5,49–5,0

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. *Наклон вперед* из исходного положения «сидя на полу». Абитуриент садится на пол со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии «СД». На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Для оценки результата используется измерительная линейка. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 сантиметра.



**3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

### **Акробатика спортивная**

**4. Сальто назад** в группировке выполняется на акробатическом ковре из исходного положения «основная стойка», с приземлением в «доскок». Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

**5. Верхние – стойка на руках.** Допускается произвольный выход в стойку и положение ног. Секундомер включается одновременно с принятием положения стойки. Исключаются переступания руками, изменение позы. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд, засчитывается лучший результат.

**Нижние – балансирование гимнастической палки** на согнутой правой/левой руке. Секундомер включается одновременно с окончанием удержания палки правой/левой рукой. Исключаются наклоны, прогибания, приседания, шаги и переступания ногами. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд, засчитывается лучший результат.

### **6. Выполнение комбинаций**

Абитуриент должен выполнить одно упражнение под музыкальное сопровождение (комбинированное) на акробатическом ковре, которое включает в себя парно-групповые балансовые и вольтижные элементы, а также индивидуальные акробатические и хореографические элементы.

В случае выполнения упражнения без партнера абитуриент должен выполнить под музыкальное сопровождение индивидуальные акробатические и хореографические элементы. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

## Аэробика спортивная

4. **Удержание угла в виси (юноши)** выполняется на гимнастической стенке подняв прямые ноги до горизонтального положения (90°). Секундомер включается одновременно с принятием положения. При опускании ног секундомер выключается. Сгибание ног не допускается. Каждому абитуриенту предоставляется 1 попытка, повторение не разрешается.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки).** Из упора лежа выполнить сгибание и разгибание рук. Локти свободно проходят вдоль туловища, упор на локти не допускается. Выполнять опускание туловища до расстояния не более 10 см от пола. Ноги выпрямлены и соединены. Голова удерживается прямо, на одной линии с позвоночным столбом. Движения с прогибаниями в тазобедренных суставах и суставах позвоночника не засчитываются.

5. **Прыжок согнувшись ноги врозь («Straddle jump»).** Стоя лицом к комиссии, выполняется шаг вперед с наскоком на две – прыжок согнувшись ноги врозь. Руки – произвольно, но с четко показанным положением. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

### 6. Выполнение комбинаций

Абитуриент должен выполнить сольное упражнение под музыкальное сопровождение. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

## Гимнастика спортивная

4. **Стойка на руках.** Допускается произвольный выход в стойку и положение ног. Секундомер включается одновременно с принятием положения стойки. Исключаются переступания руками, изменение позы. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд, засчитывается лучший результат.

5. Абитуриент должен выполнить **вольные упражнения** на акробатическом ковре. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

6. Абитуриент должен выполнить одно упражнение из любого **вида гимнастического многоборья** (на выбор). При выполнении **опорного прыжка** – обязательное условие – выполнение любой разновидности переворота. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

## Гимнастика художественная

4. **Заднее равновесие** выполняется боком у опоры с правой или левой ноги из исходного положения «стоя, правая/левая вертикально вверх, правая/левая рука вверх». Выполняются наклоны назад до касания пола. Секундомер включается

одновременно с принятием исходного положения. Считается количество раз за 10 секунд.

5. Абитуриент должен выполнить под музыкальное сопровождение *упражнение без предмета* на акробатическом ковре. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

6. Абитуриент должен выполнить под музыкальное сопровождение *упражнение с предметом* (на выбор) на акробатическом ковре. Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

### **Прыжки на акробатической дорожке, прыжки на батуте, сноуборд, фристайл, воднолыжный спорт**

4. *Сальто назад* в группировке выполняется на акробатическом ковре из исходного положения «основная стойка», с приземлением в «доскок». Судейство осуществляется по 10-балльной системе, оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

5. *Приседания на одной ноге* выполняются боком к гимнастической стенке, держась рукой, свободная рука на поясе. Приседание засчитывается при сгибании опорной ноги до 90° и полном выпрямлении ноги в коленном суставе. Во время выполнения упражнения не допускается сгибание безопорной ноги. Фиксируется количество раз за 15 секунд.

### **Прыжки на акробатической дорожке, сноуборд, фристайл, воднолыжный спорт\***

#### **6. *Выполнение комбинаций\****

Абитуриенты выполняют на акробатической дорожке одно упражнение, состоящее из 8 элементов (на выбор). Обязательным является выполнение любого сальто. За каждый недостающий элемент снимается 1 балл. Судейство осуществляется по 10-балльной системе. Оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

### **Прыжки на батуте, сноуборд, фристайл, воднолыжный спорт\***

#### **6. *Выполнение комбинаций\****

Абитуриенты должны выполнить на батуте одно упражнение, состоящее из 10 элементов (на выбор), включая минимально 3 разных сальто. За каждый недостающий элемент снимается 1 балл. Судейство осуществляется по 10-балльной системе. Оценивается техника исполнения в соответствии с Кодексом оценок Международной федерации гимнастики (FIG).

\* Абитуриенты, поступающие со спортивным разрядом по сноуборду, фристайлу или воднолыжному спорту, выполняют одну из предложенных комбинаций на выбор.

*Примечание* – абитуриенты, поступающие на направление специальности «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по гимнастике)» в заочной форме получения образования, выполняют контрольные упражнения вида спорта, по которому присвоен спортивный разряд.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(БАДМИНТОН)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,4 и более
2. Челночный бег по заданным точкам бадминтонной площадки (из 6 точек), с	21,5	22,0	22,5	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0 и более
3. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
4. Выполнение подачи закрытой стороной ракетки в ближнюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Выполнение подачи открытой стороной ракетки в заднюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Удары по волану на технику выполнения в различных зонах площадки (из 20), раз	20	19	18	17	16	14	12	10	8	7 и менее
<b>Девушки</b>										
1. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,2 и более
2. Челночный бег по заданным точкам бадминтонной площадки (из 6 точек), с	24,5	25,0	25,5	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0 и более
3. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
4. Выполнение подачи закрытой стороной ракетки в ближнюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Выполнение подачи открытой стороной ракетки в заднюю зону площадки (из 5 в левую и из 5 в правую), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Удары по волану на технику выполнения в различных зонах площадки (из 20), раз	20	19	18	17	16	14	12	10	8	7 и менее

## Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Бег 30 м** проводится на прямой беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. **Челночный бег по заданным точкам бадминтонной площадки (из 6 точек)** выполняется на бадминтонной площадке. Абитуриент из исходного положения в центре площадки последовательно из правого переднего угла площадки переносит по одному волану в левый передний угол, левую середину площадки, задний левый угол площадки, правый задний угол площадки, правую середину площадки. Передвижение испытуемый осуществляет через центр площадки. Расстановка воланов осуществляется на линиях, обозначающих границы игрового поля для одиночных встреч. В случае потери волана необходимо поднять волан и продолжить выполнение упражнения. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

4. **Выполнение подачи закрытой стороной ракетки в ближнюю зону площадки** (из 5 в левую и из 5 в правую) выполняется в обозначенные зоны диаметром 0,7 метров. Результат испытания выражается в количестве точных подач.

5. **Выполнение подачи открытой стороной ракетки в заднюю зону площадки** (из 5 в левую и из 5 в правую) выполняется в обозначенные зоны диаметром 1 метр. Результат испытания выражается в количестве точных подач.

6. **Удары по волану на технику выполнения в различных зонах площадки** (из 20) выполняются на игровой площадке. Экзаменатор выполняет подачи воланов в различные игровые зоны площадки, называя зону подачи волана и способ удара по волану абитуриентом. Абитуриент последовательно выполняет следующие удары: атакующий удар в правой средней зоне площадки открытой стороной ракетки в диагональном направлении; атакующий удар в районе сетки открытой стороной ракетки по линии; атакующий удар в правой средней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; атакующий удар в левой средней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; высокодалекий удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; высокодалекий удар в левой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; высокодалекий удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по диагонали; высокодалекий удар в левой задней зоне

площадки закрытой стороной ракетки; укороченный удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; укороченный удар в левой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; укороченный удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по диагонали; укороченный удар в левой задней зоне площадки закрытой стороной ракетки по диагонали; прием волана открытой стороной ракетки с последующим переводом вдоль сетки в правом переднем углу площадки; высокодалекий удар в левой задней зоне площадки закрытой стороной ракетки; прием волана с последующим выполнением подставки закрытой стороной ракетки в левом переднем углу площадки; высокодалекий удар в правой задней зоне площадки открытой стороной ракетки по линии; прием волана открытой стороной ракетки с последующим переводом на заднюю линию в правом переднем углу площадки; атакующий удар открытой стороной ракетки в правом заднем углу площадки; прием волана закрытой стороной ракетки с последующим переводом вдоль сетки в левом переднем углу площадки; атакующий удар по диагонали в левом заднем углу площадки открытой стороной ракетки.

На выполнение испытания абитуриенту предоставляется одна попытка.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(БАСКЕТБОЛ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	275	270	265	260	255	250	245	240	235	234 и менее
2. Челночный бег, с (рис. 1)	24,0	24,2	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	27,6 и более
3. Слаломный бег с ведением мяча 2×12 м, с	6,2	6,3	6,4	6,5	6,6	6,7	6,8	6,9	7,0	7,1 и более
4. Броски с дистанции (10 бросков) из 3-очковой зоны, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Штрафные броски (10 бросков), кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	230	225	220	215	210	205	200	195	190	189 и менее
2. Челночный бег, с (рис. 1)	26,0	26,2	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	29,6 и более
3. Слаломный бег с ведением мяча 2×12 м, с	7,0	7,1	7,2	7,3	7,4	7,5	7,6	7,7	7,8	7,9 и более
4. Броски с дистанции (10 бросков) из 3-очковой зоны, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Штрафные броски (10 бросков), кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), баллы	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. *Челночный бег* проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш с лицевой линии. Абитуриент бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно, затем бежит до средней линии площадки и возвращается до линии

штрафного броска, потом бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается до средней линии площадки, далее бежит до лицевой линии и возвращается до линии штрафного броска, затем бежит до лицевой линии и возвращается к противоположной лицевой линии (месту старта) (см. рисунок 1).

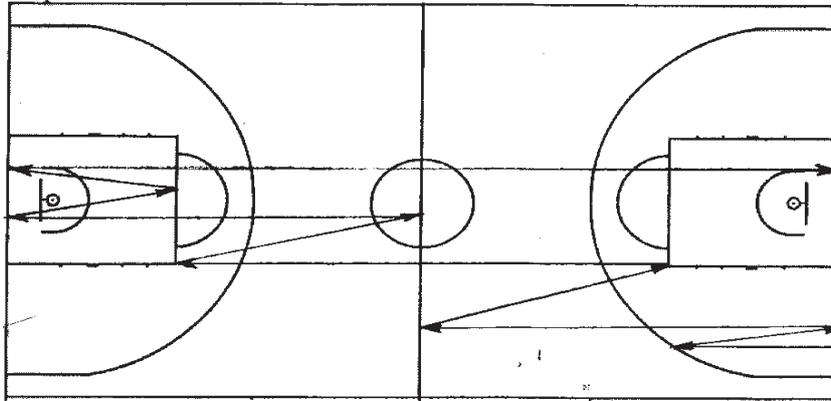


Рисунок 1

3. **Слаломный бег 2×12 м** проводится на баскетбольной площадке. Абитуриент становится на линию старта. По сигналу пробегает слаломную дистанцию с ведением мяча (туда и обратно), оббегая четыре стойки высотой 100 см, прямолинейно расположенных на расстоянии трех метров друг от друга. Ведение мяча осуществляется правой рукой при прохождении стойки справа, левой рукой при прохождении стойки слева. При потере мяча упражнение возобновляется с места, где была допущена ошибка. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

4. **Броски с дистанции.** Абитуриент из-за линии трехочкового броска выполняют по два броска с 5 точек. Первая точка находится с правой стороны от щита под углом  $180^\circ$  по отношению к щиту, вторая – с правой стороны от щита под углом  $45^\circ$  по отношению к щиту, третья – напротив щита под углом  $90^\circ$ , четвертая – с левой стороны от щита под углом  $45^\circ$ , пятая – с левой стороны от щита под углом  $180^\circ$  по отношению к щиту (см. рисунок 2).

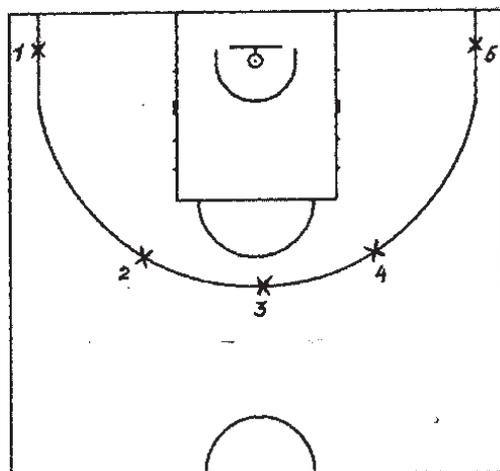


Рисунок 2

5. *Штрафные броски (10 бросков)* выполняются с линии штрафного броска. Абитуриент выполняет 10 бросков, после каждого второго броска подбор мяча осуществляется самим абитуриентом.

6. *Двусторонняя игра* (экспертная оценка). Экспертную оценку осуществляют три экзаменатора. Каждый экзаменатор выставляет одну общую оценку (по 10-балльной шкале). Результатом является средняя арифметическая оценка трех экзаменаторов, полученная математическим округлением до целых.

#### Экспертная оценка технико-тактической подготовленности

Баллы	Оценка за выполнение технических действий	Оценка игры в нападении	Оценка игры в защите
1	Выставляется за неправильное выполнение технических действий (пробежка, неправильное ведение, за грубые и умышленные фолы)	Выставляется за неправильное выполнение индивидуальных тактических действий в нападении	Выставляется за неправильное выполнения индивидуальных тактических действий в защите
2	Выставляется за выполнение неправильной ловли мяча, неточных передач партнерам, выполнение нерезультативных бросков по кольцу	Выставляется за умение выполнять выход навстречу партнеру с мячом и выход в сторону от партнера с мячом; умение правильно выбирать позицию на площадке без мяча в соответствии с игровой ситуацией	Выставляется за умение противодействовать выходу на свободное место; умение противодействовать получению мяча
3	Выставляется за выполнение технических действий (стойки и перемещений; ловли, передач мяча на месте и в движении; ведения мяча; бросков мяча в движении, с места, в прыжке) с грубыми ошибками	Выставляется за умение выполнять передачи; ведение; бросок мяча на месте, в движении, в прыжке	Выставляется за умение противодействовать взятию отскока; умение противодействовать розыгрышу мяча; умение противодействовать атаке корзины
4	Выставляется за выполнение технических действий (стойки и перемещений, ловли; передач мяча на месте и в движении; ведения; бросков мяча в движении, с места, в прыжке) с ошибками	Выставляется при наличии устойчивого навыка индивидуальных технико-тактических действий (в нападении) в различном их сочетании	Выставляется при наличии устойчивого навыка индивидуальных технико-тактических действий (в защите) в различном их сочетании

Баллы	Оценка за выполнение технических действий	Оценка игры в нападении	Оценка игры в защите
5	Выставляется за выполнение технических действий (стойки и перемещений; ловли, передач мяча на месте и в движении; ведения; бросков мяча в движении, с места, в прыжке) с незначительными ошибками	Выставляется за знание и применение групповых тактических взаимодействий двух игроков («передай мяч и выходи», заслонов, наведения, пересечения, «двойки»)	Выставляется за знание и применение групповых тактических взаимодействий двух игроков (подстраховки, переключения, проскальзывания, группового отбора мяча)
6	Выставляется за правильное выполнение технических приемов (стойки и перемещений, ловли, передач мяча на месте и в движении; ведения, бросков мяча в движении, с места, в прыжке)	Выставляется при наличии устойчивого навыка групповых тактических взаимодействий двух игроков (в нападении) в различном их сочетании	Выставляется при наличии устойчивого навыка индивидуальных технико-тактических действий двух игроков (в защите) в различном их сочетании
7	Выставляется за правильное выполнение стойки и перемещений, ловли, передач мяча на месте и в движении; ведения, бросков мяча в движении, с места, в прыжке; вырывания, выбивания, накрывания, отбивания, перехвата, взятия отскока)	Выставляется за применение групповых тактических взаимодействий трех игроков («треугольника», «тройки», «малой восьмерки», «скрестного выхода», сдвоенного заслона, наведения на двух игроков)	Выставляется за знание и применение групповых тактических взаимодействий трех игроков (против «треугольника», против «тройки», против «малой восьмерки», против «скрестного выхода», против «сдвоенного заслона», против наведения на двух игроков, «треугольник отскока»)
8	Выставляется за правильное и эффективное выполнение технико-тактических действий; рациональное применение приемов перемещений, приемов владения мячом, приемов техники овладения мячом и противодействия	Выставляется при наличии устойчивого навыка групповых тактических взаимодействий трех игроков (в нападении) в различном их сочетании	Выставляется при наличии устойчивого навыка групповых тактических взаимодействий трех игроков (в защите) в различном их сочетании

<b>Баллы</b>	<b>Оценка за выполнение технических действий</b>	<b>Оценка игры в нападении</b>	<b>Оценка игры в защите</b>
<b>9</b>	Выставляется при наличии устойчивого навыка выполнения технико-тактических действий; рационального применения приемов перемещений и ведения мяча, приемов техники овладения мячом и противодействия; точных и своевременных передач; результативных бросков с различных дистанций, в зависимости от игровой ситуации	Выставляется за знание и умение применять все системы нападения (по заданию преподавателя)	Выставляется за знание и умение применять все системы защиты (по заданию преподавателя)
<b>10</b>	Выставляется за стабильность и надежность, выполнения технико-тактических действий; умение применять их в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией с высокой долей эффективности	Выставляется за умение быстро ориентироваться в игровой ситуации; за вариативность, стабильность и эффективность выполнения технико-тактических действий в нападении; знание и применение всех систем нападения	Выставляется за умение быстро ориентироваться в игровой ситуации; за вариативность, стабильность и эффективность выполнения технико-тактических действий в защите; знание и применение всех систем защиты

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(БИАТЛОН)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
3. Бег 100 м, с	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
4. Кросс 4000 м со стрельбой, мин	19.50	20.15	20.40	21.10	21.40	22.10	22.40	23.10	23.40	23.41 и более
5. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода без лыжных палок, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода с лыжными палками, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	30	28	26	24	21	18	15	12	10	9 и менее
3. Бег 100 м, с	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
4. Кросс 3000 м со стрельбой, мин	18.50	19.15	19.40	20.10	20.40	21.10	21.40	22.10	22.40	22.41 и более
5. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода без лыжных палок, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

6. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода с лыжными палками, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----------------------------------------------------------------------------------------	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)** выполняется на полу спортивного зала. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для «контактной платформы» (пол) на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Локти разведены не более чем на 45°. При сгибании-разгибании рук абитуриент обязан: из исходного положения, согнув руки, прикоснуться грудью к «контактной платформе», разогнув руки, вернуться в исходное положение;

Абитуриенту запрещено: во время отдыха нарушать исходное положение; создавать упоры для ног; касаться бедрами пола; разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на 45°; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем; поочередно сгибать или разгибать руки.

Абитуриент имеет право отдыхать в исходном положении. За нарушение исходного положения во время отдыха перед выполнением очередного сгибания и разгибания рук абитуриенту не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание и разгибание рук.

При совершении любых трех ошибок подряд упражнение считается законченным. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений сгибаний и разгибаний рук.

3. **Бег 100 м** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту

предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**4. Кросс 4000 м (юноши) (спринтерская гонка) со стрельбой** на двух огневых рубежах (10 выстрелов). Первый рубеж проводится после 2000 м – стрельба из положения лежа; второй рубеж после 3000 м – стрельба из положения стоя. Оружие находится на огневом рубеже. Длина штрафного круга – 70 м. Время фиксируется с учетом прохождения штрафных кругов за промахи в стрельбе. Результат определяется по 10-балльной шкале с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции абитуриент дисквалифицируется и ему выставляется «0» баллов.

**Кросс 3000 м (девушки) (спринтерская гонка) со стрельбой** на двух огневых рубежах (10 выстрелов). Первый рубеж проводится после 1000 м – стрельба из положения лежа; второй рубеж после 2000 м – стрельба из положения стоя. Оружие находится на огневом рубеже. Длина штрафного круга – 70 м. Время фиксируется с учетом прохождения штрафных кругов за промахи в стрельбе. Результат определяется по 10-балльной шкале с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции абитуриент дисквалифицируется и ему выставляется «0» баллов.

**5. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода без лыжных палок** проводится в лесном массиве на подъеме крутизной 3–5°, длиной: для девушек – 70 м, для юношей – 100 м. Абитуриент передвигается одновременным двухшажным коньковым ходом (прыжковая имитация) без лыжных палок. Даются одна пробная и одна зачетная попытки. Оценивается техника выполнения хода.

**6. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода с лыжными палками** проводится в лесном массиве на подъеме крутизной 3–5°, длиной: для девушек – 70 м, для юношей – 100 м. Абитуриент передвигается одновременным двухшажным коньковым ходом (прыжковая имитация) с лыжными палками. Дается одна пробная и одна зачетная попытки. Оценивается техника выполнения хода.

### **Критерии оценки:**

**10** – выставляется за совершенную координацию и большую амплитуду движений, при выполнении законченного толчка рукой и ногой;

**9** – выставляется за согласованную работу рук и ног, достаточно высокую координацию движений, при выполнении жесткой постановки палок на опору законченного отталкивания рукой и ногой;

**8** – выставляется за согласованную работу рук и ног, высокую координацию движений, при наличии единичных несущественных ошибок, таких как недостаточно большая амплитуда и незначительная скованность движений;

**7** – выставляется за достаточно хорошую координацию движений, незначительную скованность, недостаточно жесткую постановку палок, наличие единичных несущественных ошибок;

**6** – выставляется за достаточно хорошее владение техникой ходов при наличии отдельных несущественных ошибок в работе рук и ног, согласованности движений;

**5** – выставляется за удовлетворительное владение техникой движений, при наличии незначительных ошибок в технике точка рукой и ногой, скованности движений и отсутствия активной работы туловища;

**4** – выставляется за выполнение в целом структуры движений ходов при наличии незаконченного толчка рукой и ногой, отсутствия работы туловища, плавности и законченности движений;

**3** – выставляется за выполнение в целом структуры лыжных ходов при слабой координации движений, наличии ошибок в технике работы рук, ног, туловища, отсутствии естественности и законченности движений;

**2** – выставляется за отсутствие согласованности работы рук, ног, при наличии существенных грубых ошибок в технике отталкивания ногой и рукой;

**1** – выставляется за невыполнение структуры движения ходов, отсутствие координации и согласованности работы рук и ног.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(БИЛЬЯРДНЫЙ СПОРТ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

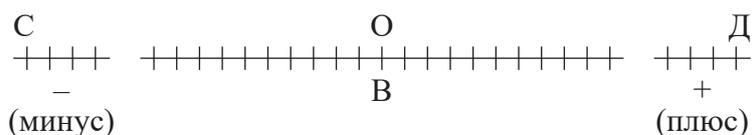
Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
3. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
<b>Снукер</b>										
4. Сыграть клапшtos (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Выполнить резку черного шара с выходом (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Пул</b>										
4. Сыграть клапшtos (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Выполнить резку шара с выходом (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Пирамида</b>										
4. Сыграть клапшtos (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Сыграть биток (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
3. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
<b>Снукер</b>										
4. Сыграть клапшtos (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Выполнить резку черного шара с выходом (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Пул</b>										
4. Сыграть клапшtos (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Выполнить резку шара с выходом (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Пирамида</b>										
4. Сыграть клапшtos (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Сыграть оттяжку (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Сыграть биток (из 12), кол-во результативных ударов	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Условия выполнения контрольных упражнений

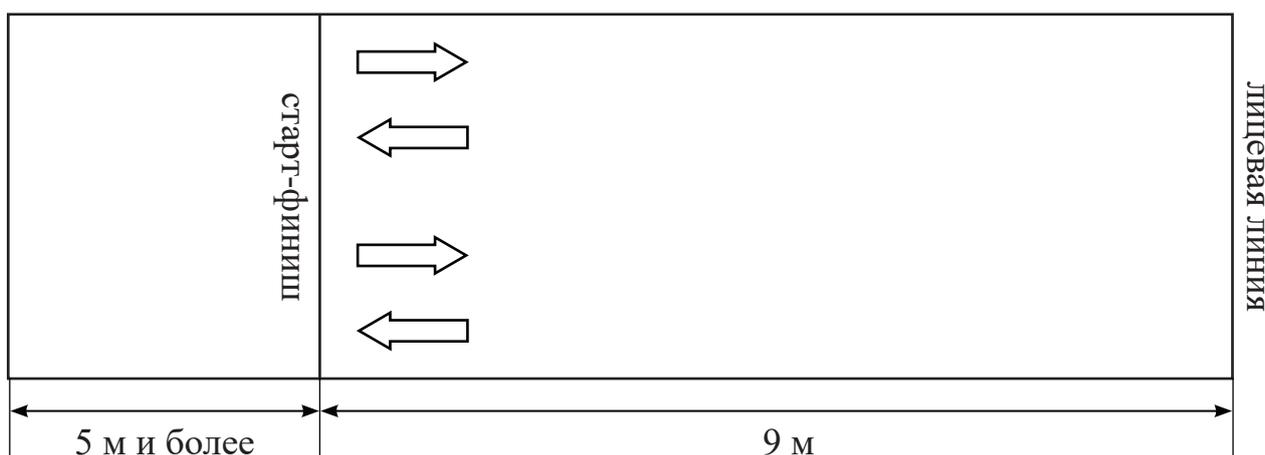
1. **Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».** Абитуриент садится на пол со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



2. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. **Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.



По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт – финиш», касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

## Снукер

4. **Сыграть клапшотс.** Биток и прицельный шар находятся на средней линии между центральными лузами на расстоянии пяти диаметров шаров друг от друга. Требуется сыграть прицельный шар прямо в центральную лузу и остановить биток на точке, в которой он находится в момент соударения с прицельным. Удар считается не выполненным, если не забит прицельный шар, либо биток откатился из точки в ту или иную сторону. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

5. **Сыграть оттяжку.** Биток и прицельный шар находятся на средней линии между центральными лузами на расстоянии пяти диаметров шаров друг от друга. Требуется сыграть прицельный шар прямо в центральную лузу и оттянуть биток назад, так чтобы он коснулся ближайшего к играющему длинного борта либо упал в противоположную лузу. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

6. **Выполнить резку черного шара с выходом.** Черный шар находится на своей точке, биток ставится на точке, полученной в результате пересечения линии установки пирамиды и линии, расположенной параллельно длинному борту на расстоянии  $1/4$  ширины стола. Требуется сыграть черный шар в угловую лузу и вывести биток в зону точки установки синего шара, соответствующую расстоянию не более 5 диаметров шара от отметки. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

## Пул

4. **Сыграть клапшотс.** Биток и прицельный шар находятся на средней линии между центральными лузами на расстоянии четырех диаметров шаров друг от друга. Требуется сыграть прицельный шар прямо в центральную лузу и остановить биток на точке, в которой он находится в момент соударения с прицельным. Удар считается не выполненным, если не забит прицельный шар, либо биток откатился из точки в ту или иную сторону. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

5. **Сыграть оттяжку.** Биток и прицельный шар находятся на средней линии между центральными лузами на расстоянии четырех диаметров шаров друг от друга. Требуется сыграть прицельный шар прямо в центральную лузу и оттянуть биток назад, так чтобы он коснулся ближайшего к играющему длинного борта либо упал в противоположную лузу. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

6. **Выполнить резку шара с выходом.** Прицельный шар находится на точке пересечения 1-го бриллианта по длинному борту и 2 бриллианта по короткому борту. Биток ставится на точке, полученной в результате пересечения линии установки пирамиды и линии, расположенной параллельно длинному борту на расстоянии  $1/4$  ширины стола. Требуется сыграть прицельный шар в угловую лузу и вывести биток в зону центральной точки, соответствующую расстоянию не более 5 диаметров шара от отметки. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

## **Пирамида**

4. **Сыграть клапшtos.** Биток и прицельный шар находятся на средней линии между центральными лузами на расстоянии трех диаметров шаров друг от друга. Требуется сыграть прицельный шар прямо в центральную лузу и остановить биток на точке, в которой он находится в момент соударения с прицельным. Удар считается не выполненным, если не забит прицельный шар, либо биток откатился из точки в ту или иную сторону. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

5. **Сыграть оттяжку.** Биток и прицельный шар находятся на средней линии между центральными лузами на расстоянии трех диаметров шаров друг от друга. Требуется сыграть прицельный шар прямо в центральную лузу и оттянуть биток назад, так чтобы он коснулся ближайшего к играющему длинного борта либо упал в противоположную лузу. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

6. **Сыграть биток.** Биток находится на точке дома. Прицельный шар находится на дальнем коротком борту, на расстоянии трех диаметров шара от лузы, и на  $1/2$  диаметра шара от короткого борта. Требуется забить свой биток от чужого в ближайшую, к прицельному шару, угловую лузу. Производится 12 ударов. Засчитывается результативный удар.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(БОКС)»**

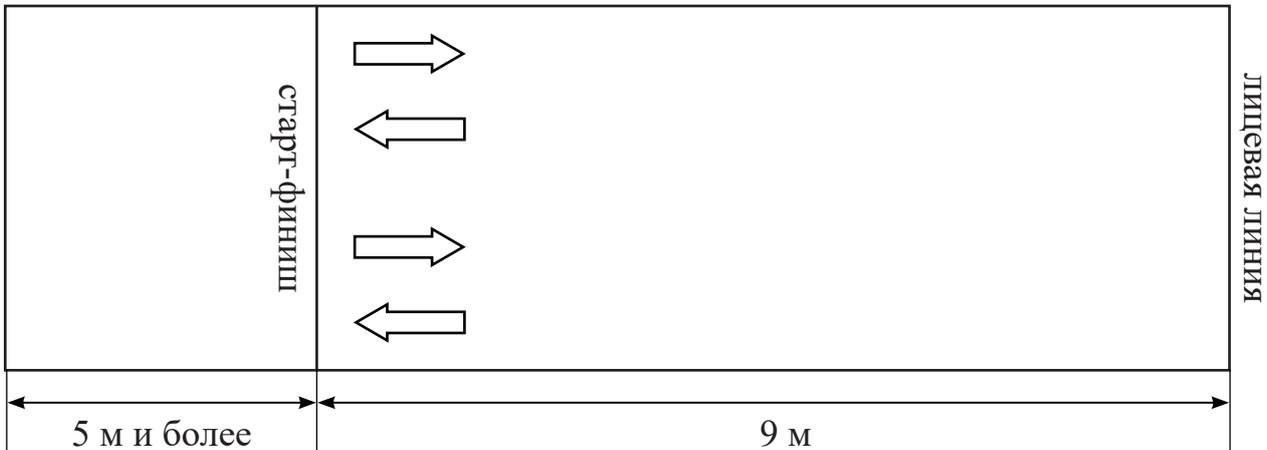
**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
3. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Прыжки на скакалке, кол-во ошибок	0	3	5	7	8	9	10	11	12	13 и более
5. Удары и защиты в перчатках на снарядах, в паре, кол-во боевых действий	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Удары по мешку за 10 с (до 81 кг / свыше 81 кг), раз	65 / 60	60 / 56	56 / 52	52 / 50	50 / 46	46 / 42	42 / 40	40 / 35	35 / 30	30 / 25 и менее
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Прыжки на скакалке, кол-во ошибок	0	5	6	7	8	9	10	11	12	13 и более
5. Удары и защиты в перчатках на снарядах, в паре, кол-во боевых действий	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Удары по мешку за 10 с (до 75 кг / свыше 75 кг), раз	55 / 50	50 / 46	46 / 42	42 / 40	40 / 36	36 / 32	32 / 30	30 / 25	25 / 20	20 / 15 и менее

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.



По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт – финиш», касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. **Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

4. **Прыжки на скакалке.** Упражнение выполняется в ринге или на полу по выбору абитуриента в течение 3 минут, одновременно упражнение выполняет не

более двух человек, ошибкой считается остановка и прекращение выполнения упражнения.

**5. Удары и защиты в перчатках на снарядах, в паре (кол-во боевых действий).** Упражнение выполняется при выполнении «боя с тенью», работе на снарядах, работе в парах в перчатках в условных и вольных боях в соревновательной обстановке (поединок). Учитывается количество боевых действий – подготовительных, атакующих, контратакующих (встречная ответная контратака) и защитных на ближней, средней и дальней дистанциях.

Поединок оценивается в соответствии с действующими Правилами соревнований Международной Ассоциации Бокса ИБА (International Boxing Association) в редакции от 01.09.2022 года (далее – Правила соревнований).

Рефери в ринге оценивает действия абитуриентов и фиксирует возможные нарушения в рамках действующих Правил соревнований, каждое замечание ведет к снижению оценки на 1 балл, предупреждение ведет к снижению оценки на 2 балла, 3 предупреждения влекут за собой дисквалификацию.

Нарушения Правил соревнований (замечания):

Удары ниже пояса (низкий удар), головой, плечом, предплечьем или локтем; открытой перчаткой, внутренней стороной перчатки, запястьем или тыльной стороной; в область спины соперника, по затылку, в область почек; нанесение ударов, удерживая голову соперника (держат и бить). Удар ниже пояса: если удар нанесен преднамеренно и боксер не может продолжать поединок – немедленная дисквалификация; после счета до восьми (8) рефери выносит предупреждение виновному боксеру и бой будет продолжаться.

При передвижениях: подножка, подсечка; удары ногами; захваты и удушения, использование элементов борьбы (броски); симулирование пропущенного удара; толчки соперника с выведением из равновесия; толчки в лицо соперника с запрокидыванием головы; использование канатов для удержания соперника, нанесение ударов сопернику, голова которого находится за канатами; нападение на упавшего или встающего соперника; использование защиты нырком ниже линии пояса соперника; поворот спиной к сопернику в момент нанесения удара, падение во избежание пропустить удар; разговор с рефери или соперником; не выполнение команды «БРЭЙК» (не выполняется шаг назад с выходом из клинча или ближнего боя); попытка нанесения удара при команде «БРЭЙК» или перед выполнением шага назад; нападение или агрессивное поведение по отношению к рефери в любой форме.

Манипуляции с защитной каппой: преднамеренное выплевывание защитной каппы; каппа выпадает повторно (три раза) – обязательное предупреждение.

Нарушение Правил соревнований (предупреждение и дисквалификация): предупреждение выносится боксеру, который совершает нарушения Правил соревнований; третье предупреждение автоматически ведет к дисквалификации боксера; если боксер получает удар головой или другой запрещенный удар, не повлекший за собой травмы или рассечения – боксер допустивший нарушение Правил соревнований получает предупреждение; если боксер получает удар

головой или другой запрещенный удар, повлекший за собой травму или рассечение – боксер допустивший нарушение Правил соревнований должен быть дисквалифицирован; если в бинтах боксера после боя обнаружены несоответствия, которые по мнению рефери дали этому боксеру преимущества, боксер, допустивший нарушения должен быть дисквалифицирован.

**10** – абитуриент выполняет 10 и более боевых результативных действий;

**9** – абитуриент выполняет 9 боевых результативных действий;

**8** – абитуриент выполняет 8 боевых результативных действий;

**7** – абитуриент выполняет 7 боевых результативных действий;

**6** – абитуриент выполняет 6 боевых результативных действий;

**5** – абитуриент выполняет 5 боевых результативных действий;

**4** – абитуриент выполняет 4 боевых результативных действия;

**3** – абитуриент выполняет 3 боевых результативных действия

**2** – абитуриент выполняет 2 боевых результативных действия

**1** – абитуриент выполняет 1 боевое результативное действие

**6. Удары, количество раз по мешку за 10 с (юноши до 81 кг / свыше 81 кг, девушки до 75 кг / свыше 75 кг).** Упражнение выполняется на мешке или настенной подушке. Удары наносятся из боевой стойки на ближней и средней дистанциях и выполняются максимально сильно, максимально быстро.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ВОЛЬНАЯ, ГРЕКО-РИМСКАЯ  
И СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)»\***

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы										
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
<b>Юноши</b>											
1. Прыжок в длину с места, см											
– до 70 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	219 и менее	
– до 90 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	219 и менее	
– свыше 90 кг	250	245	240	235	230	225	220	215	210	209 и менее	
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине (рывком), раз											
– до 70 кг	40	35	31	27	23	19	15	10	5	4 и менее	
– до 90 кг	35	31	27	23	19	16	13	8	3	2 и менее	
– свыше 90 кг	26	23	19	16	13	9	5	3	2	1	
3. Перевороты с «моста» (10 раз) с забеганием на «мосту» (по 5 раз в каждую сторону) из и.п.- упор головой в ковер, с											
– до 70 кг	40,0	42,0	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0	57,0 и более	
– до 90 кг	44,0	46,0	48,0	50,0	52,0	54,0	56,0	58,0	60,0	61,0 и более	
– свыше 90 кг	49,0	51,0	53,0	55,0	57,0	59,0	61,0	63,0	64,0	65,0 и более	
4. Броски манекена прогибом 10 раз, с											
– до 70 кг	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0 и более	
– до 90 кг	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0 и более	
– свыше 90 кг	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0 и более	
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более	
6. Демонстрация технических действий в партере, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более	
<b>Девушки</b>											
1. Прыжок в длину с места, см											
– до 60 кг	225	220	215	210	205	200	195	190	185	184 и менее	
– до 75 кг	225	220	215	210	205	200	195	190	185	184 и менее	
– свыше 75 кг	210	205	200	195	190	185	180	175	170	169 и менее	
2. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее	
3. Забегание на «мосту» (по 3 раза в каждую сторону) из и.п. упор головой в ковер, с											
– до 60 кг	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0 и более	
– до 75 кг	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0 и более	
– свыше 75 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0 и более	

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Броски манекена подворотом 10 раз, с										
– до 60 кг	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0 и более
– до 75 кг	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0 и более
– свыше 75 кг	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	37,0 и более
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
6. Демонстрация технических действий в партере, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала (борцовского ковра или татами). Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки с места в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат.

2. **Подтягивание в висе на высокой перекладине рывком (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения допускается сгибание туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

3. **Перевороты с «моста» (10 раз) с забеганием на «мосту» (по 5 раз в каждую сторону), с (юноши)** выполняется из исходного положения – упор головой в ковер, ладони касаются ковра. При выполнении переворотов и забеганий положение головы должно оставаться неизменным. Результатом выполнения упражнения является время затраченное абитуриентом.

**Забегания на «мосту» (по 3 раза в каждую сторону), с (девушки)** выполняется из исходного положения – упор головой в ковер, ладони касаются ковра. При выполнении забеганий положение головы должно оставаться

неизменным. Результатом выполнения упражнения является время затраченное абитуриентом.

**4. Броски манекена прогибом 10 раз, с (юноши)** выполняются на борцовском ковре. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска прогибом на  $270^\circ$  из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности. Результатом выполнения упражнения является время затраченное абитуриентом.

**Броски манекена подворотом 10 раз, с (девушки)** выполняются на борцовском ковре. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска подворотом (через бедро или спину) на  $270^\circ$  из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности. Результатом выполнения упражнения является время затраченное абитуриентом.

**5. Демонстрация технических действий в стойке.**

**Переводы:** рывком, нырком, вращением;

**Сваливания:** сбиванием, скручиванием;

**Броски:** наклоном, поворотом, подворотом, вращением, прогибом.

Каждый абитуриент выполняет 10 технических действий по заданию экзаменатора. Результат измеряется количеством ошибок при выполнении технических действий. Характерными ошибками считаются: выполнено не то техническое действие, которое задано экзаменатором; захват не соответствует выполняемому техническому действию; действие выполнено с нарушением структуры и динамики; отсутствие страховки партнера; отсутствие контроля партнера после выполнения технического действия.

**6. Демонстрация технических действий в партере.**

**Броски:** наклоном, подворотом, прогибом, накатом;

**Перевороты:** скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, накатом, прогибом, разгибанием (вольная борьба).

Каждый абитуриент выполняет 10 технических действий по заданию экзаменатора. Результат измеряется количеством ошибок при выполнении технических действий. Характерными ошибками считаются: выполнено не то техническое действие, которое задано экзаменатором; захват не соответствует выполняемому техническому действию; действие выполнено с нарушением структуры и динамики; отсутствие страховки партнера; отсутствие контроля партнера после выполнения технического действия.

*\*Примечание* – абитуриенты, поступающие на направление специальности «Тренерская деятельность (спортивная борьба)» в заочной форме получения образования сдают нормативные требования по выбору (вольная или греко-римская борьба).

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ДЗЮДО, САМБО И СПОРТИВНАЯ БОРЬБА)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см										
– до 70 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	219 и менее
– до 100 кг	260	255	250	245	240	235	230	225	220	219 и менее
– свыше 100 кг	250	245	240	235	230	225	220	215	210	209 и менее
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине рывком, раз										
– до 70 кг	40	35	31	27	23	19	15	10	5	4 и менее
– до 100 кг	35	31	27	23	19	16	13	8	3	2 и менее
– свыше 100 кг	26	23	19	16	13	9	5	3	2	1
3. Поднимание ног в висе на высокой перекладине, раз										
– до 70 кг	27	24	21	18	15	12	8	6	4	3 и менее
– до 100 кг	23	20	17	14	11	9	7	5	3	2 и менее
– свыше 100 кг	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1
4. Броски манекена прогибом 10 раз, с										
– до 70 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0 и более
– до 100 кг	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0 и более
– свыше 100 кг	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0 и более
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
6. Демонстрация технических действий лежа, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см										
– до 60 кг	225	220	215	210	205	200	195	190	185	184 и менее
– до 80 кг	225	220	215	210	205	200	195	190	185	184 и менее
– свыше 80 кг	210	205	200	195	190	185	180	175	170	169 и менее
2. Подтягивание на высокой перекладине рывком, раз										
– до 60 кг	30	25	21	18	14	12	10	7	6	5 и менее
– до 80 кг	24	21	18	15	12	10	8	6	5	4 и менее
– свыше 80 кг	16	14	12	10	8	6	4	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Броски манекена подворотом 10 раз, с										
– до 60 кг	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0 и более
– до 80 кг	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0 и более
– свыше 80 кг	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	37,0 и более
5. Демонстрация технических действий в стойке, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
6. Демонстрация технических действий лежа, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала (борцовском ковре или татами). Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Засчитывается лучший результат.

2. *Подтягивание в висе на высокой перекладине рывком* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения допускается сгибание туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

3. *Поднимание ног в висе на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Упражнение засчитывается, если носки ног абитуриента поднимаются выше уровня перекладины, а при опускании ног раскачивание контролируемо гасится. Результат измеряется числом выполненных поднятий ног.

*Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)* выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

4. **Броски манекена прогибом 10 раз, с (юноши)** выполняются на борцовском ковре. Каждому участнику предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается абитуриентом, согласно требованиям к выполнению броска прогибом на  $270^\circ$  из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности.

Результатом выполнения упражнения является время затраченное абитуриентом.

**Броски манекена подворотом с падением 10 раз, с (девушки)** выполняются на борцовском ковре (татами). Каждой абитуриентке предоставляется одна попытка. Действие засчитывается, если манекен перемещается, согласно требованиям к выполнению броска подворотом (через бедро или спину) на  $270^\circ$  из вертикального в горизонтальное положение в плоскости, перпендикулярной поверхности. Результатом выполнения упражнения является время затраченное абитуриентом.

#### 5. **Демонстрация технических действий в стойке**

**Броски без падения:** подсечкой, зацепом, подсадом, подхватом, подножкой, через бедро, через спину, через плечи («мельница»).

**Броски в падении:** упором стопой в живот, подсадом голенью, через плечи седом, задняя подножка седом, захватом руки под плечо.

Каждый абитуриент выполняет 10 технических действий по заданию экзаменатора. Результат измеряется количеством ошибок при выполнении технических действий. Характерными ошибками считаются: выполнено не то техническое действие, которое задано экзаменатором; действие выполнено с нарушением структуры и динамики; отсутствие страховки партнера; отсутствие контроля партнера после выполнения технического действия.

#### 6. **Демонстрация технических действий лежа**

**Удержания:** сбоку, поперек, верхом, со стороны головы.

**Болевые: (самбо)** на руки – рычагом (поперек, упором руки в плечо, захватом руки под плечо, ногами), узлом (внутри, наружу), ущемлением (бицепса); на ноги – рычагом (колена, бедра), ущемлением (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы).

**Удушающие (дзюдо):** при помощи одежды (отворотом спереди и сзади, при помощи рукавов), руками (предплечьем сзади, плечом и предплечьем сзади), ногами (захватом руки и головы);

**Болевые: (дзюдо)** рычагом (поперек, упором руки в плечо, захватом руки под плечо, ногами), узлом (внутри, наружу).

Каждый абитуриент выполняет 10 технических действий по заданию экзаменатора. Результат измеряется количеством ошибок при выполнении технических действий. Ошибкой считается: выполнено не то действие, которое задано экзаменатором; захват не соответствует выполняемому техническому действию; техническое действие выполнено с нарушением структуры и динамики.

\*Примечание – абитуриенты, поступающие на направление специальности «Тренерская деятельность (спортивная борьба)» в заочной форме получения образования сдают нормативные требования по выбору (самбо или дзюдо).

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ВЕЛОСИПЕДНЫЙ СПОРТ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
4. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
5. а) гит с ходу 200 м, с	13,00	13,20	13,40	13,70	14,00	14,30	14,70	15,10	15,50	16,00 и более
5. б) педалирование на велотренажере с максимальной интенсивностью с ходу за 10 с, кол-во оборотов	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26 и менее
6. а) индивидуальная гонка преследования 2 км (мин.с)	2.40,0	2.42,0	2.44,0	2.47,0	2.50,0	2.53,0	2.56,0	3.00,0	3.04,0	3.08,0 и более
6. б) педалирование на велотренажере с места за 5 мин, кол-во оборотов	680	630	600	570	540	510	480	450	420	390 и менее
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
4. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
5. а) гит с ходу 200 м, с	14,50	14,70	14,90	15,20	15,50	15,70	16,00	16,40	16,80	17,20 и более
5. б) педалирование на велотренажере с максимальной интенсивностью с ходу за 10 с, кол-во оборотов	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22 и менее
6. а) индивидуальная гонка преследования 2 км, мин.с	2.56,0	2.58,0	3.00,0	3.03,0	3.06,0	3.09,0	3.12,0	3.16,0	3.20,0	3.24,0 и более
6. б) педалирование на велотренажере с места за 5 мин, кол-во оборотов	600	570	540	510	480	450	420	390	360	330 и менее

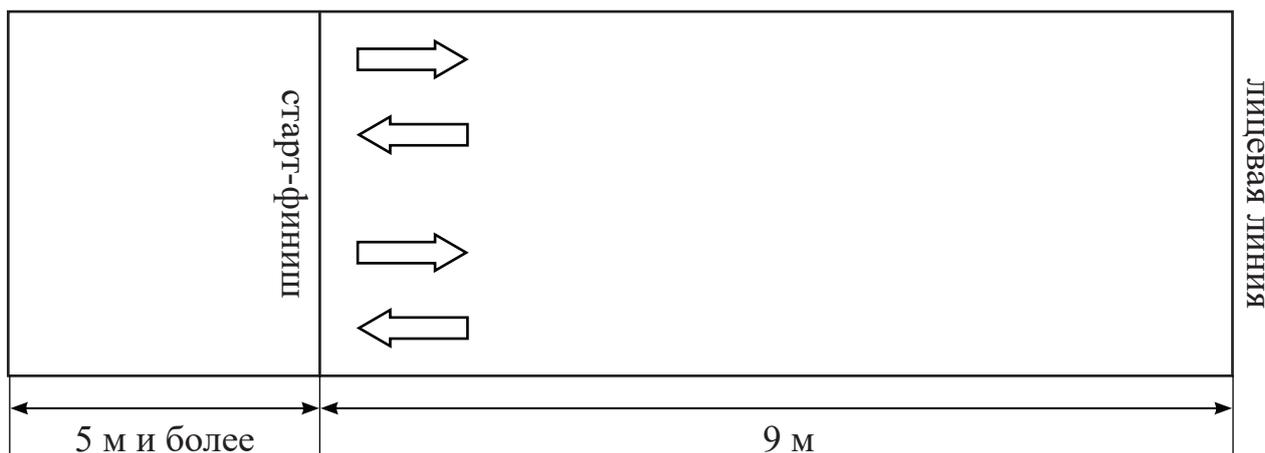
### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

*Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)* выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине руки, скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

2. **Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.

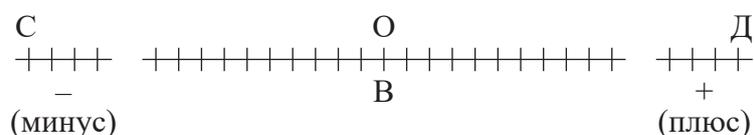


По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт – финиш», касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. **Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».** Абитуриент садится на пол со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне учащийся максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



4. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

5. а) **гит с ходу 200 м** представляет собой гонку со стартом с ходу на дистанцию 200 м. Для разгона абитуриента в гите на 200 м предусмотрена дистанция 3,5 круга. Следующий абитуриент должен выйти на трек после того, как стартует предыдущий абитуриент. В случае происшествия по уважительной причине абитуриенту предоставляется возможность повторного старта. Результат определяется по ручному секундомеру.

5. б) **педалирование на велотренажере с максимальной интенсивностью с ходу** выполняется за 10 секунд на трехроликовом велостанке в спортивном зале на передаче 53×17 (юноши) и 49×17 (девушки). В случае происшествия по уважительной причине абитуриенту представляется возможность повторного выполнения упражнения на велостанке.

6. а) **индивидуальная гонка преследования** проводится на велодроме и состоит из 8 кругов. Абитуриент стартует с одного старта, который дается с внутренней бровки полотна трека. В случае инцидента, произошедшего на половине первого круга, гонка останавливается, и абитуриент стартует незамедлительно повторно. Если инцидент произошел при прохождении второй половины дистанции, абитуриент стартует повторно через 5 минут

6. б) **педалирование на велотренажере с места** выполняется на трехроликовом тренажере или тренажере типа Тасх в спортивном зале за 5 минут на передаче 53×15 (юноши) и 49×15 (девушки). Итоговый результат определяется по количеству оборотов. В случае технической неисправности велосипеда или велотренажера на первой половине выполнения дается повторная попытка, отнимается время на их устранение. В случае технической неисправности велосипеда или тренажера на второй половине выполнения упражнения отнимается время на устранение их неисправностей.

*Примечание.* Нормативы 5а, 6а принимаются на велодроме Минск-Арена. Нормативы 5б, 6б принимаются в случае профилактики, ремонта трека и других обстоятельств.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ВОЛЕЙБОЛ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Челночный бег «елочка», 92 м, с	23,0	23,3	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	26,6 и более
2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м	20,0	19,5	19,0	18,5	18,0	17,5	17,0	16,5	16,0	15,9 и менее
3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	72	70	68	65	63	60	58	55	53	52 и менее
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14 и менее
5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, раз	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЕВУШКИ</b>										
1. Челночный бег «елочка», 92 м, с	26,0	26,2	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	29,6 и более
2. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м	16,5	16,0	15,5	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,4 и менее
3. Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см	56	55	53	50	48	45	43	40	38	37 и менее
4. Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз	20	20	20	20	19	18	17	16	15	14 и менее
5. Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5, раз	6	6	6	5	5	4	3	3	2	1
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Челночный бег «елочка», 92 м, с.** Выполняется на половине волейбольной площадки, боковые линии которой разделяются на три равные части. Старт и финиш – на середине лицевой линии. Каждый раз, возвращаясь к месту старта, абитуриент бежит вначале к первой точке, расположенной в трех метрах от угла на правой боковой линии, затем ко второй точке, составляющей пересечения линий нападения и боковой, затем к третьей точке на пересечении средней и боковой линий. Далее также три раза, но к левой боковой линии. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды (см. рисунок 3).

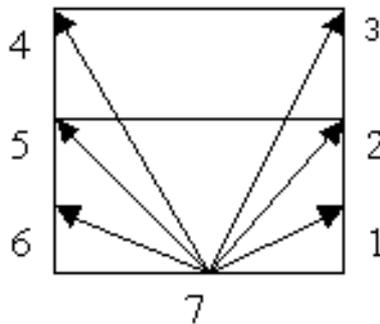


Рисунок 3

2. **Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, м.** Абитуриент стоит у линии, ноги на ширине плеч, держит мяч двумя руками перед собой. Поднимая мяч вверх, производит замах двумя руками назад за голову, прогибаясь в поясничном и грудном отделе позвоночника, выполняет бросок мяча вперед. Наступать на линию запрещается. Каждому абитуриенту предоставляется по три попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. **Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, см.** Высота прыжка измеряется при помощи устройства для измерения высоты прыжка. Вначале у абитуриента производят замеры высоты, достигаемой вытянутой рукой вверх стоя на месте, а затем в прыжке. Высота прыжка определяется по разнице между показателями двух замеров. Каждому абитуриенту предоставляется по три попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. **Передача мяча двумя руками сверху в опорном положении в круге диаметром 1 м, раз.** Высота выполнения передачи не ниже 1,5 метра. Оценивается количество передач и техника выполнения. Если во время выполнения передачи абитуриент выходит за пределы круга, попытка засчитывается, но испытание прекращается.

Основные ошибки в технике исполнения: несимметричное положение кистей; большие пальцы направлены вперед; руки в локтевых суставах чрезмерно согнуты или выпрямлены; мяч принимается на уровне груди или за головой; отсутствие согласованности в движении рук, ног и туловища.

### Критерии оценки:

- 10 – 20 передач выполнены без погрешностей в технике;
- 9 – 20 передач выполнены с одной ошибкой в технике исполнения;
- 8 – 20 передач выполнены с двумя ошибками в технике исполнения;
- 7 – 20 передач выполнены с тремя ошибками в технике исполнения;
- 6 – 19 передач выполнены без технических ошибок;
- 5 – 18 передач выполнены без ошибок в технике;
- 4 – 17 передач выполнены без ошибок в технике;
- 3 – 16 передач выполнены без ошибок в технике;
- 2 – 15 передач выполнены без ошибок в технике;
- 1 – 14 и менее передач выполнены без ошибок в технике;

5. *Нападающий удар из зоны 4 или 2 на точность в зоны 1, 6, 5* по заданию, полученному в момент выпрыгивания. Удар по мячу должен наноситься над верхним краем сетки без касания ее мячом. После удара мяч направляется вниз в пределы площадки (каждому игроку дается 6 попыток).

### Критерии оценки:

- 10 – шесть сильных нападающих ударов, выполненных технически безупречно;
- 9 – шесть сильных нападающих ударов, но в одном из выполненных нападающих ударов имеются незначительные ошибки в технике исполнения;
- 8 – шесть сильных нападающих ударов, но в двух из выполненных нападающих ударов имеются незначительные ошибки в технике исполнения;
- 7 – пять сильных нападающих ударов, выполненных технически правильно;
- 6 – пять нападающих ударов выполнены не сильно, но технически правильно;
- 5 – четыре нападающих удара выполнены не сильно, но технически правильно;
- 4 – три нападающих удара выполнены не сильно, но технически правильно;
- 3 – три нападающих удара выполнены не сильно и имеются ошибки в технике исполнения;
- 2 – два нападающих удара выполнены не сильно и имеются ошибки в технике исполнения;
- 1 – один нападающий удар выполнен не сильно и имеются ошибки в технике исполнения.

6. *Двусторонняя игра (экспертная оценка)*. Экспертную оценку осуществляют три экзаменатора. Каждый экзаменатор выставляет одну общую оценку (по 10-балльной шкале). Результатом является средняя арифметическая оценка трех экзаменаторов, полученная математическим округлением до целых.

### Экспертная оценка технико-тактической подготовленности

Баллы	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
1	В процессе игры экзаменуемый не смог выполнить ни одной подачи через сетку	Игрок не принимает мяч после подачи из-за неправильного выбора места для приема и не владения техникой исполнения этого технического приема	Игрок не владеет техникой нападающего удара и при атаке ни разу не перебивает мяч через сетку
2	Подача подается простым способом (верхняя прямая, верхняя боковая, нижняя прямая, нижняя боковая) с грубыми ошибками в технике исполнения. В процессе игры было совершено шесть ошибок при выполнении подачи мяча	Игрок выполняет прием подачи с ошибками в технике исполнения (несвоевременный выход под мяч, ноги не согнуты в коленных суставах, руки не выпрямлены при приеме мяча снизу, прием мяча сбоку и т.д.) и мяч после приема уходит за пределы волейбольной площадки	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет этот элемент с грубыми ошибками (в фазе разбега, прыжка, ударном движении по мячу, приземлении) и не попадает в площадку ни разу
3	Подача подается простым способом (см. «2»). В процессе игры было совершено пять ошибок при выполнении подачи мяча	Прием осуществляется технически неправильно (см. «2») За игру не принято шесть подач	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но осуществляет его с ошибкой в технике (не согласованное движение рук, ног и туловища) и не точно
4	Подача подается простым способом (см. 2) с тактической реализацией, но в процессе игры было совершено четыре ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи мяча принимающим игроком осуществляется связующим снизу из глубины площадки или связующий не в состоянии выполнить передачу мяча. За игру не принято пять подач	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет его с ошибкой в технике (отсутствует захлестывающее движение кистью при ударе по мячу) и не точно
5	Подача выполняется простым способом (см.2) с тактической реализацией, но в процессе игры было совершено три ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи мяча принимающим игроком осуществляется связующим снизу в площади нападения, за игру не принято четыре подачи	Игрок владеет техникой исполнения нападающего удара, но выполняет его с ошибкой в технике (несвоевременный выход под мяч) и не точно
6	Подача осуществляется простым способом с четкой тактической направленностью, но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи принимающим игроком осуществляется связующим сверху в площади нападения, за игру не принято три подачи	Игрок выполняет сильный нападающий удар с тактической реализацией без ошибок в технике, но в процессе игры было совершено три ошибки при выполнении нападающего удара

Баллы	Оценка подачи	Оценка приема подачи	Оценка нападающего удара
7	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая, силовая) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью, но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча	Вторая передача после приема подачи принимающим игроком осуществляется связующим сверху в площади нападения в пределах второй зоны, за игру не принято две подачи	Игрок выполняет сильный нападающий удар с тактической реализацией без ошибок в технике, но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении нападающего удара
8	Подача осуществляется усложненным способом (планирующая, планирующая в прыжке, силовая, силовая в прыжке) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью (чередующая зоны куда выполняется подача), но в процессе игры было совершено две ошибки при выполнении подачи мяча	Игрок своевременно выходит под мяч, точно доводит его до связующего игрока во вторую зону, но за игру не принята одна подача	Игрок в зависимости от игрового амплуа перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный нападающий удар с тактической реализацией без ошибок в технике, но в процессе игры была совершена одна ошибка при выполнении нападающего удара
9	Подача выполняется усложненным способом (планирующая, планирующая в прыжке, силовая, силовая в прыжке) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью (чередующие способы выполнения подачи), но в процессе игры была совершена одна ошибка при выполнении подачи мяча	Игрок своевременно выходит под мяч, точно доводит его до связующего игрока во вторую зону и не совершает ни одной ошибки на приеме	Игрок в зависимости от игрового амплуа перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный и технически безупречно выполненный нападающий удар, участвует в групповых тактических взаимодействиях на передней линии
10	Подача выполняется усложненным способом (планирующая, планирующая в прыжке, силовая, силовая в прыжке) без ошибок в технике и с четкой тактической направленностью (чередующие способы выполнения подачи), но в процессе игры не совершено ни одной ошибки при выполнении подачи мяча	Игрок своевременно выходит под мяч, точно доводит его до связующего игрока во вторую зону. После приема организована комбинационная игра в нападении	Игрок в зависимости от игрового амплуа перемещается в ту зону, из которой он будет осуществлять сильный и технически безупречно выполненный нападающий удар, участвует в групповых тактических взаимодействиях на передней и задней линиях

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ГАНДБОЛ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Бег «змейкой» 10 м, с	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2 и более
2. Прыжок в длину с места, см	252	249	246	243	240	237	225	220	210	209 и менее
<b>для полевого игрока</b>										
3. Бег с ведением мяча 30 м, с	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5 и более
4. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков, кол-во попаданий	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Комплексное упражнение для полевого игрока, с	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,1 и более
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>для вратаря</b>										
3. Выпады с касанием стоек ворот, с	19,5	20,0	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0 и более
4. Броски мяча на точность и дальность, 10 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Комплексное упражнение для вратаря, с	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5 и более
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Бег «змейкой» 10 м, с	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5 и более
2. Прыжок в длину с места, см	220	217	214	211	209	205	200	195	190	189 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>для полевого игрока</b>										
3. Бег с ведением мяча 30 м, с	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8 и более
4. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков, кол-во попаданий	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Комплексное упражнение для полевого игрока, с	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,1 и более
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>для вратаря</b>										
3. Выпады с касанием стоек ворот, с	20,5	21,0	21,5	22,0	22,5	23,0	23,5	24,0	24,5	25,0 и более
4. Броски мяча на точность и дальность, 10 бросков, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Комплексное упражнение для вратаря, с	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5 и более
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Бег «змейкой» 10 м** на расстоянии 2 м от стартовой линии ставится стойка; через 1,5 м от нее стоит вторая стойка; через 1,5 м от второй – третья и т. д. еще две стойки; от последней на расстоянии 2 м чертится финишная линия. Абитуриент по команде начинает бег, огибая справа первую стойку, слева – вторую и т. д. до финишной линии. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. **Бег с ведением мяча 30 м** (полевые игроки). Проводится на гандбольной площадке. Абитуриент по сигналу выполняет бег с ведением мяча. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**Выпады с касанием стоек ворот** (вратари). Из центра ворот по сигналу абитуриент попеременно касается рукой стоек в верхних и нижних углах ворот в следующей последовательности: правый нижний угол, левый верхний угол, правый верхний угол, левый нижний угол (одна серия). Упражнение состоит из 5 серий. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**4. Броски мяча на точность с разбега, 12 бросков** (полевые игроки). Броски мяча выполняются в опорном положении после трех шагов с 9-метровой линии (с центральной позиции) в четыре мишени размером 60×60 сантиметров, размещенные в углах ворот. В каждую мишень выполняется по три броска. Подсчитывается общее количество попаданий.

**Броски мяча на точность и дальность, 10 бросков** (вратари). Абитуриент из зоны площади ворот выполняет бросок в противоположные ворота. Мяч должен приземлиться в створе ворот, не коснувшись площадки до приземления. Каждый абитуриент выполняет десять бросков.

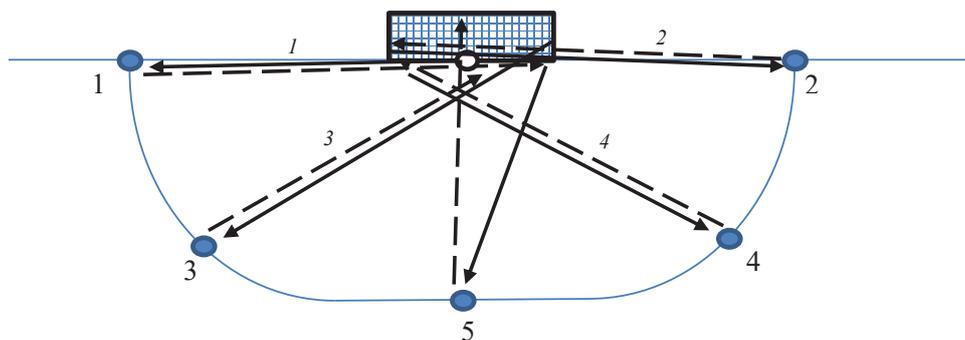
**5. Комплексное упражнение для полевого игрока.** Абитуриент располагается на лицевой линии, в центре. По сигналу, подбросив мяч к центру площадки, ускоряется и ловит его слета, либо после одного отскока. Затем производит бросок в ворота в опорном положении. Далее подбирает второй мяч, лежащий на 9-метровой линии, обводит три стойки расположенные: средняя в центре, две другие – на расстоянии 3 метров и производит бросок в прыжке в любую из четырех мишеней (60×60 сантиметров), размещенных в углах у противоположных ворот. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**Комплексное упражнение для вратаря** (рис. 1). И.п. – в центре ворот, лицом в сторону площадки.

На линии площади вратаря находятся 5 стоек. 1 и 2 на пересечении с лицевой линией. Справа от вратаря 1, слева 2. Стойка 5 расположена в центре перед воротами. Стойки 3 и 4 строго по середине между стойками 1, 5 и 2, 5 соответственно.

Вратарь по сигналу, из исходного положения, выполняет рывок к стойке 1, касается ее и, спиной вперед, возвращается в ворота, касается левой штанги, делает выпад к противоположной штанге с касанием и устремляется к стойке 2.

После касания возвращается, спиной вперед, к правой штанге ворот, касается ее, делает выпад с касанием левой штанги и ускоряется к стойке 3. Далее, следует возврат спиной вперед к левой штанге, касание, выпад к правой и ускорение к стойке 4. В заключение, возврат от стойки 4 - спиной вперед к правой от вратаря штанге, выпад к левой и рывок к стойке 5. После касания последней стойки, разворот кругом и ускорение к воротам. В момент касания перекладины ворот останавливается секундомер. Результат измеряется с точностью до 0,1 с.



**6. Двусторонняя игра** (экспертная оценка). Экспертную оценку осуществляют три экзаменатора. Каждый экзаменатор выставляет одну общую оценку (по 10-балльной шкале). Результатом является средняя арифметическая оценка трех экзаменаторов, полученная математическим округлением до целых.

### Экспертная оценка технико-тактической подготовленности полевых игроков и вратаря

Баллы	Оценка за выполнение технико-тактических действий в нападении для полевых игроков	Оценка за выполнение технико-тактических действий в защите для полевых игроков	Оценка за выполнение технико-тактических действий для вратарей
1	Многочисленное выполнение неточных передач; совершение большого количества ошибок при овладении мячом; неправильное ведение мяча (двойное ведение); пробежки; нерезультативные броски по воротам	Неумение выбрать позицию при противодействии нападающему с мячом и без мяча	Совершение грубых ошибок при выборе позиции в площади вратаря при отражении бросков с задней линии, передней линии и 7-метрового штрафного броска
2	Неумение применять различные виды передач, в зависимости от игровой ситуации; неумение ставить заслоны; неумение применять обманные действия	Выбор позиции при противодействии нападающему с мячом и без мяча с грубыми ошибками	Совершение ошибок при выборе позиции в площади вратаря при отражении бросков с задней линии, передней линии и 7-метрового штрафного броска с ошибками
3	Неумение применять различные виды передач, соответствующих игровой ситуации; неумение применять обманные действия; неумение применять броски с закрытых позиций	Выбор позиции при противодействии нападающему с мячом и без мяча с ошибками	Тактически неправильный выбор позиции в площади вратаря при отражении бросков с задней линии, передней линии и 7-метрового штрафного броска
4	Применение различных видов передач, ловли мяча, обманных действий, бросков мяча, постановка заслонов, с ошибками	Выбор позиции при противодействии нападающему с мячом и без мяча с незначительными ошибками	Выбор позиции в площади вратаря при отражении бросков с задней линии, передней линии и 7-метрового штрафного броска с незначительными ошибками

<b>Баллы</b>	<b>Оценка за выполнение технико-тактических действий в нападении для полевых игроков</b>	<b>Оценка за выполнение технико-тактических действий в защите для полевых игроков</b>	<b>Оценка за выполнение технико-тактических действий для вратарей</b>
5	Применение различных видов передач, ловли мяча, обманных действий, бросков мяча, постановка заслонов, с незначительными ошибками	Знание принципов построения зонной и смешанной защиты; умение персонально опекал нападающего	Правильный выбор позиции в площади вратаря, рациональное применение технических приемов при задержании мяча, но есть незначительные ошибки в технике
6	Правильное выполнение различных видов передач, ловли мяча, обманных действий, бросков мяча, постановка заслонов	Знание принципов построения зонной и смешанной защиты; умение персонально опекал нападающего; умение применять подстраховку и переключение с незначительными ошибками	Правильный выбор позиции в площади вратаря, рациональное применение технико-тактических приемов при задержании мяча без ошибок в технике
7	Умение эффективно применять параллельные и скрестные взаимодействия, заслоны; умение применять различные способы бросков в позиционном нападении	Знание принципов построения зонной и смешанной защиты; умение персонально опекал нападающего; умение применять подстраховку и переключение; умение сковывать атакующие действия нападающего без грубого нарушения правил	Правильный выбор позиции в площади вратаря, рациональное применение технико-тактических приемов при задержании мяча во взаимодействии с игроками защиты
8	Иметь устойчивые навыки точных и своевременных передач, выбора свободной позиции для получения мяча и бросков по воротам при позиционном нападении, быстром прорыве, «отрыве»	Знание принципов построения зонной и смешанной защиты; умение персонально опекал нападающего; умение применять подстраховку и переключение; умение противодействовать нападающему без нарушения правил	Правильный выбор позиции в площади вратаря, перемещение в воротах соответственно перемещению мяча, выход для уменьшения угла обстрела ворот в зависимости от игровой ситуации; рациональное применение задержания мяча
9	Хорошая ориентация в игровых ситуациях: точные передачи мяча, уверенное овладение мячом, умение выполнять заслоны и финты, результативные броски	Правильный выбор позиции, активное противодействие нападающему, опека игрока без мяча, своевременное блокирование игрока и мяча, использование подстраховки и переключения	Правильный выбор позиции в площади вратаря, перемещение в воротах соответственно перемещению мяча, выход для уменьшения угла обстрела ворот в зависимости от игровой ситуации
10	Умение быстро ориентироваться в игровой ситуации. Эффективно применять технические приемы, индивидуальные тактические действия и взаимодействия с партнерами, в зависимости от игровой ситуации	Правильный выбор позиции, активное противодействие нападающему без нарушения правил, опека игрока без мяча, своевременное блокирование игрока и мяча, использование подстраховки и переключения	Правильный выбор позиции в площади вратаря, выход для уменьшения угла обстрела ворот в зависимости от игровой ситуации; умение применять обманные действия; умение эффективно организовать контратаку

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКАЯ,  
ГРЕБНОЙ СПОРТ\*)**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Бег 100 м, с	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
3. Бег 1500 м, мин, с	5,15	5,20	5,30	5,40	5,50	6,20	6,40	7,00	7,30	7,31 и более
4. Пять поточных прыжков, м	13.50	13.20	13.00	12.80	12.50	12.20	11.80	11.50	11.00	10.99 и менее
5. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз										
до 72,5 кг	90	85	75	70	65	60	55	40	30	29 и менее
свыше 72,5 кг	100	95	85	80	75	70	65	50	40	39 и менее
6. Гребля 2000 м, мин, на тренажере «Concept II»										
до 72,5 кг	6.15,0	6.20,0	6.25,0	6.30,0	6.35,0	6.40,0	6.50,0	7.00,0	7.10,0	7.10,1 и более
свыше 72,5 кг	6.30,0	6.35,0	6.40,0	6.45,0	6.50,0	6.55,0	7.10,0	7.20,0	7.30,0	7.30,1 и более
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Бег 100 м, с	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
3. Бег 800 м, мин, с	3.00	3.05	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10	4.11 и более
4. Пять поточных прыжков, м	11.50	11.20	11.00	10.80	10.50	10.20	9.80	9.50	9.00	8.99 и менее
5. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз										
до 59 кг	70	60	55	50	45	40	30	20	10	9 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
свыше 59 кг	80	70	65	60	55	50	40	30	20	19 и менее
6. Гребля 2000 м, мин, на тренажере «Concept II»										
до 59 кг	7.15,0	7.20,0	7.25,0	7.30,0	7.35,0	7.40,0	7.50,0	8.00,0	8.10,0	8.10,1 и более
свыше 59 кг	7.30,0	7.35,0	7.40,0	7.45,0	7.50,0	7.55,0	8.10,0	8.20,0	8.30,0	8.30,1 и более

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мата из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

2. **Бег 100 метров** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. **Бег 800 (девушки), 1500 метров (юноши)** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 1 секунды.

4. **Пять поточных прыжков.** Абитуриент становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Без разбега, толчком обеих ног прыгает без остановки пять

поточных прыжков вперед на дальность. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется расстоянием от линии старта до линии касания пяток после последнего прыжка.

5. **Жим штанги 2 минуты** (юноши – 30 кг, девушки – 20 кг). В исходном положении абитуриент лежит на горизонтальной скамье, удерживая штангу над грудью на прямых руках, ноги согнуты, ступни на полу, гриф должен быть взят таким образом, чтобы при касании груди угол в локтевом суставе составлял не более 90°. Сгибанием рук в локтевых и плечевых суставах штанга вертикально опускается до касания грифом груди; основное рабочее движение – выжимание штанги вертикально вверх в исходное положение, осуществляется разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах. Не разрешается во время выполнения упражнения отрывать таз от скамьи и пятки от пола. Остановку выполнения упражнения разрешается делать только на вытянутых (прямых) руках, при этом время, отведенное на выполнение, не останавливается. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений движений за 2 минуты.

6. **Гребля 2000 м на тренажере «Concept II»** выполняется на тренажере «Concept II, model E,D» (США). Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат прохождения дистанции 1000 метров определяется по показателям монитора тренажера с точностью до 0,1 секунды.

*Примечание:*

Процедура взвешивания гребцов легкого веса проводится не позднее чем за час до начала выполнения контрольного упражнения.

\* Абитуриенты, поступающие на направление специальности «Тренерская деятельность (гребной спорт)» в заочной форме получения образования сдают нормативные требования гребля академическая.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ГРЕБЛЯ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ,  
ГРЕБНОЙ СПОРТ\*)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	25	23	21	19	17	15	12	9	6	5 и менее
2. Бег 100 м, с	13,0	13,2	13,4	13,6	14,0	14,4	14,8	15,2	15,6	15,7 и более
3. Бег 1500 м, мин, с	5,15	5,20	5,30	5,40	5,50	6,20	6,40	7,00	7,30	7,31 и более
4. Жим штанги 30 кг 2 мин, раз	150	140	130	120	100	80	70	60	50	49 и менее
5. Гребля 500 м, мин										
Байдарка-одиночка, К-1	1.57,0	1.59,0	2.02,0	2.05,0	2.08,0	2.11,0	2.14,0	2.17,0	2.20,0	2.20,1 и более
Каное-одиночка, С-1	2.07,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.18,0	2.21,0	2.24,0	2.27,0	2.30,0	2.30,1 и более
6. Гребля 200 м, мин										
Байдарка-одиночка, К-1	0.41,0	0.42,0	0.43,0	0.44,0	0.45,0	0.46,0	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.49,1 и более
Каное-одиночка, С-1	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.50,0	0.51,0	0.53,0	0.55,0	0.57,0	0.59,0	0.59,1 и более
<b>ДЕВУШКИ</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	60	58	56	54	52	50	48	46	44	43 и менее
2. Бег 100 м, с	15,0	15,2	15,4	15,6	16,0	16,4	16,8	17,2	17,6	17,7 и более
3. Бег 800 м, мин	3.00	3.05	3.10	3.20	3.30	3.40	3.50	4.00	4.10	4.11 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Жим штанги 20 кг 2 мин, раз	130	120	110	100	90	80	70	60	50	49 и менее
5. Гребля 500 м, мин										
Байдарка-одиночка, К-1	2.07,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.18,0	2.21,0	2.24,0	2.27,0	2.30,0	2.30,1 и более
Каное-одиночка, С-1	2.22,0	2.30,0	2.38,0	2.46,0	2.54,0	3.02,0	3.10,0	3.20,0	3.30,0	3.31,0 и более
6. Гребля 200 м, мин										
Байдарка-одиночка, К-1	0.47,0	0.48,0	0.49,0	0.50,0	0.51,0	0.53,0	0.55,0	0.57,0	0.59,0	0.59,1 и более
Каное-одиночка, С-1	1.04,0	1.08,0	1.12,0	1.16,0	1.20,0	1.25,0	1.30,0	1.35,0	1.40,0	1.40,5 и более

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

*Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)* выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

2. *Бег 100 метров* проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. **Бег 800 (девушки), 1500 метров (юноши)** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 1 секунды.

4. **Жим штанги 2 минуты** (юноши – 30 кг, девушки – 20 кг). В исходном положении абитуриент лежит на горизонтальной скамье, удерживая штангу над грудью на прямых руках, ноги согнуты, ступни на полу, гриф должен быть взят таким образом, чтобы при касании груди угол в локтевом суставе составлял не более 90°. Сгибанием рук в локтевых и плечевых суставах штанга вертикально опускается до касания грифом груди; основное рабочее движение – выжимание штанги вертикально вверх в исходное положение, осуществляется разгибанием рук в локтевых и плечевых суставах. Не разрешается во время выполнения упражнения отрывать таз от скамьи и пятки стоп от пола. Остановку выполнения упражнения разрешается делать только на вытянутых (прямых) руках, при этом время, отведенное на выполнение, не останавливается. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений движений за 2 минуты.

5, 6. **Гребля 500, 200 м** выполняется в спортивных лодках на прямой водной акватории с плавающей разметкой линии старта и финиша. Лодка абитуриента и его экипировка должны соответствовать правилам соревнований. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриент, нарушивший правила соревнований, снимается с заезда и ему выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

\* Абитуриенты, поступающие на направление специальности «Тренерская деятельность (гребной спорт)» в заочной форме получения образования сдают нормативные требования гребля на байдарках и каноэ.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(КОННЫЙ СПОРТ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

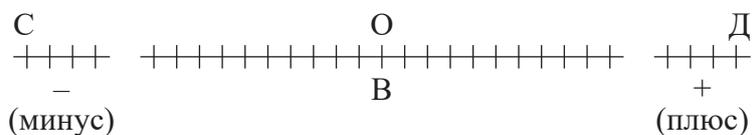
Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
3. Поднимание ног до прямого угла, раз	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6 и менее
4. Повиновение лошади, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. а) техника посадки и управления лошадью в выездке, балл;	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. б) техника посадки и управления лошадью в конкуре, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
3. Поднимание ног до прямого угла, раз	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4 и менее
4. Повиновение лошади, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. а) техника посадки и управления лошадью в выездке, балл;	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. б) техника посадки и управления лошадью в конкуре, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Выездка</b>										
6. Техника выполнения элементов высшей школы по сокращенной программе уровня «Малый приз», %	70	68	65	63	61	59	56	52	48	47 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Конкур</b>										
6. Техника и стиль прыжка при преодолении маршрута, состоящего из трех одиночных препятствий и системы из двух препятствий, балл	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».** Абитуриент садится на пол со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



2. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. **Поднимание ног до прямого угла** выполняется на гимнастической стенке из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускается сгибание ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи, раскачивания, перехваты рук. Упражнение засчитывается, если ноги подняты до угла 90°.

4. **Повиновение лошади.** Главным критерием повиновения лошади является выполнение основных требований при исполнении конкурного теста или теста выездки, в котором участвует лошадь. Повиновение проявляется в постоянном внимании, готовности лошади выполнять требования всадника, ее доверии и в целом в ее поведении. Степень повиновения проявляется также в том, как лошадь принимает повод. Оценка повиновения производится в соответствии с правилами соревнований по конному спорту\*.

5. а) **Техника посадки и управления лошадью в выезде.** Оценка посадки и эффективности применения средств управления лошадью производится

в соответствии с правилами соревнований по конному спорту\*. Посадка и управление лошастью оценивается в процессе выполнения нормативов выездки. Всадник должен быть хорошо уравновешен, с гибким пояснично-крестцовым отделом. Его бедра и шенкеля сохраняют стабильное положение и опущены вниз. Верхняя часть корпуса держится прямо и непринужденно, кисти рук опущены и сближены, большие пальцы являются высшей точкой кистей. Любое употребление голоса, однократные или многократные одергивания поводом, злоупотребление шпорами и/или хлыстом являются грубыми ошибками и должны наказываться снижением оценки на два балла итоговой отметки данного контрольного упражнения.

5. б) *Техника посадки и управления лошастью в конкуре.* Оценка посадки и эффективности применения средств управления лошастью производится в соответствии с правилами соревнований по конному спорту\*. Посадка и управление лошастью оценивается в процессе выполнения нормативов в конкуре. При облегченной посадке центр тяжести всадника расположен точно над центром тяжести лошади, таким образом, их движения совпадают. При прыжке всадник удерживается в равновесии за счет упоров в коленях. Рука всадника от локтя к поводу и до рта лошади должна всегда (даже на прыжке) составлять прямую линию. Резкое движение всадника вперед и внезапное бросание повода, грубая одержка, наказание хлыстом являются серьезными ошибками и должны наказываться снижением оценки на два балла итоговой отметки данного контрольного упражнения.

6. *Выездка: оценка техники выполнения элементов высшей школы по укороченной программе уровня «Малый приз».* Упражнения выполняются в манеже, размеченном буквами, в указанной последовательности. Каждому абитуриенту предоставляется 1 попытка. Оценка элементов 1–10 производится в соответствии с правилами соревнований по конному спорту\*. Результат подсчитывается в процентах от суммы набранных баллов. В случае падения абитуриента с лошади норматив не засчитывается.

#### **Последовательность выполнения упражнений:**

1. Въезд на собранном галопе;  
Х – остановка, приветствие.  
Продолжение собранной рысью;  
С – ездой направо.
2. МХК – перемена направления на прибавленной рыси;  
KF – собранная рысь.
3. FB – плечом внутрь налево.
4. В – вольт налево (диаметр 8 м).
5. BG – принятие налево;  
CMG – собранная рысь.
6. G – остановка, осаживание 4 шага, продолжение галопом с левой ноги;  
H – ездой налево.

7. SF – перемена направления на среднем галопе;  
F – перемена ноги.
8. FAD – собранный галоп;  
DB – принятие направо;  
B – перемена ноги.
9. VMCH – собранный галоп;  
HF – на диагонали перемена ног в воздухе 3 раза в 4 темпа.
10. FA – собранный галоп;  
A – выезд по средней линии;  
X – остановка, неподвижность, приветствие.

6. **Конкур (преодоление препятствий): оценка техники и стиля прыжка во время преодоления маршрута, состоящего из трех одиночных препятствий и системы из двух препятствий.** Выполняется на огороженном конкурном поле с песчаным или травяным покрытием. Каждому абитуриенту предоставляется 1 попытка. Высота препятствий до 110 сантиметров. Техника и стиль прыжка оценивается по десятибалльной шкале\*, максимальная сумма баллов – 50. За каждый отказ лошади от прыжка снимается 3 балла, за каждое разрушение препятствия снимается 4 балла. В случае падения абитуриента с лошади норматив не засчитывается.

*Примечание.*

Нормативы 4, 5, 6 оцениваются в процессе выполнения нормативов выездки или конкур в зависимости от специализации абитуриента.

\* – Шкала оценок в баллах и их определение:

- 10 – великолепно;
- 9 – очень хорошо;
- 8 – хорошо;
- 7 – довольно хорошо;
- 6 – удовлетворительно;
- 5 – достаточно;
- 4 – недостаточно;
- 3 – довольно плохо;
- 2 – плохо;
- 1 – очень плохо.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Бег 100 м, с	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
4. а) техническое катание на коньках, балл;	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. б) имитация техники бега на коньках, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. а) бег на коньках 500 м, с;	41,8	42,0	42,2	42,4	42,8	43,1	43,4	44,0	45,0	46,0 и более
5. б) прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
6. а) бег на коньках 1500 м, мин;	2.15,0	2.18,0	2.21,0	2.23,0	2.28,0	2.32,0	2.36,0	2.40,0	2.45,0	2.46,0 и более
6. б) десятикратный прыжок в длину с места, м	28,00	27,00	26,00	25,50	25,00	24,50	24,00	23,50	23,00	22,50 и менее
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Бег 100 м, с	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
4. а) техническое катание на коньках, балл;	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. б) имитация техники бега на коньках, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. а) бег на коньках 500 м, с;	48,0	49,0	50,0	51,0	52,5	55,0	56,0	59,0	65,0	66,0 и более
5. б) прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
6. а) бег на коньках 1000 м, мин;	1.35,5	1.39,0	1.41,0	1.43,0	1.46,0	1.49,0	1.51,0	1.54,0	2.00,0	2.01,0 и более
6. б) десятикратный прыжок в длину с места, м	23,00	22,00	21,00	20,50	20,00	19,50	19,00	18,50	18,00	17,50 и менее

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

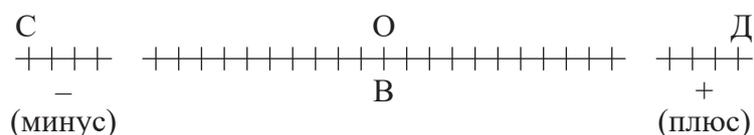
*Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)* выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног не зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

2. **Бег 100 метров** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. **Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»**. Абитуриент садится на пол со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



4. а) **Техническое катание на коньках** выполняется по внутренней конькобежной дорожке в посадке конькобежца без маховых движений руками – 5 кругов (юноши, девушки). Время прохождения каждого круга составляет у юношей – 37–38 секунд, у женщин – 39–40. Техника выполнения упражнения оценивается визуально по 10-балльной шкале. От максимально возможной оценки 10 баллов вычитаются: за грубые ошибки – по 1 баллу; за незначительные ошибки – по 0,5 балла. Наиболее характерными грубыми ошибками техники считаются: отсутствие смещения вперед-в сторону, отведение плеч излишне в сторону, отведение таза от поворота, противоупор. Незначительными ошибками техники считаются, но не ограничиваются нижеперечисленными: высокая посадка, вес на носках, голова приподнята, спина прогнута, туловище мало наклонено, постановка маховой ноги не вплотную к опорной с излишне развернутым носком, отталкивание х-образной ногой, отсутствие координации в работе рук и ног, отсутствие должного ритма движений, а также ошибки в стартовом положении, разбеге, работе рук.

4. б) **Имитация техники бега на коньках** выполняется по одному в спортивном зале на имитационном станке конструкции Калинина-Шилкова. Юноши выполняют норматив в течение 8 минут, из них 7 минут в темпе 40 шагов в минуту без маховых движений руками и 1 минуту в темпе 45 шагов в минуту с маховыми движениями одной или двумя руками. Девушки – в течение 6 минут, из них 5 минут в темпе 35 шагов в минуту без рук и 1 минуту в темпе 40 шагов в минуту с одной или двумя руками. Техника выполнения упражнения оценивается визуально по 10-балльной шкале. От максимально возможной

оценки 10 баллов вычитаются за ошибки – по 1 баллу. Наиболее характерными ошибками техники считаются, но не ограничиваются нижеперечисленными: высокая посадка, вес на носках, голова приподнята, спина прогнута, туловище мало наклонено, постановка маховой ноги не вплотную к опорной с излишне развернутым носком, отталкивание х-образной ногой, отсутствие координации в работе рук и ног, отсутствие должного ритма движений, противоупор.

5. а) **Бег на коньках на дистанции 500 м** выполняется на дорожке конькобежного стадиона МКСК «Минск-Арена» по правилам соревнований в конькобежном спорте. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды

5. б) **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1 см. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

6. а) **Бег на коньках на дистанциях 1500 м (юноши) и 1000 м (девушки)** выполняется на дорожке конькобежного стадиона МКСК «Минск-Арена» по правилам соревнований в конькобежном спорте. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

6. б) **Десятикратный прыжок в длину с места** выполняется в прыжковую яму. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки. Результат прыжков измеряется с точностью до 0,1 сантиметра. Засчитывается лучший результат.

*Примечание.* Нормативы 4а, 5а, 6а абитуриенты сдают на конькобежном стадионе МКСК «Минск-Арена» при условии функционирования конькобежной дорожки. В случае отсутствия льда абитуриенты сдают нормативы 4б, 5б, 6б.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
<b>2. Прыжок в длину с места, см</b>										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	300	295	290	285	280	275	270	265	255	254 и менее
Группа бега на средние и длинные дистанции	280	275	270	265	260	255	250	245	235	234 и менее
Группа спортивной ходьбы	260	255	250	245	240	235	230	225	215	214 и менее
Группа метаний и толкания ядра	295	290	285	280	275	270	265	260	250	249 и менее
<b>3. Бег 1000 м, мин. с</b>										
Группа спринтерского бега, барьерного бега и многоборья	2.48,0	2.51,0	2.54,0	2.58,0	3.02,0	3.06,0	3.10,0	3.14,0	3.18,0	3.18,1 и более
Группа прыжков	2.53,0	2.56,0	2.59,0	3.03,0	3.07,0	3.11,0	3.15,0	3.19,0	3.23,0	3.23,1 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	2.38,0	2.41,0	2.44,0	2.47,0	2.50,0	2.53,0	2.56,0	2.59,0	3.02,0	3.02,1 и более
Группа спортивной ходьбы	2.45,0	2.48,0	2.51,0	2.54,0	2.57,0	3.00,0	3.03,0	3.06,0	3.09,0	3.09,1 и более
Группа метаний и толкания ядра	3.15,0	3.20,0	3.25,0	3.30,0	3.35,0	3.40,0	3.45,0	3.50,0	3.55,0	3.55,1 и более
<b>4. Основной вид по выбору</b>										
100 м, с	10,7	10,9	11,1	11,4	11,7	12,1	12,6	13,3	14,1	14,2 и более
200 м, с	22,1	22,5	22,9	23,5	24,1	24,8	25,5	27,9	30,4	30,5 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
400 м, с	49,9	50,9	51,9	53,9	55,9	57,9	59,9	1.04,9	1.09,9	1.10,0 и более
800 м, мин	1.56,7	1.59,0	2.02,5	2.06,0	2.11,0	2.16,0	2.21,0	2.36,0	2.40,0	2.40,1 и более
1500 м, мин	4.00,0	4.06,0	4.13,0	4.20,0	4.30,0	4.40,0	4.44,0	4.49,0	5.30,0	5.30,1 и более
5000 м, мин	14.55,0	15.15,0	15.45,0	16.10,0	16.50,0	17.30,0	18.00,0	18.30,0	20.30,0	20.30,1 и более
110 м с/б, с	15,3	15,8	16,3	16,8	17,4	18,0	18,5	19,0	19,5	19,6 и более
400 м с/б, мин	56,7	58,5	1.00,5	1.02,5	1.06,0	1.10,0	1.12,0	1.15,0	1.16,5	1.16,6 и более
5 км с/х, мин	22.10,0	22.50,0	23.45,0	24.40,0	25.30,0	26.30,0	27.30,0	29.00,0	30.00,0	30.00,1 и более
Высота, м	1,96	1,90	1,83	1,75	1,70	1,65	1,60	1,55	1,30	1,29 и менее
Длина, м	7,00	6,80	6,50	6,20	6,00	5,80	5,55	5,30	4,20	4,19 и менее
Тройной, м	14,75	14,30	13,80	13,30	12,90	12,50	12,10	11,70	10,0	9,99 и менее
Шест, м	4,40	4,30	4,20	3,95	3,70	3,40	3,10	2,80	2,40	2,39 и менее
Диск, м	47,25	44,50	41,25	38,00	35,00	32,00	30,50	28,50	27,0	26,99 и менее
Молот, м	57,00	54,00	50,25	46,50	43,00	39,00	37,50	35,50	34,00	33,99 и менее
Копье, м	64,00	61,00	57,00	53,00	48,00	43,00	42,00	40,50	39,50	39,49 и менее
Ядро, м	15,10	14,20	13,25	12,30	11,60	10,80	10,20	9,40	9,00	8,99 и менее
Троеборье (200 м, длина, ядро), кол-во очков	2300	2200	2100	1950	1800	1600	1400	1100	900	899 и менее
<b>5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м</b>										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	14,00	13,50	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,00	9,00	8,99 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Группа бега на средние и длинные дистанции	13,00	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,00	8,00	7,99 и менее
Группа спортивной ходьбы	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,00	6,99 и менее
Группа метаний и толкания ядра	15,00	14,50	14,00	13,50	13,00	12,50	12,00	11,00	10,00	9,99 и менее
<b>6. Бег 60 м, с</b>										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	6,8	6,9	7,0	7,1	7,3	7,5	7,7	8,1	8,6	8,7 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	7,2	7,3	7,4	7,5	7,7	7,9	8,1	8,5	9,1	9,2 и более
Группа спортивной ходьбы	7,4	7,5	7,6	7,7	7,9	8,1	8,3	8,7	9,3	9,4 и более
Группа метаний и толкания ядра	7,2	7,3	7,4	7,5	7,7	7,9	8,1	8,5	9,1	9,2 и более
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за одну минуту, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
<b>2. Прыжок в длину с места, см</b>										
Группа спринтерского бега и барьерного бега, прыжков, многоборья	240	235	230	225	220	215	210	205	200	199 и менее
Группа бега на средние и длинные дистанции	220	215	210	205	200	195	190	185	180	179 и менее
Группа спортивной ходьбы	200	195	190	185	180	175	170	165	160	159 и менее
Группа метаний и толкания ядра	235	230	225	220	215	210	205	200	195	194 и менее
<b>3. Бег 600 м, мин</b>										
Группа спринтерского бега, барьерного бега и многоборья	1.52,0	1.55,0	1.57,0	2.01,0	2.04,0	2.07,0	2.10,0	2.13,0	2.16,0	2.16,1 и более
Группа прыжков	1.54,0	1.57,0	1.59,0	2.03,0	2.06,0	2.09,0	2.12,0	2.15,0	2.18,0	2.18,1 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Группа бега на средние и длинные дистанции	1.40,0	1.43,0	1.46,0	1.49,0	1.52,0	1.55,0	1.58,0	2.01,0	2.04,0	2.04,1 и более
Группа спортивной ходьбы	1.47,0	1.50,0	1.53,0	1.56,0	1.59,0	2.02,0	2.05,0	2.07,0	2.11,0	2.11,1 и более
Группа метаний и толкания ядра	2.13,0	2.16,0	2.19,0	2.22,0	2.25,0	2.27,0	2.31,0	2.34,0	2.37,0	2.37,1 и более
<b>4. Основной вид по выбору</b>										
100 м, с	12,3	12,6	12,9	13,3	13,7	14,2	14,7	15,7	16,9	17,0 и более
200 м, с	25,3	26,0	26,7	27,5	28,4	29,6	30,9	33,0	35,0	35,1 и более
400 м, с	57,1	59,0	1.00,9	1.02,9	1.04,9	1.07,4	1.09,9	1.15,9	1.21,9	1.22,0 и более
800 м, мин	2.16,5	2.20,0	2.25,5	2.31,0	2.36,0	2.42,0	2.47,0	2.53,0	3.15,0	3.15,1 и более
1500 м, мин	4.41,0	4.49,0	4.59,0	5.10,0	5.26,0	5.42,0	5.48,0	5.55,0	6.25,0	6.25,1 и более
5000 м, мин	17.30,0	18.00,0	18.40,0	19.20,0	20.20,0	21.20,0	21.60,0	22.10,0	24.30,0	24.30,1 и более
100 м с/б, с	15,3	15,9	16,6	17,4	18,2	19,0	19,7	20,4	21,3	21,4 и более
400 с с/б, мин	1.05,2	1.07,0	1.10,0	1.13,0	1.16,0	1.20,0	1.22,0	1.25,0	1.27,0	1.27,1 и более
5 км с/х, мин	25.45,0	26.30,0	27.00,0	28.20,0	29.30,0	31.00,0	31.40,0	32.30,0	33.00,0	33.00,1 и более
Высота, м	1,70	1,65	1,60	1,55	1,50	1,45	1,40	1,35	1,20	1,19 и менее
Длина, м	5,80	5,60	5,40	5,20	5,00	4,80	4,65	4,50	3,80	3,79 и менее
Тройной, м	12,60	12,30	11,95	11,60	11,30	11,00	10,65	10,30	9,00	8,99 и менее
Шест, м	3,20	3,10	3,00	2,90	2,80	2,60	2,40	2,20	2,00	1,99 и менее
Диск, м	45,75	42,50	39,25	36,00	33,00	30,00	28,50	26,50	19,00	18,99 и менее
Молот, м	47,00	44,00	40,50	37,00	34,50	31,00	29,50	28,00	21,00	20,99 и менее

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Копье, м	43,50	40,00	36,50	33,00	29,50	26,00	24,50	23,00	19,00	18,99 и менее
Ядро, м	13,55	12,60	11,60	10,50	9,50	8,50	8,00	7,40	6,50	6,49 и менее
Троеборье (200 м, длина, ядро)	2200	2100	2000	1750	1500	1350	1200	1000	800	799 и менее
<b>5. Бросок ядра двумя руками снизу вперед, м</b>										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	11,50	11,00	10,50	10,00	9,50	9,00	8,00	7,00	6,00	5,99 и менее
Группа бега на средние и длинные дистанции	10,50	10,00	9,50	9,00	8,50	8,00	7,00	6,00	5,00	4,99 и менее
Группа спортивной ходьбы	9,50	9,00	8,50	8,00	7,50	7,00	6,00	5,00	4,00	3,99 и менее
Группа метаний и толкания ядра	12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	10,00	9,00	8,00	7,00	6,99 и менее
<b>6. Бег 60 м, с</b>										
Группа спринтерского и барьерного бега, прыжков, многоборья	7,6	7,8	8,0	8,2	8,4	8,7	9,0	9,4	9,9	10,0 и более
Группа бега на средние и длинные дистанции	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,4	9,7	10,1	10,6	10,7 и более
Группа спортивной ходьбы	8,5	8,7	8,9	9,1	9,3	9,6	9,9	10,3	10,8	10,9 и более
Группа метаний и толкания ядра	8,3	8,5	8,7	8,9	9,1	9,4	9,7	10,1	10,6	10,7 и более

### Условия выполнения контрольных упражнений

**1. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах». Угол в коленном суставе составляет  $90^\circ$ , стопы ног зафиксированы. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим касанием лопатками гимнастического мата.

**2. Прыжок в длину с места выполняется в яму с песком.** Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Результат измеряется с точностью до 1 сантиметра. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае неправильного выполнения упражнения (например, 3 заступа или 3 попытки за пределы сектора) участнику в графу «Результат» выставляется 0, а в графу «Отметка» – 0 баллов.

**3. Бег 600, 1000 метров** проводится на беговой дорожке стадиона. Абитуриент, нарушивший правила соревнований бега, снимается с забега и ему в экзаменационный лист выставляется 0 баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

**4. Основной вид легкой атлетики.** Виды легкой атлетики выполняются на стадионе, метательном поле БГУФК, легкоатлетическом манеже согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

**5. Бросок ядра 6 кг (юноши), 4 кг (девушки)** выполняется из зафиксированной позиции двумя руками снизу вперед с ровной поверхности огражденной белой линией в сектор, равный  $34,92^\circ$ . Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Итоговый результат определяется по лучшему результату из трех попыток. В случае неправильного выполнения упражнения (например, если ядро при контакте с землей, когда происходит первое приземление снаряда, дотрагивается до линии сектора или до земли за пределами линии сектора; участник выполняет бросок ядра каким-то другим способом, кроме разрешенного Правилами или после того как начал выполнять попытку и до выпуска ядра, дотрагивается любой частью тела линии ограждающей сектор приземления снаряда или земли вне зоны броска) попытка не засчитывается, если участник выполняет три неудачные попытки, то в графу «Результат» выставляется 0, а в графу «Отметка» – 0 баллов.

**6. Бег 60 метров (низкий либо высокий старт)** проводится на прямой беговой дорожке. Абитуриент, нарушивший правила соревнований бега, снимается с забега и ему выставляется 0 баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды согласно правилам соревнований по легкой атлетике.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Бег 100 м, с	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,3	14,6	14,9	15,2	15,5 и более
3. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
4. а) кросс 3000 м, мин;	10.20	10.30	10.40	10.50	11.00	11.20	11.40	12.00	12.20	12.21 и более
4. б) передвижение на лыжероллерах 3000 м (свободный стиль), мин	7.30	7.45	8.00	8.15	8.30	8.45	9.00	9.15	9.30	9.31 и более
5. Имитация техники попеременного двухшажного хода, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	30	28	26	24	21	18	15	12	10	9 и менее
2. Бег 100 м, с	14,5	14,7	14,9	15,1	15,3	15,6	15,9	16,2	16,5	16,6 и более
3. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
4. а) кросс 2000 м, мин;	8.20	8.30	8.40	8.50	9.00	9.20	9.40	10.00	10.20	10.21 и более
4. б) передвижение на лыжероллерах 2000 м (свободный стиль), мин	6.15	6.30	6.45	7.00	7.15	7.30	7.45	8.00	8.15	8.16 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Имитация техники попеременного двухшажного хода, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Условия выполнения контрольных упражнений

**1. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)** выполняется на полу спортивного зала. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для «контактной платформы» (пол) на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Локти разведены не более чем на  $45^\circ$ . При сгибании и разгибании рук абитуриент обязан: из исходного положения, согнув руки, прикоснуться грудью к «контактной платформе; разогнув руки, вернуться в исходное положение.

Абитуриенту запрещено: во время отдыха нарушать исходное положение; создавать упоры для ног; касаться бедрами пола; разводить локти относительно осевой линии туловища более чем на  $45^\circ$ ; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем; поочередно сгибать или разгибать руки.

Абитуриент имеет право отдыхать в исходном положении. За нарушение исходного положения во время отдыха перед выполнением очередного сгибания и разгибания рук абитуриенту не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание и разгибание рук.

При совершении любых трех ошибок подряд упражнение считается законченным. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений сгибаний и разгибаний рук.

**2. Бег 100 м** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту

предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. а) *Кросс 3000 м (юноши), 2000 м (девушки)* проводится по пересеченной местности в кроссовках. Старт раздельный, через 30 секунд. Результат определяется по 10-балльной шкале с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции абитуриент дисквалифицируется и ему выставляется «0» баллов.

4. б) *Передвижение на лыжероллерах 3000 м (юноши) и 2000 м (девушки)* свободным стилем проводится на лыжероллерной трассе. Старт раздельный через 30 секунд. Результат определяется по 10-балльной шкале с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции абитуриент дисквалифицируется и ему выставляется «0» баллов.

5. *Имитация техники попеременного двухшажного хода* проводится в лесном массиве на подъеме крутизной 3–5° длиной 100 м. Абитуриент передвигается попеременным двухшажным ходом (прыжковая имитация) с лыжными палками. Дается одна пробная и одна зачетная попытки. Оценивается техника выполнения хода.

6. *Имитация техники одновременного двухшажного конькового хода* выполняется на подъеме крутизной 3–5° длиной 100 м. Абитуриент передвигается одновременным двухшажным коньковым ходом с лыжными палками. Дается одна пробная и одна зачетная попытки. Оценивается техника выполнения хода.

### **Критерии оценки:**

**10** – выставляется за совершенную координацию и большую амплитуду движений, при выполнении законченного толчка рукой и ногой;

**9** – выставляется за согласованную работу рук и ног, достаточно высокую координацию движений при выполнении жесткой постановки палок на опору законченного отталкивания рукой и ногой;

**8** – выставляется за согласованную работу рук и ног, высокую координацию движений, при наличии единичных несущественных ошибок, таких, как недостаточно большая амплитуда и незначительная скованность движений;

**7** – выставляется за достаточно хорошую координацию движений, незначительную скованность, недостаточно жесткую постановку палок, наличие единичных несущественных ошибок;

**6** – выставляется за достаточно хорошее владение техникой ходов при наличии отдельных несущественных ошибок в работе рук и ног, согласованности движений;

**5** – выставляется за удовлетворительное владение техникой движений, при наличии незначительных ошибок в технике толчка рукой и ногой, скованности движений и отсутствия активной работы туловища;

**4** – выставляется за выполнение в целом структуры движений ходов при наличии незаконченного толчка рукой и ногой, отсутствия работы туловища, плавности и законченности движений;

**3** – выставляется за выполнение в целом структуры лыжных ходов при слабой координации движений, наличии ошибок в технике работы рук, ног, туловища, отсутствии естественности и законченности движений;

**2** – выставляется за отсутствие согласованности работы рук, ног, при наличии существенных грубых ошибок в технике отталкивания ногой и рукой;

**1** – выставляется за невыполнение структуры движения ходов, отсутствие координации и согласованности работы рук и ног.

*Примечание.* Норматив 4б принимается на лыжероллерной трассе «Веснянка». В случае профилактики, ремонта, загруженности трассы и других обстоятельств принимается норматив 4а.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ПАРУСНЫЙ СПОРТ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	22	20	18	16	14	12	10	8	6	5 и менее
2. Бег 100 м, с	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
3. Бег 2000 м, мин	7.00	7.10	7.30	7.50	8.10	8.50	9.30	10.00	10.30	10.31 и более
4. Откренивание, поза № 5, мин	3.00,0	2.45,0	2.30,0	2.15,0	2.00,0	1.40,0	1.20,0	1.00,0	0.45,0	0.44,0 и менее
5. Тест «Старт», с	0	5	10	12	15	20	25	30	35	36 и более
6. Контрольная гонка, балл	30–29	28–26	25–23	22–20	19–17	16–14	13–11	10–8	7–5	4 и менее
<b>Девушки</b>										
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	50	45	40	35	30	25	20	15	10	9 и менее
2. Бег 100 м, с	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более
3. Бег 2000 м, мин	8.10	8.20	8.40	9.10	9.40	10.00	10.30	11.00	11.30	11.31 и более
4. Откренивание, поза № 5, мин	2.45,0	2.30,0	2.20,0	2.10,0	2.00,0	1.30,0	1.15,0	1.00,0	0.45,0	0.44,0 и менее
5. Тест «Старт», с	0	5	10	12	15	20	25	30	35	36 и более
6. Контрольная гонка, балл	30–29	28–26	25–23	22–20	19–17	16–14	13–11	10–8	7–5	4 и менее

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом

сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушения подтягиваний.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)** выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Выполняется сгибание рук до угла в локтевых суставах 90 градусов и разгибание рук полностью. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания и разгибания туловища в тазобедренном суставе. Результат измеряется числом выполненных без нарушения движений.

**2. Бег 100 метров** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**3. Бег 2000 метров (юноши, девушки)** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**4. Откренивание, поза № 5** выполняется из исходного положения «вис сидя, когда колени находятся над серединой гимнастической скамейки (или палубой яхты), руки скрестно перед грудью, ладони на плечи». Угол в коленях и тазобедренном суставе составляет не менее 135 градусов, стопы ног зафиксированы. Результат определяется по времени «удержания» тела в исходном положении. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка.

**5. Тест «Старт»** – суммарное опоздание по 5-ти стартам. Стартовая линия длиной 75–100 метров ограниченная буйком и вехой на судейском судном. Стартовая процедура три минуты. Оценивается суммарное время опоздания по 5-ти стартам. В случае если яхта в момент сигнала «старт-открыт» оказалась на фальстарте и не оправдалась, ей начисляется 10 секунд.

**6. Контрольная гонка** с оценкой элементов техники управления яхтой на лавировке и полном курсе, правильность выбора места старта и его своевременность, тактики на лавировке и полных курсах относительно ветра и соперников, своевременное реагирование на изменения ветра, правильность выполнения поворотов оверштаг и фордевинд, огибания знаков. Результат гонки определяется путем экспертной оценки.

### **Экспертная оценка технико-тактической подготовленности**

- 10 баллов** – без ошибок;
- 9 баллов** – одна ошибка;
- 8 баллов** – две ошибки;
- 7 баллов** – три ошибки;
- 6 баллов** – четыре ошибки;
- 5 баллов** – пять ошибок;
- 4 балла** – шесть ошибок;
- 3 балла** – семь ошибок;
- 2 балла** – восемь ошибок;
- 1 балл** – девять и более ошибок.

#### **Перечень возможных ошибок:**

1. Опрокидывание яхты (яхта коснулась парусами воды).
2. Навал на знак (касание знака любой частью яхты).
3. Фальстарт (пересечение стартовой линии вовремя сигнала старт-открыт).
4. Неправильно (тактически) выбранное место на стартовой линии (или опоздание на старт свыше 5 секунд).
5. Неправильное (тактическое) прохождение дистанции против ветра (на лавировке).
6. Неправильное (тактическое) прохождение дистанции по ветру (на фордевинде).
7. Неправильное (техническое) выполнение поворотов оверштаг.
8. Неправильное (техническое) выполнение поворотов фордевинд.
9. Неправильное (техническое) выполнение огибания верхнего знака.
10. Неправильно (техническое) выполнение огибания нижнего знака.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ПЛАВАНИЕ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
4. Плавание избранным способом на дистанции 50 м с учетом времени, с										
Вольный стиль	24,80	25,80	26,80	27,80	28,80	29,80	30,80	31,80	32,80	32,81 и более
Брасс	30,50	31,50	32,50	33,50	34,50	35,50	36,50	37,50	38,50	38,51 и более
Баттерфляй	26,00	27,00	28,00	29,00	30,00	31,00	32,00	33,00	34,00	34,01 и более
На спине	28,00	29,00	30,00	31,00	32,00	33,00	34,00	35,00	36,00	36,01 и более
5. Плавание на дистанцию 200 метров вольным стилем с учетом времени, мин										
Вольный стиль	1.59	2.04	2.09	2.14	2.19	2.29	2.39	2.49	2.59	3.00 и более
6. Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка), балл										
Сумма баллов	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
<b>ДЕВУШКИ</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
4. Плавание избранным способом на дистанции 50 м с учетом времени, с										
Вольный стиль	28,00	29,00	30,00	31,00	32,00	33,00	34,00	35,00	36,00	36,01 и более
Брасс	34,50	35,50	36,50	37,50	38,50	39,50	40,50	41,50	42,50	42,51 и более
Баттерфляй	29,50	30,50	31,50	32,50	33,50	34,50	35,50	36,50	37,50	37,51 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
На спине	31,50	32,50	33,50	34,50	35,50	36,50	37,50	38,50	39,50	39,51 и более
5. Плавание на дистанцию 200 м вольным стилем с учетом времени, мин										
Вольный стиль	2.11	2.16	2.21	2.26	2.31	2.41	2.51	3.01	3.11	3.12 и более
6. Комплексное плавание на дистанцию 200 м без учета времени (экспертная оценка), балл										
Сумма баллов	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

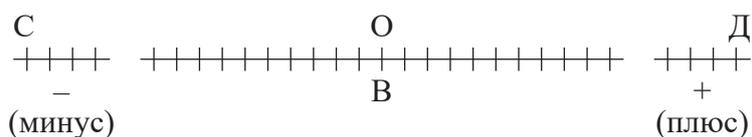
**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90 градусов. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

2. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. **Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»**. Абитуриент садится на пол со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



4. *Плавание избранным спортивным способом на дистанцию 50 м* с учетом времени проводится в форме соревнований в соответствии с правилами.

5. *Плавание на дистанцию 200 м* вольным стилем с учетом времени проводится в форме соревнований в соответствии с правилами.

6. *Комплексное плавание на дистанцию 200 м* без учета времени в соответствии с требованиями правил соревнований с экспертной оценкой техники проводится под наблюдением трех экзаменаторов. Оцениваются техника старта, четырех спортивных способов плавания и поворотов. Каждый экзаменатор выставляет одну общую оценку (по 10-балльной шкале), которые суммируются. По общей сумме баллов определяется общая оценка по данному виду испытаний.

#### **Экспертная оценка технической подготовленности в комплексном плавании**

<b>10 баллов</b>	Выставляется за совершенную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии демонстрации оптимальной амплитуды и траектории плавательных движений в соответствии с правилами соревнований по плаванию
<b>9 баллов</b>	Выставляется за безошибочную координацию техники стартового прыжка, спортивных способов плавания и поворотов, при условии незначительных погрешностей в амплитуде и траектории плавательных движений в соответствии с правилами соревнований по плаванию
<b>8 баллов</b>	Выставляется за эффективное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов при наличии 1-2 недостатков в технике отдельных элементов в соответствии с правилами соревнований по плаванию
<b>7 баллов</b>	Выставляется за правильное согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 1-2 мелких ошибок в технике 2-х способов плавания в соответствии с правилами соревнований по плаванию
<b>6 баллов</b>	Выставляется за правильное в целом согласование движений рук, ног и дыхания в спортивных способах плавания и технике стартового прыжка и поворотов, при наличии 3-4 мелких ошибок в технике 4-х способов плавания в соответствии с правилами соревнований по плаванию
<b>5 баллов</b>	Выставляется за проплывание всеми способами в соответствии с правилами соревнований при наличии 1-2 средних ошибок в технике
<b>4 балла</b>	Выставляется за удовлетворительное владение техникой старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 3-4 средних или 1-й грубой ошибки в технике в соответствии с правилами соревнований по плаванию.
<b>3 балла</b>	Выставляется за выполнение в целом основных элементов техники старта, простых поворотов и спортивных способов плавания, при наличии 2-3 грубых ошибок в технике 2-х способов плавания, в соответствии с правилами соревнований по плаванию
<b>2 балла</b>	Выставляется за выполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания, при наличии нескольких грубых ошибок в технике 4-х способов, нарушение правил соревнований по плаванию
<b>1 балл</b>	Выставляется за невыполнение в целом основных элементов техники старта, поворотов и спортивных способов плавания в соответствии с правилами соревнований или не завершение дистанции

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(РУКОПАШНЫЙ БОЙ, КАРАТЭ,  
ТАИЛАНДСКИЙ БОКС, ТАЭКВОНДО, УШУ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
3. Прыжок вверх с места, см	64	62	60	58	56	54	52	50	48	47 и менее
4. Базовая техника избранного вида, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
5. Специальная техника избранного вида, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
6. Спортивный поединок, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
3. Прыжок вверх с места, см	53	52	50	48	46	44	42	40	38	37 и менее
4. Базовая техника избранного вида, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
5. Специальная техника избранного вида, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4
6. Спортивный поединок, балл	29–30	26–28	23–25	20–22	17–19	14–16	11–13	8–10	5–7	1–4

**Условия выполнения контрольных упражнений**

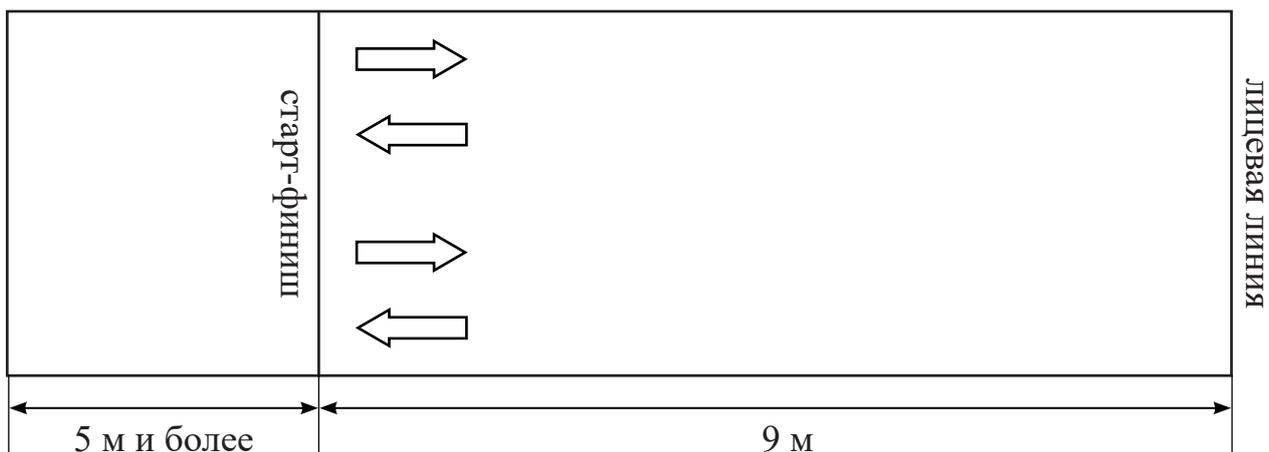
1. *Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения

упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет  $90^\circ$ .

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**2. Челночный бег  $4 \times 9$  м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.



По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт – финиш», касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

**3. Прыжок вверх с места** выполняется на ровной нескользкой поверхности из исходного положения – стойка ноги врозь. Абитуриент в исходном положении незначительно сгибает ноги в коленных суставах и выпрыгивает вверх за счет разгибания ног и взмаха руками вперед-вверх. Перед выполнением дается установка на индивидуальный максимум. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Измерение: в исходном положении измеряется расстояние от исходного центра тяжести (место крепления измерительной ленты в области поясицы) до пола. При выполнении прыжка лента вытягивается на длину, равную высоте прыжка. Итоговый результат определяется по разнице конечного и исходного измерений (см).

**4. Базовая техника избранного вида.** Демонстрация базовой техники избранного вида спортивно-боевых единоборств включает технику атакующих, защитных и контратакующих действий.

Приемы и действия демонстрируются в паре с партнером, каждый из пары выполняет соответствующие атакующие, защитные или контратакующие действия. Содержание заданий регламентируется экзаменатором.

Всего выполняется 10 заданий, которые оцениваются по 10-балльной шкале (экспертная оценка). Суммируются оценки трех экзаменаторов.

**5. Специальная техника избранного вида.** Абитуриенты, специализирующиеся в каратэ, таэквондо и ушу, выполняют спортивно-технический комплекс в соответствии с утвержденными правилами соревнований. Техника выполнения оценивается по 10-балльной шкале (экспертная оценка).

Абитуриенты, специализирующиеся в рукопашном бое, выполняют задания по обезоруживанию условного противника. В исходном положении абитуриент находится спиной к «сопернику». По команде экзаменатора одновременно с началом атаки абитуриент поворачивается лицом к «сопернику» и выполняет прием (защита, обезоруживание). Содержание заданий регламентируется экзаменатором.

Всего выполняется 5 заданий, которые оцениваются по 10-балльной шкале (экспертная оценка). Суммируются оценки трех экзаменаторов.

Абитуриенты, специализирующиеся в тайландском боксе, выполняют учебные задания «бой с тенью». Содержание заданий регламентируется экзаменатором. Техника выполнения оценивается по 10-балльной шкале оценок (экспертная оценка).

**6. Спортивный поединок.** Спортивный поединок проводится с целью оценки тактической подготовленности абитуриентов в соответствии с утвержденными правилами соревнований по избранному виду единоборств. Продолжительность поединка – 3 раунда по 30 секунд, в каждом из которых абитуриент должен продемонстрировать умение вести бой в защитной, атакующей и контратакующей манере. Продолжительность отдыха между раундами – 30 секунд.

Тактическая подготовленность оценивается по 10-балльной шкале (экспертная оценка). Суммируются оценки трех экзаменаторов.

#### **Экспертная оценка технико-тактической подготовленности (базовая техника, специальная техника, спортивный поединок)**

**10** – высокоэффективное выполнение приема (задания);

**9** – при высокоэффективном выполнении приема (задания) допущено до 2 незначительных погрешностей в корректирующих суставных движениях;

**8** – при выполнении приема (задания) допущено до 3 погрешностей в корректирующих суставных движениях, которые привели к незначительному снижению скорости в отдельных фазах движения;

**7** – при выполнении приема (задания) отмечено частичное нарушение оптимального ритма, приводящее к снижению скорости в отдельных фазах;

**6** – при выполнении приема (задания) отмечено незначительное снижение скорости в целом. Отдельные элементы при повторении приема (задания) выполняются недостаточно стабильно;

**5** – при выполнении приема (задания) отмечены ошибки в главных управляющих движениях, приведшие к снижению скорости в отдельных фазах приема или кратковременной потере равновесия. Выполнение приема (задания) не отличается высокой стабильностью;

**4** – отмечены ошибки при выполнении главных управляющих движений, приведшие к снижению скорости выполнения движения приема (задания) в целом, потере равновесия, повлиявшей на оптимальную структуру приема (задания). Недостаточно высокая стабильность движений;

**3** – низкая скорость выполнения приема (задания), нарушение рациональной структуры приема, низкая стабильность движения, значительная потеря концентрации внимания;

**2** – выполнение приема сильно искажено. При выполнении отдельного приема (задания) допущена потеря равновесия, приведшая к падению;

**1** – поставленная в данном задании цель не достигнута.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(СКАЛОЛАЗАНИЕ СПОРТИВНОЕ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

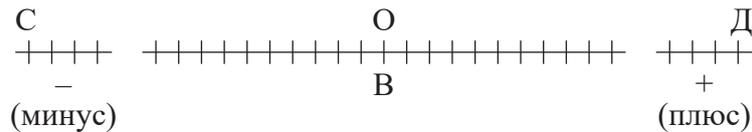
Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,4 и более
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и более
3. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
4. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	18	16	14	12	11	8	6	3	2	1
5. Подъем ног в висе до перекладины за 30 с	15	12	10	8	6	5	4	3	2	1
6. Удержание блока в висе на перекладине, с	50	45	40	35	30	25	20	15	10	5 и менее
<b>Девушки</b>										
1. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,2 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
3. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
4. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	12	10	9	8	7	5	4	3	2	1
5. Подъем ног в висе до перекладины за 30 с	12	10	9	8	7	5	4	3	2	1
6. Удержание блока в висе на перекладине, с	30	27	24	21	18	15	12	9	6	3 и менее

**Условия выполнения контрольных упражнений**

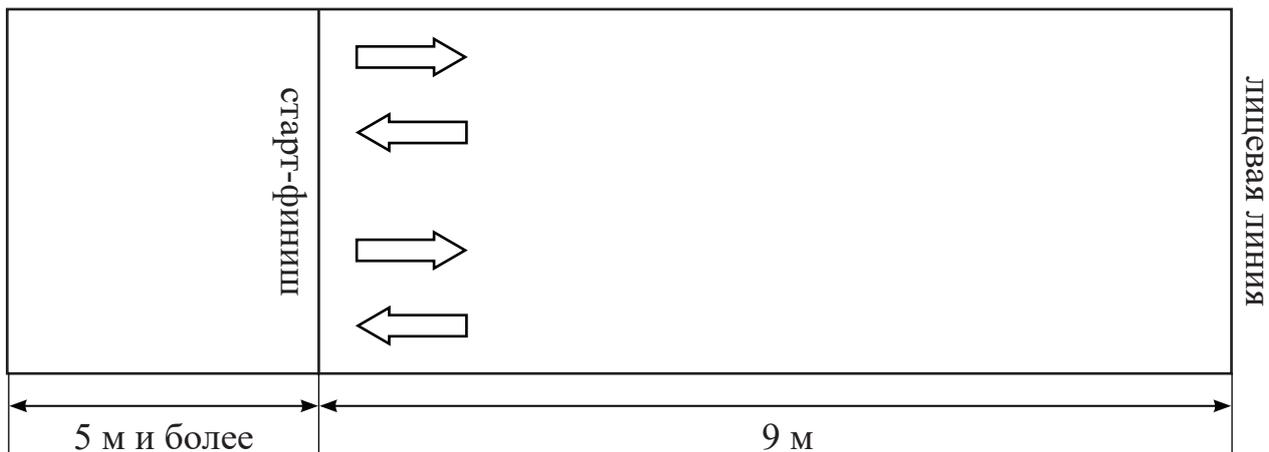
1. **Бег 30 м** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. **Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».** Абитуриент садится на пол со стороны знака «-» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



3. **Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.



По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт – финиш», касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

4. **Подтягивание в висе на высокой перекладине** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента

находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**5. Подъем ног в висе до перекладины за 30 с** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту представляется одна попытка. Во время выполнения допускается сгибание ног в коленном суставе. Засчитывается количество касаний стопами перекладины с последующим опусканием ног.

**6. Удержание блока в висе на перекладине** выполняется в исходном положении «вис хватом сверху, руки согнуты в локтевом суставе на  $90^\circ$ », ноги свободны. Секундомер включается одновременно с принятием исходного положения. При разгибании рук на  $5^\circ$  секундомер выключается. Каждому абитуриенту представляется одна попытка.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

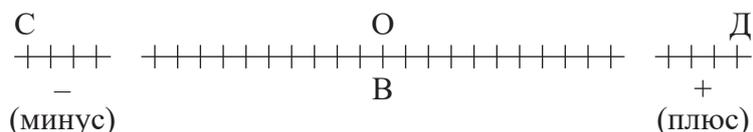
Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
3. Базовые действия в фехтовании, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
4. Стрельба из лазерного пистолета – 2 серии по 5 точных выстрелов, с	24	27	30	34	38	43	48	53	58	59 и более
5. Плавание вольным стилем 100 м, мин	1.02,00	1.06,00	1.09,00	1.12,00	1.16,00	1.19,00	1.21,00	1.23,00	1.25,00	1.27,00 и более
6. Бег 2000 м, мин	6,30	6,45	7,00	7,10	7,20	7,30	7,45	8,00	8,15	8,16 и более
<b>Девушки</b>										
1. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
3. Базовые действия в фехтовании, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
4. Стрельба из лазерного пистолета – 2 серии по 5 точных выстрелов, с	25	28	32	36	40	45	50	55	60	61 и более
5. Плавание вольным стилем 100 м, мин	1.08,00	1.12,00	1.15,00	1.18,00	1.22,00	1.25,00	1.28,00	1.31,00	1.33,00	1.35,00 и более
6. Бег 2000 м, мин	7,15	7,30	7,45	8,05	8,25	8,45	9,05	9,20	9,35	9,36 и более

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу».* Абитуриент садится на пол со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии

«ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



2. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

3. **Базовые действия в фехтовании.** Упражнение выполняется в форме индивидуального урока. Последовательно выполняется 10 заданий, по которым оценивается умение выполнять боевую стойку; передвижения (шагами, скачками вперед (назад); выпады, флеш-атака); уколы и защиты с различных дистанций.

#### **Критерии оценки:**

10 баллов – выполнено безошибочно 10 заданий;

9 баллов – выполнено безошибочно 9 заданий;

8 баллов – выполнено безошибочно 8 заданий;

7 баллов – выполнено безошибочно 7 заданий;

6 баллов – выполнено безошибочно 6 заданий;

5 баллов – выполнено безошибочно 5 заданий;

4 балла – выполнено безошибочно 4 задания;

3 балла – выполнено безошибочно 3 задания;

2 балла – выполнено безошибочно 2 задания;

1 балл – выполнено безошибочно 1 задание.

4. **Стрельба из лазерного пистолета.** Упражнение выполняется из лазерного пистолета по лазерной мишени стандарта UIPM, дистанция 10 м. Количество пробных выстрелов не ограничено, зачетных 2 серии по 5 точных выстрелов с 2-минутным интервалом между сериями. Время на пробные и зачетные выстрелы – 15 минут. Итоговый результат определяется по сумме затраченного времени в 2 сериях.

5. **Плавание 100 м вольным стилем с учетом времени** проводится в форме соревнований в соответствии с правилами.

6. **Бег 2000 м.** Упражнение выполняется на стадионе (крытом манеже) с высокого старта по сигналу экзаменатора. Время на разминку и выполнение зачетного упражнения – 30 минут.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
3. Бег 100 м, с	13,8	14,0	14,3	14,5	14,8	15,1	15,4	15,5	15,6	15,7 и более
4. Техника движения по точному азимуту, м	Выход на метку с ошибкой до 2 м	Выход на метку с ошибкой до 4 м	Выход на метку с ошибкой до 6 м	Выход на метку с ошибкой до 8 м	Выход на метку с ошибкой до 10 м	Выход на метку с ошибкой до 12 м	Выход на метку с ошибкой до 14 м	Выход на метку с ошибкой до 16 м	Выход на метку с ошибкой до 18 м	Выход на метку с ошибкой до 19 м и более
5. Техника чтения карты и местности, мин	14.00	15.30	17.00	18.30	20.00	22.00	24.00	27.00	30.00	30.01 и более
6. Техника бега на подъем и со спуска, с	48,5	50,5	51,5	52,5	53,5	55,5	56,5	57,5	58,5	58,6 и более
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	30	28	26	24	21	18	15	12	10	9 и менее
3. Бег 100 м, с	15,2	15,5	15,8	16,1	16,3	16,6	16,8	17,0	17,2	17,3 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
4. Техника движения по точному азимуту, м	Выход на метку с ошибкой до 2 м	Выход на метку с ошибкой до 4 м	Выход на метку с ошибкой до 6 м	Выход на метку с ошибкой до 8 м	Выход на метку с ошибкой до 10 м	Выход на метку с ошибкой до 12 м	Выход на метку с ошибкой до 14 м	Выход на метку с ошибкой до 16 м	Выход на метку с ошибкой до 18 м	Выход на метку с ошибкой до 19 м и более
5. Техника чтения карты и местности, мин	20.00	21.30	23.00	24.30	26.00	28.00	30.00	33.00	36.00	36.01 и более
6. Техника бега на подъем и со спуска, с	61,0	62,5	64,0	65,5	67,0	68,5	70,0	71,5	73,0	73,1 и более

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. *Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)* выполняется на полу спортивного зала. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу может проводиться с применением «контактной платформы». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения: выпрямленные перед собой руки упираются в подиум для «контактной платформы» (пол) на ширине плеч пальцами вперед; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Локти разведены не более чем на 45°. При сгибании-разгибании рук абитуриент обязан: из исходного положения, согнув руки, прикоснуться грудью к «контактной платформе; разогнув руки, вернуться в исходное положение.

Абитуриенту запрещено: во время отдыха нарушать исходное положение; создавать упоры для ног; касаться бедрами пола; разводить локти относительно

осевой линии туловища более чем на  $45^\circ$ ; делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем; поочередно сгибать или разгибать руки.

Абитуриент имеет право отдыхать в исходном положении. За нарушение исходного положения во время отдыха перед выполнением очередного сгибания и разгибания рук абитуриенту не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание и разгибание рук.

При совершении любых трех ошибок подряд упражнение считается законченным. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется числом выполненных без нарушений сгибаний и разгибаний рук.

3. **Бег 100 м** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

4. **Техника движения по точному азимуту.** Абитуриент выходит на точное место начала выполнения контрольного упражнения (маркированный квадрат). Заняв стартовую позицию, он получает задание в виде расстояния и азимута. Задача испытуемого – за 3 минуты пройти нужное расстояние и найти метку с цифрой. Абитуриент, назвав цифру, получает результат отклонения в метрах. Меткой является деревянный колышек с цифрой высотой 1 метр.

5. **Техника чтения карты и местности.** Техника чтения карты и местности проводится в лесном массиве. Старт отдельный, через 1 минуту. Результат определяется с точностью до 1 секунды. В случае неправильного прохождения дистанции абитуриент дисквалифицируется и ему выставляется «0» баллов. Дистанция в заданном направлении для юношей – 2–2,5 км; для девушек – 1,5–2 км.

6. **Техника бега со спуска и на подъем.** Бег выполняется с высокого старта со спуска  $10\text{--}15^\circ$  (150 метров) и сразу же в подъем (150 метров). Результат определяется с точностью до 0,1 секунды.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(СТРЕЛЬБА ПУЛЕВАЯ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
3. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Стрельба из малокалиберного оружия, очки:										
МВ-2	95 и более	92	89	87	85	83	81	79	75	70 и менее
МП-1	93 и более	91	89	87	85	83	81	79	75	70 и менее
5. Стрельба из пневматического оружия, очки:										
ВП	90 и более	89	88	87	83	81	79	77	75	70 и менее
ПП	89 и более	88	87	85	83	81	79	77	75	70 и менее
6. Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	11 и более	10	9	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Стрельба из малокалиберного оружия, очки:										
МВ-2	94 и более	91	88	86	83	81	79	77	75	70 и менее
МП-1	92 и более	90	88	86	83	81	79	77	75	70 и менее

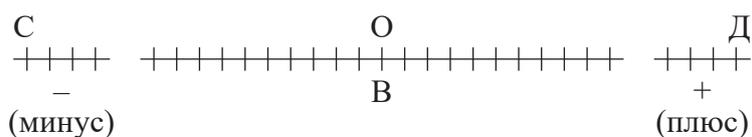
Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Стрельба из пневматического оружия, очки:										
ВП	88 и более	86	84	83	82	81	79	77	75	70 и менее
ПП	87 и более	85	84	83	81	79	77	75	73	70 и менее
6. Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	10 и более	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала или на беговой дорожке стадиона. Каждому абитуриенту предоставляются 3 попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из 3 попыток.

2. **Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»**. Абитуриент садится на пол со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии «ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



3. **Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол

в коленном суставе составляет 90°. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**4. Стрельба из малокалиберного оружия.** Упражнение МВ-2 выполняется из м/к винтовки лежа с применением ремня на дистанции 50 м по мишени № 7. Количество зачетных выстрелов – 10, пробных – не ограничено. Время на пробные и зачетные выстрелы – 20 минут.

Упражнение МП-1 выполняется из м/к пистолета на дистанции 25 м по мишени № 4. Количество пробных выстрелов не ограничено, время – 5 минут. Количество зачетных выстрелов – 10, время – 15 минут.

Результатом испытаний является общая сумма набранных очков согласно выполнения стрелкового упражнения из расчета серии (10 выстрелов – 100 очков).

**5. Стрельба из пневматического оружия.** Упражнение ВП выполняется из пневматической винтовки стоя на дистанции 10 м по мишени № 8. Количество пробных выстрелов не ограничено, зачетных – 10 выстрелов. Время на пробные и зачетные выстрелы – 25 минут.

Упражнение ПП выполняется из пневматического пистолета по мишени № 9, дистанция 10 м. Количество пробных выстрелов не ограничено, зачетных выстрелов – 10. Время на пробные и зачетные выстрелы – 25 минут.

Результатом испытаний является общая сумма набранных очков согласно выполнения стрелкового упражнения из расчета серии (10 выстрелов – 100 очков).

**6. Метание теннисного мяча в цель.** Выполняется метание мяча в мишень № 4 с дистанции 7 м. Дается 3 пробные и 12 зачетных попыток.

*Примечание.* Допускается применение своего оружия и боеприпасов

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ СПОРТ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
3. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Сольное исполнение базовой композиции конкурсного танца стандартной или латиноамериканской программы, балл	16,0 и выше	15,00 – 15,99	14,00 – 14,99	13,00 – 13,99	12,00 – 12,99	11,00 – 11,99	10,00 – 10,99	9,00 – 9,99	8,00 – 8,99	7,99 и ниже
5. Исполнение конкурсной композиции танца стандартной программы, балл	24,0 и выше	22,50 – 23,99	21,00 – 22,49	19,50 – 20,99	18,00 – 19,49	16,50 – 17,99	15,00 – 16,49	13,50 – 14,99	12,00 – 13,49	11,99 и ниже
6. Исполнение конкурсной композиции танца латиноамериканской программы, балл	24,0 и выше	22,50 – 23,99	21,00 – 22,49	19,50 – 20,99	18,00 – 19,49	16,50 – 17,99	15,00 – 16,49	13,50 – 14,99	12,00 – 13,49	11,99 и ниже
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее



**3. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом матах из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**4. Сольное исполнение базовой композиции конкурсного танца стандартной или латиноамериканской программы.**

Абитуриент должен продемонстрировать под музыку и объяснить базовую композицию одного из конкурсных танцев, соответствующую требованиям\*.

\* Требования к базовой композиции:

– композиция может быть составлена по одному из 3 стандартных (медленный вальс, танго, быстрый фокстрот) или 3 латиноамериканских (ча-ча-ча, румба, джайв) танцев по выбору абитуриента из фигур, разрешенных к исполнению на соревнованиях в «Е» классе, согласно правилам исполнения фигур национальной федерации;

– продолжительность композиции: для латиноамериканских танцев – 8×8; для стандартных танцев 8×8 (танго, быстрый фокстрот), 8×6 (медленный вальс);

– в композиции должно использоваться наибольшее количество базовых фигур, технически грамотно связанных между собой;

– демонстрация должна сопровождаться пояснениями абитуриента относительно названия исполняемых фигур, техники исполнения и размещения композиции по площадке;

– абитуриент должен ориентироваться в особенностях исполнения представленной композиции для обоих партнеров.

Оценка исполнения базовой композиции определяется как сумма баллов за программные компоненты «Качество техники» (Technical Quality) и «Движение с музыкой» (Movement to Music) в соответствии со стандартами Абсолютной системы судейства, используемой на спортивных соревнованиях, проводимых Всемирной федерацией танцевального спорта (WDSF Absolute Judging System).

### ***5. Исполнение конкурсной композиции танца стандартной программы.***

Абитуриент должен продемонстрировать под музыку и объяснить конкурсную композицию одного из танцев стандартной программы, соответствующую требованиям\*\*.

### ***6. Исполнение конкурсной композиции танца латиноамериканской программы.***

Абитуриент должен продемонстрировать под музыку и объяснить конкурсную композицию одного из танцев латиноамериканской программы, соответствующую требованиям\*\*.

#### **\*\*Требования к конкурсным композициям:**

– композиция может быть составлена по одному из 4 стандартных (медленный вальс, танго, медленный фокстрот, быстрый фокстрот) и 5 латиноамериканских (самба, ча-ча-ча, румба, пасодобль, джайв) танцев по выбору абитуриента;

– уровень сложности композиции (выбор фигур) должен соответствовать «С» классу (согласно нормативным документам национальной федерации);

– продолжительность композиции: для латиноамериканских танцев – 16×8; для стандартных танцев 16×8 (танго, медленный фокстрот, быстрый фокстрот), 16×6 (медленный вальс);

– в композиции должно использоваться наибольшее количество фигур, технически грамотно связанных между собой;

– демонстрация должна сопровождаться пояснениями абитуриента относительно названия исполняемых фигур, техники исполнения и размещения композиции по площадке. Абитуриент должен ориентироваться в особенностях исполнения представленной композиции для обоих партнеров.

Оценка исполнения конкурсной композиции определяется как сумма баллов за программные компоненты «Качество техники» (Technical Quality), «Движение с музыкой» (Movement to Music) и «Хореография и презентация» (Choreography and Presentation) в соответствии со стандартами Абсолютной системы судейства, используемой на спортивных соревнованиях, проводимых Всемирной федерацией танцевального спорта (WDSF Absolute Judging System).

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ТЕННИС)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
3. «Веер», с	16,5	16,8	17,0	17,3	17,5	17,7	17,9	18,1	18,3	18,4 и более
4. Поддача в мишень 1,5×1,5 м (из 10), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Игра о стену в мишень 50×50 см (из 10), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Удары с отскока на точность (из 10), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
3. «Веер», с	17,0	17,3	17,5	17,8	18,0	18,2	18,4	18,6	18,8	18,9 и более
4. Поддача в мишень 1,5×1,5 м (из 10), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Игра о стену в мишень 50×50 см (из 10), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Удары с отскока на точность (из 10), раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Условия выполнения контрольных упражнений**

**1. Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивания и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок

абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**2. Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**3. «Веер» – бег по площадке в 5 точек** выполняется на теннисной площадке. Абитуриент собирает пять теннисных мячей на ракетку, расположенную в центре на задней линии. В случае потери мяча необходимо поднять мяч и продолжить упражнение. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**4. Подача в мишень 1,5×1,5 метра (из 10)** 5 подач выполняется в первый квадрат теннисной площадки, затем 5 подач во второй квадрат теннисной площадки. Фиксируются попадания в обозначенные зоны 1,5 м на 1,5 м. Результат испытания выражается в количестве точных подач.

**5. Игра о стену в мишень 50×50 см (из 10)** выполняется с расстояния 5,5 м ударом слева или справа по выбору с любым вращением мяча. Засчитываются попадания в мишень из десяти ударов. В случае выхода мяча из игры засчитывается количество ударов, попавших в мишень.

**6. Удары с отскока на точность (из 10).** Выполняются удары с отскока в движении – в зону между задней линией и линией подачи: сначала 5 ударов в правую половину корта, затем 5 ударов в левую половину корта. Фиксируются попадания в обозначенную зону. Мячи вводит в игру экзаменатор из-за боковой линии. Результат испытания выражается в количестве попаданий.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ТЕННИС НАСТОЛЬНЫЙ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
3. Метание мяча для настольного тенниса, м	15,0	14,5	14,0	13,5	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,9 и менее
4. Игра контратаками: справа по диагонали, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13 и менее
5. Игра контратаками: слева по диагонали, раз	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11 и менее
6. Подача в мишень 30×30 см, раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
3. Метания мяча для настольного тенниса, м	13,0	12,5	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5	9,0	8,9 и менее
4. Игра контратаками: справа по диагонали, раз	30	28	26	24	22	20	18	16	14	13 и менее
5. Игра контратаками: слева по диагонали, раз	28	26	24	22	20	18	16	14	12	11 и менее
6. Подача в мишень 30×30 см, раз	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивания и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки

полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

**2. Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**3. Метание мяча для настольного тенниса.** Абитуриент стоит у линии, ноги на ширине плеч, держит мяч для тенниса настольного в правой (левой) руке. Затем выполняет бросок мяча вперед одной рукой из-за головы. Наступать на линию запрещается. Каждому абитуриенту предоставляется по три попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**4. Игра контратаками справа по диагонали.** Выполняется на столе для тенниса настольного. Абитуриент производит контратакующие удары слева по диагонали в течение 30 секунд. Если абитуриент совершает потерю мяча, попытка засчитывается, но испытание прекращается. Дается две попытки. Засчитывается лучший результат из двух попыток. Оценивается количество произведенных по диагонали ударов.

**5. Игра контратаками слева по диагонали.** Выполняется на столе для тенниса настольного. Абитуриент производит контратакующие удары справа по диагонали в течение 30 секунд. Если абитуриент совершает потерю мяча, попытка засчитывается, но испытание прекращается. Дается две попытки. Засчитывается лучший результат из двух попыток. Оценивается количество произведенных по диагонали ударов.

**6. подача в мишень 30×30 см.** На теннисный стол наносятся четыре мишени 30×30 см. Две мишени располагаются в дальней зоне стола (справа и слева), две мишени в ближней зоне стола (справа и слева). Абитуриент выполняет пять подач в мишень в правый или левый угол (по выбору) стола дальней зоны, затем пять подач в мишень в правый или левый угол (по выбору) стола ближней зоны. подача может выполняться из любой половины стола. Оценивается количество точных попаданий в мишень.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Подтягивание в вися на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
3. Бег 30 м, с	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,4 и более
<b>ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА</b>										
4. Поднимание прямых ног в вися на перекладине до угла 90° за 30 с, раз	30	28	25	23	20	18	15	13	10	9 и менее
5,6. Двоеборье (сумма), кг – рывок классический и толчок классический штанги										
до 61	185	180	175	170	165	160	150	140	128	115
до 67	205	200	195	190	185	178	165	153	140	128
до 73	223	218	213	208	203	195	183	170	155	140
до 81	238	233	228	223	215	208	195	180	165	150
до 96	250	245	240	233	225	218	203	188	173	158
до 109	260	255	250	243	235	228	213	198	183	165
свыше 109 кг	270	265	258	250	243	235	220	205	188	170
<b>ГИРЕВОЙ СПОРТ</b>										
4. Сгибание/разгибание рук, в упоре лежа, раз	90	85	80	75	70	65	60	55	50	49 и менее
5,6. Двоеборье (сумма), кг – рывок двумя руками попеременно и толчок										
до 60	43	40	37	34	31	27	24	21	17	15
до 65	55	51	47	43	39	35	32	29	25	21
до 70	69	64	59	54	49	43	39	35	31	27
до 75	81	75	69	63	56	49	45	41	36	31
до 80	87	80	73	66	59	53	49	45	39	35
до 90	97	91	85	79	72	65	59	53	47	41
до 100	103	97	91	85	72	71	65	59	53	47
свыше 100 кг	109	103	96	89	82	75	69	63	57	51

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЛИННЫЙ ЦИКЛ</b>										
4. Поднимание туловища за 1 мин, раз	60	58	56	54	52	50	48	46	44	43 и менее
5. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз	45	40	35	30	25	20	15	10	5	4 и менее
6. Длинный цикл, раз										
до 60	30	29	28	26	24	22	20	18	16	14
до 65	40	38	36	34	31	28	26	24	22	20
до 70	48	46	44	42	39	36	34	32	29	26
до 75	54	52	50	48	46	44	41	38	35	32
до 80	62	60	58	56	53	50	47	44	41	38
до 90	70	68	65	62	59	56	53	50	47	44
свыше 90 кг	76	74	71	68	65	62	59	56	53	50
<b>ПАУЭРЛИФТИНГ</b>										
4,5,6. Троеборье (сумма), кг										
до 59	370,0	355,0	350,0	342,5	335,0	327,5	317,5	302,5	287,5	272,5
до 66	410,0	390,0	380,0	370,0	360,0	347,5	335,0	320,0	305,0	290,0
до 74	445,0	427,5	420,0	412,5	405,0	395,0	377,5	355,0	332,5	310,0
до 83	480,0	462,5	455,0	447,5	440,0	430,0	407,5	385,0	360,0	335,0
до 93	522,5	500,0	490,0	480,0	470,0	460,0	437,5	412,5	387,5	362,5
до 105	555,0	530,0	520,0	510,0	500,0	490,0	467,5	440,0	412,5	385,0
до 120	582,5	557,5	547,5	537,5	527,5	515,0	487,5	460,0	432,5	405,0
свыше 120 кг	632,5	607,5	597,5	587,5	575,0	562,5	532,5	502,5	472,5	442,5
<b>ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА</b>										
4. Поднимание прямых ног в висе на перекладине до угла 90° (за 30 с)	30	28	25	23	20	18	15	13	10	9 и менее
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	50	40	30	25	20	18	16	14	12	11 и менее
6. Жим штанги лежа на скамье, кг										
до 59	90,0	87,5	85,0	80,0	77,5	75,0	70,0	67,5	62,5	57,5
до 66	107,5	102,5	97,5	92,5	87,5	82,5	77,5	75,0	70,0	65,0
до 74	122,5	117,5	112,5	105,0	100,0	95,0	90,0	85,0	80,0	75,0
до 83	140,0	132,5	125,0	115,0	110,0	105,0	100,0	95,0	90,0	85,0
до 93	152,5	145,0	137,5	127,5	122,5	117,5	112,5	107,5	102,5	95,0
до 105	167,5	160,0	152,5	142,5	137,5	130,0	122,5	117,5	112,5	107,5
до 120	187,5	182,5	175,0	167,5	162,5	157,5	150,0	145,0	140,0	132,5
свыше 120 кг	195,0	190,0	182,5	175,0	170,0	165,0	160,0	155,0	150,0	142,5

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
3. Бег 30 м, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,2 и более
<b>ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА</b>										
4. Подтягивание на низкой перекладине, раз	28	27	26	25	24	23	21	19	17	16 и менее
5,6. Двоеборье (сумма), кг – рывок классический и толчок классический штанги										
до 49	88	85	83	80	78	75	73	70	65	60
до 55	98	95	93	90	88	85	83	78	73	68
до 59	110	108	103	98	95	93	88	83	78	73
до 64	120	115	113	108	105	100	95	90	85	80
до 71	128	123	118	113	110	108	103	98	93	88
до 76	135	130	125	120	118	113	108	103	98	93
свыше 87 кг	148	143	138	130	125	120	115	110	105	98
<b>ПАУЭРЛИФТИНГ</b>										
4,5,6. Троеборье (сумма), кг										
до 43	162,5	160,0	157,5	155,0	150,0	145,0	137,5	130,0	120,0	110,0
до 47	175,0	172,5	167,5	162,5	157,5	152,5	145,0	137,5	127,5	117,5
до 52	187,5	185,0	182,5	180,0	175,0	190,0	162,5	155,0	145,0	135,0
до 57	205,0	202,5	200,0	197,5	192,5	187,5	180,0	172,5	165,0	157,5
до 63	260,0	255,0	247,5	240,0	230,0	220,0	212,5	205,0	197,5	187,5
до 72	282,5	275,0	267,5	257,5	247,5	237,5	230,0	222,5	215,0	205,0
до 84	305,0	297,5	290,0	280,0	270,0	260,0	252,5	245,0	237,5	230,0
свыше 84 кг	332,5	325,0	315,0	305,0	295,0	285,0	277,5	267,5	257,5	247,5
<b>ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА</b>										
4. Сгибание/разгибание рук, в упоре лежа на гимнастической скамейке, раз	40	37	34	31	28	25	23	19	15	14 и менее
5. Подтягивание на низкой перекладине, раз	28	27	26	25	24	23	21	19	17	16 и менее
6. Жим штанги лежа на скамье, кг										
до 43	35,0	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5	15,0	12,5	10,0	7,5
до 47	37,5	32,5	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5	15,0	12,5	10,0
до 52	42,5	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5	20,0	17,5
до 57	47,5	42,5	40,0	37,5	35,0	32,5	30,0	27,5	25,0	22,5

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
до 63	60,0	57,5	55,0	52,5	50,0	47,5	45,0	40,0	35,0	30,0
до 72	65,0	62,5	60,0	57,5	55,0	52,5	47,5	42,5	37,5	32,5
до 84	75,0	72,5	70,0	67,5	60,0	55,0	50,0	45,0	40,0	35,0
свыше 84 кг	85,0	82,5	80,0	75,0	70,0	65,0	60,0	55,0	50,0	45,0

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

3. **Бег 30 м** проводится на прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

4,5. **Поднимание прямых ног в висе на перекладине до угла 90° (юноши)** выполняется на гимнастической стенке из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускается сгибание ног в коленных суставах, движения ногами, рывки, махи, раскачивания, перехваты рук. Упражнения засчитывается, если ноги подняты до угла 90°.

**Подтягивание на низкой перекладине (девушки).** Абитуриент на низкой перекладине из «виса лежа прямым хватом» по команде экзаменатора

подтягивается до перехода подбородком перекладины без пауз для отдыха, сохраняя прямое положение тела, ноги сомкнуты. При нарушении установленных правил, попытка не засчитывается.

**Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (юноши).** Абитуриент прыжком принимает исходное положение «упор на параллельных брусьях, руки выпрямлены в локтевых суставах, ноги параллельны». Сохраняя прямое положение туловища и ног, абитуриент сгибает руки в локтевых суставах до угла не менее  $90^\circ$  и, выпрямляя руки, возвращается в исходное положение. Не допускается сгибать ноги и туловище, скрещивать ноги, а также выполнять рывковые движения. Засчитывается кол-во раз.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Сгибание и разгибание рук осуществляется от пола из упора лежа на груди. Сгибание выполняется от угла в локтевых суставах не более  $90^\circ$ , разгибание – полностью. Определяется количество отжиманий.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (девушки).** Сгибание и разгибание рук осуществляется на гимнастической скамейке из упора лежа на груди. Сгибание выполняется до угла в локтевых суставах не более  $90^\circ$ , разгибание – полностью. Определяется количество отжиманий.

4,5,6. **Пауэрлифтинг (троеборье).** Упражнения (приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на скамье, тяга штанги станова) выполняются в соответствии с действующими правилами соревнований по пауэрлифтингу. Оценка выставляется в соответствии с показанным результатом (см. таблицу «Нормативы и оценка контрольных упражнений»).

5,6. **Тяжелая атлетика (двоеборье).** Упражнения (рывок и толчек штанги) выполняются в соответствии с действующими правилами соревнований по тяжелой атлетике. Оценка выставляется в соответствии с показанным результатом (см. таблицу «Нормативы и оценка контрольных упражнений»);

5,6. **Гиревой спорт (двоеборье).** Упражнения (рывок двумя руками и толчек гири) выполняются в соответствии с действующими правилами соревнований по гиревому спорту (вес гири – 24 кг.). Оценка выставляется в соответствии с показанным результатом (см. таблицу «Нормативы и оценка контрольных упражнений»);

6. **Гиревой спорт (длинный цикл).** Упражнения (толчек двух гирь от груди) выполняются в соответствии с действующими правилами соревнований по гиревому спорту (длинный цикл, вес гири – 24 кг.). Оценка выставляется в соответствии с показанным результатом (см. таблицу «Нормативы и оценка контрольных упражнений»);

6. **Пауэрлифтинг (жим штанги лежа).** Упражнение (жим штанги лежа на скамье) выполняется в соответствии с действующими правилами соревнований по пауэрлифтингу (жим штанги лежа). Оценка выставляется в соответствии с показанным результатом (см. таблицу «Нормативы и оценка контрольных упражнений»).

*Примечание* – абитуриенты выполняют контрольные упражнения 4,5,6 в соответствии с присвоенным спортивным разрядом по виду спорта.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ФЕХТОВАНИЕ)»**

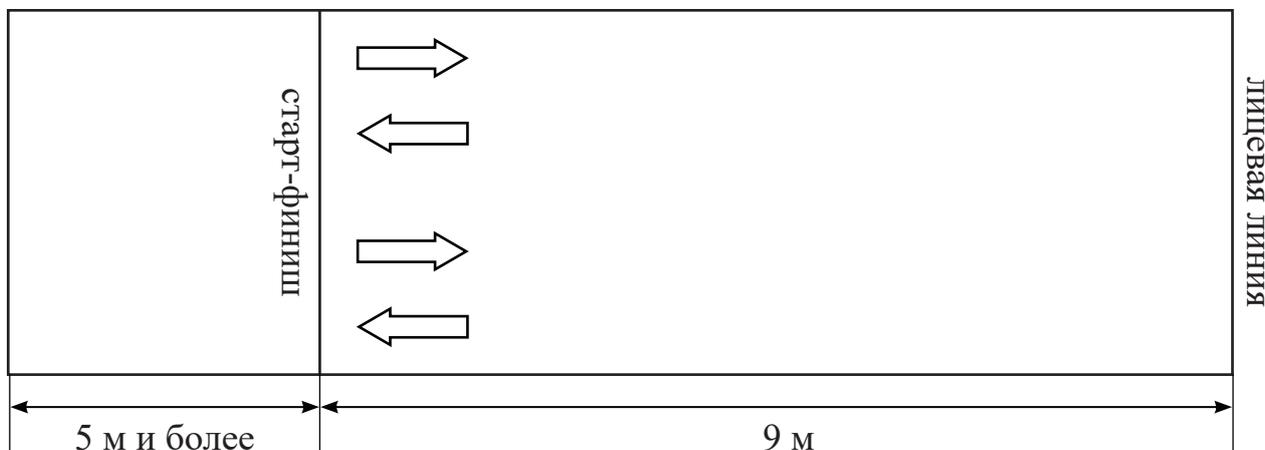
**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
3. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
4. Основные положения и движения, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
5. Атакующие и защитно-ответные действия в парной работе или индивидуально с экзаменатором, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
6. Вольный бой, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
<b>Девушки</b>										
1. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
3. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
4. Основные положения и движения, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
5. Атакующие и защитно-ответные действия в парной работе или индивидуально с экзаменатором, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более
6. Вольный бой, кол-во ошибок	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9 и более

**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *Прыжок в длину с места* выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

2. **Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется 2 попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.



По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт – финиш», касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. **Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня локтевых суставов. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 мин (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

4. **Основные положения и движения, кол-во ошибок.** Абитуриент выполняет последовательно 10 упражнений по заданию экзаменатора. Оценивается выполнение действий с учетом ошибок (держание оружия, позиции и их перемена, передвижение шагами, скачками, выпадами, уколы с ближней, средней и дальней дистанции).

**Критерии оценки:**

- 10 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 10 заданий из 10.
- 9 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 9 заданий из 10.
- 8 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 8 заданий из 10.
- 7 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 7 заданий из 10.
- 6 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 6 заданий из 10.
- 5 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 5 заданий из 10.
- 4 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 4 задания из 10.
- 3 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 3 задания из 10.
- 2 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 2 задания из 10.
- 1 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 1 задание из 10.

**5. Атакующие и защитно-ответные действия в парной работе или индивидуально с экзаменатором, кол-во ошибок.** Абитуриент выполняет последовательно 10 упражнений по заданию экзаменатора. Оценивается выполнение действий с учетом ошибок (простые атаки уколом прямо, переводом, переносом с различных дистанций; сложные атаки с обманом, с действием на оружие, комбинированные с различных дистанций и исходных положений; защиты простые, сложные и атаки).

**Критерии оценки:**

- 10 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 10 заданий из 10.
- 9 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 9 заданий из 10.
- 8 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 8 заданий из 10.
- 7 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 7 заданий из 10.
- 6 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 6 заданий из 10.
- 5 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 5 заданий из 10.
- 4 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 4 задания из 10.
- 3 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 3 задания из 10.
- 2 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 2 задания из 10.
- 1 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 1 задание из 10.

**6. Вольный бой, кол-во ошибок.** Упражнение выполняется в форме вольного боя на одном из видов оружия до 5 уколов в соответствии с действующими правилами соревнований, с учетом определенной тактической правоты и присуждение уколов, демонстрирую при этом умение вести фехтовальный бой и пользоваться судейской терминологией.

**Критерии оценки:**

- 10 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 10 заданий из 10.
- 9 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 9 заданий из 10.
- 8 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 8 заданий из 10.
- 7 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 7 заданий из 10.
- 6 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 6 заданий из 10.
- 5 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 5 заданий из 10.
- 4 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 4 задания из 10.
- 3 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 3 задания из 10.
- 2 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 2 задания из 10.
- 1 – абитуриент выполняет последовательно и безошибочно 1 задание из 10.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	19	16	14	12	10	6	3	-1	-5	-6 и менее
4. Прыжок в длину с места, см	267	264	261	258	255	252	249	246	243	242 и ме-нее
<b>Девушки</b>										
1. Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
3. Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу», см	22	21	19	17	16	12	9	5	2	1 и менее
4. Прыжок в длину с места, см	216	214	212	210	208	206	204	202	200	199 и ме-нее
<b>Одиночное катание и спортивные пары</b>										
5. Группа прыжков: – аксель (двойной аксель); – двойной прыжок с шагов; – каскад с двумя разнообразными прыжками в два оборота, не повторяющимися сольный прыжок, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Группа вращений и шагов: – любая дорожка шагов (серпантин, шаги по кругу, по прямой), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
– любой прыжок во вращении (не менее 6 оборотов), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Спортивные танцы на льду</b>										
5. Обязательный танец–марш, балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Обязательный танец–вальс (любой), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

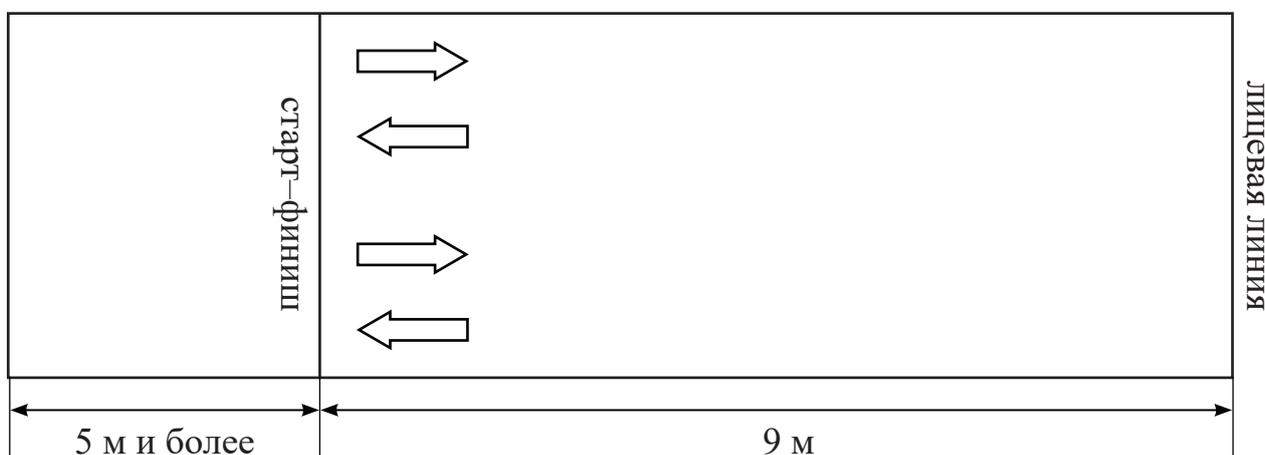
## Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)** выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивание и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

**Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)** выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет  $90^\circ$ .

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество наклонов туловища при касании локтевых и коленных суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

2. **Челночный бег  $4 \times 9$  м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.



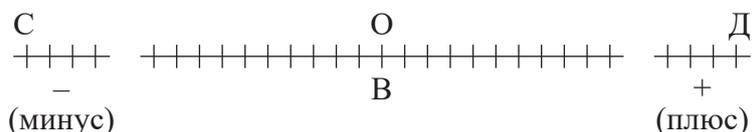
По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт – финиш», касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. **Наклон вперед из исходного положения «сидя на полу»**. Абитуриент садится на пол со стороны знака «←» (минус), пятки на ширине таза на линии

«ОВ» упираются в упоры для ног, стопы вертикально. Два партнера с двух сторон прижимают его колени к полу, не позволяя сгибать ноги в коленных суставах.

Абитуриент кладет одну ладонь на тыльную сторону другой ладони, опускает руки на пол, выполняет два предварительных наклона, скользя ладонями рук вдоль измерительной линейки по линии СД. На третьем наклоне абитуриент максимально наклоняется вперед и в этом положении задерживается на 3 с. Результат фиксируется по отметке, достигнутой кончиками сомкнутых (!) средних пальцев рук, и определяется с точностью до 1 см.



4. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляются три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

5. **Группа прыжков (одиночное катание, спортивные пары)**. Каждый прыжковый элемент выполняется два раза с интервалом не более 30 секунд. Оценка элементов производится в соответствии с правилами соревнований по фигурному катанию на коньках и засчитывается лучший результат в одном из элементов. По сумме лучших результатов, набранных в прыжках, высчитывается средний балл и выставляется оценка.

**Обязательный танец – марш (спортивные танцы на льду)**. Оценивается качество исполнения по: технике исполнения; точности ритма и выразительности. Каждая серия танца выполняется два раза с интервалом не более 30 секунд. Оценка танца производится в соответствии с правилами соревнований по фигурному катанию на коньках. Засчитывается лучшая попытка. Выставляется средний балл по качеству исполнения танца.

6. **Группа вращений и шагов (одиночное катание, спортивные пары)**. Каждый элемент выполняется два раза, время между исполнением элементов не более 30 секунд. Оценка элементов производится в соответствии с правилами соревнований. Засчитывается лучшая попытка. Выставляется средний балл по группе вращений и шагов.

**Обязательный танец – вальс (спортивные танцы на льду)**. Оценивается качество исполнения по: технике исполнения; точности ритма и выразительности. Каждая серия танца выполняется два раза с интервалом не более 30 секунд. Оценка танца производится в соответствии с правилами соревнований по фигурному катанию на коньках. Засчитываются лучшие попытки. Выставляется средний балл по качеству исполнения танца.

*Примечание.* При отсутствии условий для приема вступительных испытаний 5, 6 на льду выполняется имитация указанных элементов в спортивном зале.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ФУТБОЛ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши (полевые игроки)</b>										
1. Бег 100 м, с	13,0 и менее	13,2	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,7 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	62,0 и менее	63,5	65,0	66,5	68,0	69,5	71,0	72,5	74,0	74,1 и более
3. Бег 1500 м, мин	5.29	5.40	5.50	6.01	6.11	6.32	6.52	7.13	7.34	7.35 и более
4. Удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Удары по мячу ногой на точность и дальность, м	45,0–42,5	42,4–40,0	39,9–37,5	37,4–35,0	34,9–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки (полевые игроки)</b>										
1. Бег 100 м, с	14,4 и менее	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,1 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	71,0 и менее	72,5	74,0	75,5	77,0	78,5	80,0	81,5	83,0	83,1 и более
3. Бег 1000 м, мин	4.36	4.45	4.55	5.06	5.15	5.34	5.54	6.13	6.33	6.34 и более
4. Удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Удары по мячу ногой на точность и дальность, м	35,0–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4–20,0	19,9–17,5	17,4–15,0	14,9–12,5	12,4 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши (вратари)</b>										
1. Бег 100 м, с	13,2 и менее	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	14,9 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	65,0 и менее	66,5	68,0	69,5	71,0	72,5	74,0	75,5	77,0	77,1 и более
3. Бег 1500 м, мин	5.29	5.40	5.50	6.01	6.11	6.32	6.52	7.13	7.34	7.35 и более
4. Удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча рукой на точность и дальность, м	45,0–42,5	42,4–40,0	39,9–37,5	37,4–35,0	34,9–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЕВУШКИ (вратари)</b>										
1. Бег 100 м, с	14,6 и менее	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,3 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	74,0 и менее	75,5	77,0	78,5	80,0	81,5	83,0	84,5	86,0	86,1 и более
3. Бег 1000 м, мин	4.36	4.45	4.55	5.06	5.15	5.34	5.54	6.13	6.33	6.34 и более
4. Удары по мячу ногой с 16,5 м в ворота, кол-во попаданий	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Броски мяча рукой на точность и дальность, м	35,0–32,5	32,4–30,0	29,9–27,5	27,4–25,0	24,9–22,5	22,4–20,0	19,9–17,5	17,4–15,0	14,9–12,5	12,4 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Бег 100 м** проводится на беговой дорожке. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту предоставляются две попытки. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. **Челночный бег 7×50 м** проводится на беговой дорожке стадиона (манежа). Пробегаются 7 50-метровых отрезков сначала в одну, затем в обратную сторону. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. **Бег 1000 (девушки), 1500 метров (юноши)** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 1 секунды.

4. **Удары по мячу с 16,5 м в ворота (юноши и девушки, полевые игроки и вратари)**. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 метрах за воротами (для девушек – не ближе чем в 5 метрах за воротами).

Полевые игроки выполняют удары по неподвижно лежащему на площадке мячу. Вратари могут выполнять удары по неподвижно лежащему мячу или по летящему мячу, выпущенному непосредственно с рук, или по мячу, выпущенному с рук и отскочившему от поверхности площадки.

Выполняется 10 ударов. В зачет берется количество попаданий.

5. **Удары по мячу на точность и дальность (юноши и девушки, полевые игроки)**. Выполняется 4 удара по неподвижному мячу в прямоугольнике 5×2,5 м, расположенные по прямой на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 37,4; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 22,4 м. Необходимо попасть в один из прямоугольников. В зачет берется лучший результат.

**Броски мяча на дальность и точность (юноши и девушки, вратари)**. Выполняется 4 броска в прямоугольнике 5×2,5 м, расположенные по прямой на расстоянии 45,0; 42,4; 39,9; 37,4; 34,9; 32,4; 29,9; 27,4; 24,9; 22,4 м. Необходимо попасть в один из прямоугольников. В зачет берется лучший результат.

## 6. Двусторонняя игра

### Экспертная оценка интегральной подготовленности

- 10 баллов – без ошибок;
- 9 баллов – одна ошибка;
- 8 баллов – две ошибки;
- 7 баллов – три ошибки;
- 6 баллов – четыре ошибки;
- 5 баллов – пять ошибок;
- 4 балла – шесть ошибок;
- 3 балла – семь ошибок;
- 2 балла – восемь ошибок;
- 1 балл – девять и более ошибок.

### Перечень возможных ошибок

Неправильное выполнение технических элементов: *полевые игроки* – прием, остановка мяча, отбор мяча, передача, удар, дриблинг, ведение; *вратарь* – ловля мяча, отбивание, броски, переводы.

Неправильное выполнение тактических элементов: *полевые игроки* – открывание, отвлечение, перехват, закрывание, отбор мяча, страховка, противодействие (удару, ведению, передачам), создание искусственного положения «вне игры», персональное противодействие, зонное противодействие; *вратарь* – отбор, игра в воротах, игра на выходах, построение стенки. Неправильное групповое взаимодействие.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ХОККЕЙ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши (полевые игроки)</b>										
1. Бег 100 м, с	13,2 и менее	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	14,9 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	70,0 и менее	71,5	73,0	74,5	76,0	77,5	79,0	80,5	82,0	82,1 и более
3. Бег 3000 м, мин	11.45 и менее	12.00	12.15	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	13.46 и более
4. Ведение шайбы, обводка стоек, бросок в ворота, с	7,0 и менее	7,1–7,2	7,3–7,4	7,5–7,6	7,7–7,8	7,9–8,0	8,1–8,2	8,3–8,4	8,5–8,6	8,7 и более
5. Бросок шайбы на дальность, м	110 и более	109–105	104–100	99–95	94–90	89–85	84–80	79–75	74–70	69 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки (полевые игроки)</b>										
1. Бег 100 м, с	14,6 и менее	14,8	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,3 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	80,0 и менее	81,5	83,0	84,5	86,0	87,5	89,0	90,5	92,0	92,1 и более
3. Бег 1000 м, мин	3.40 и менее	3.45	3.50	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.21 и более
4. Ведение шайбы, обводка стоек, бросок в ворота, с	7,2 и менее	7,3–7,4	7,5–7,6	7,7–7,8	7,9–8,0	8,1–8,2	8,3–8,4	8,5–8,6	8,7–8,8	8,9 и более
5. Бросок шайбы на дальность, м	90 и более	89–85	84–80	79–75	74–70	69–65	64–60	59–55	54–50	49 и менее
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши (вратари)</b>										
1. Бег 100 м, с	13,4 и менее	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6	14,8	15,0	15,1 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	65,5 и менее	67,0	68,5	70,0	71,5	73,0	74,5	76,0	77,5	77,6 и более
3. Бег 3000 м, мин	12.15 и менее	12.30	12.45	13.00	13.15	13.30	13.45	14.00	14.15	14.16 и более
4. Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9 и более
5. Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9 и более
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>ДЕВУШКИ (вратари)</b>										
1. Бег 100 м, с	14,8 и менее	15,0	15,2	15,4	15,6	15,8	16,0	16,2	16,4	16,5 и более
2. Челночный бег 7×50 м, с	80,5 и менее	82,0	83,5	85,0	86,5	88,0	89,5	91,0	92,5	92,6 и более
3. Бег 1000 м, мин	3.50 и менее	3.55	4.00	4.05	4.10	4.15	4.20	4.25	4.30	4.31 и более
4. Бег на коньках 18 м лицом вперед, с	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9 и более
5. Бег на коньках 18 м спиной вперед, с	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9 и более
6. Двусторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. *Бег 100 м* проводится на беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому абитуриенту

предоставляются две попытки. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**2. Челночный бег 7×50 м** проводится на беговой дорожке стадиона (манежа). Пробегаются 7 50-метровых отрезков сначала в одну, затем в обратную сторону. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Абитуриенту, нарушившему правила соревнований в беге (фальстарт, нарушение беговой дорожки и др.), по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена одна дополнительная попытка. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**3. Бег 1000 метров (девушки), 3000 метров (юноши)** выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Старт – групповой. Абитуриентам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» (ноль) баллов. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

**4. Ведение шайбы, обводка стоек, бросок в ворота (юноши и девушки, полевые игроки).** Старт в 54 м от дальних ворот на линии ближних ворот. По прямой расположены 5 стоек: первая – в 5 м от старта, последующие – в 3 м одна от другой. Абитуриент должен провести шайбу до первой стойки, затем выполнить обводку всех стоек, продолжая далее ведение – пересечь дальнюю синюю линию и с расстояния не ближе 10 м от ворот выполнить бросок шайбы в ворота. Шайба должна верхом пересечь линию ворот. Попадание шайбы в ворота обязательно. Время измеряется с момента старта до пересечения шайбой линии ворот. Даются 3 попытки. В зачет берется лучший результат.

**Бег на коньках 18 м лицом вперед (юноши и девушки, вратари).** Вратарь, находясь на линии ворот в основной стойке, ускоряется в высокой стойке лицом вперед без шайбы до ближней синей линии. Даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

**5. Бросок шайбы на дальность (юноши и девушки, полевые игроки).** Абитуриент выполняет 5 бросков шайбы верхом с линии ворот. В зачет берется сумма 3 лучших бросков.

**Бег на коньках 18 м спиной вперед (юноши и девушки, вратари).** Вратарь, находясь на линии ворот в основной стойке спиной вперед по направлению движения (без шайбы), ускоряется спиной вперед к ближней синей линии. Даются 2 попытки, учитывается лучший результат.

## 6. Двусторонняя игра

### Экспертная оценка интегральной подготовленности

- 10 баллов – без ошибок;
- 9 баллов – одна ошибка;
- 8 баллов – две ошибки;
- 7 баллов – три ошибки;
- 6 баллов – четыре ошибки;
- 5 баллов – пять ошибок;
- 4 балла – шесть ошибок;
- 3 балла – семь ошибок;
- 2 балла – восемь ошибок;
- 1 балл – девять и более ошибок.

### Перечень возможных ошибок

Неправильное выполнение технических элементов: *полевые игроки* – передвижение на коньках (бег, старты, повороты, торможения и остановки, прыжки), владение клюшкой (броски, ведение. Обводка, прием, отбор, вбрасывание), силовое единоборство (клюшкой, плечом, грудью, бедром); *вратарь* – передвижения, ловля шайбы, отбивание, прижимания и накрывания шайбы, владение клюшкой.

Неправильное выполнение тактических элементов: *полевые игроки* – открывание, ведение, бросок, прием шайбы, единоборство с вратарем, страховка, взаимодействие с вратарем, переключение, спаренный отбор; *вратарь* – передвижения, игра на выходах, игра за воротами, организация атаки, взаимодействие с полевыми игроками.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ХОККЕЙ НА ТРАВЕ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши (полевые игроки)</b>										
1. Бег 30 м с места, с	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0 и более
2. Челночный бег 180 м, с	38,2	39,2	39,9	40,8	42,6	44,7	46,8	48,7	52,5	52,6 и более
3. Прыжок в длину с места, см	262	257	254	250	245	239	231	222	212	211 и менее
4. Броски мяча клюшкой на точность в ворота с 14 м, кол-во баллов	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам, с	9,0	9,5	10,0	10,5	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,1 и более
6. Двухсторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки (полевые игроки)</b>										
1. Бег 30 м с места, с	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6 и более
2. Челночный бег 180 м, с	41,4	43,2	44,4	45,3	46,4	48,4	51,4	53,2	54,2	54,3 и более
3. Прыжок в длину с места, см	225	223	216	210	205	200	195	192	185	184 и менее
4. Броски мяча клюшкой на точность в ворота с 14 м, кол-во баллов	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам, с	11,0	11,5	12,0	12,5	13,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,1 и более
6. Двухсторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши (вратари)</b>										
1. Бег 30 м с места, с	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0 и более
2. Челночный бег 180 м, с	38,2	39,2	39,9	40,8	42,6	44,7	46,8	48,7	52,5	52,6 и более

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
3. Перемещение по радиусу, с	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54 и более
4. Выпады в воротах с касанием углов, с	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31 и более
5. Броски мяча клюшкой на дальность, м (2 попытки)	32,0	29,0	28,0	26,0	22,0	18,0	14,0	10,0	9,0	8,9 и менее
6. Двухсторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Девушки (вратари)</b>										
1. Бег 30 м с места, с	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6 и более
2. Челночный бег 180 м, с	41,4	43,2	44,4	45,3	46,4	48,4	51,4	53,2	54,2	54,3 и более
3. Перемещение по радиусу, с	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59 и более
4. Выпады в воротах с касанием углов, с	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35 и более
5. Броски мяча клюшкой на дальность, м (2 попытки)	19,0	17,0	16,0	15,0	13,0	11,0	9,0	8,0	7,0	6,9 и менее
6. Двухсторонняя игра (экспертная оценка), балл	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

### Условия выполнения контрольных упражнений

1. **Бег 30 м с места (полевые игроки: юноши, девушки; вратари: юноши, девушки)** выполняется с высокого старта. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

2. **Челночный бег 180 м – 15 м+15 м, 30 м+30 м, 15 м+15 м, 30 м+30 м (полевые игроки: юноши, девушки; вратари: юноши, девушки).** Для проведения испытания на площадке расставляются три фишки на расстоянии 15 метров друг от друга. По сигналу абитуриент начинает бег от первой фишки, добегают до второй фишки, оббегая ее, возвращается к первой, оббегает ее и бежит к третьей фишке, оббегает ее и возвращается к первой. Затем повторяет то же еще раз. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3. **Прыжок в длину с места (полевые игроки: юноши, девушки)** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять

прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Перемещение по радиусу, с (вратари: юноши, девушки).** Абитуриент во вратарской форме находится на линии ворот. По сигналу выбегает из ворот на вершину радиуса, затем перемещается приставным шагом влево по радиусу до лицевой линии и обратно до центра радиуса, возвращается спиной вперед до линии ворот. То же, в другую сторону. Время измеряется с момента старта до момента пересечения линии ворот. Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

**4. Броски мяча клюшкой на точность с 14 м по воротам (полевые игроки: юноши, девушки).** Девять мишеней размером 60×60 с баллами от 0 до 9 размещается в воротах. Абитуриент располагается на радиусе круга. По сигналу выполняет три броска мяча клюшкой в ворота поочередно, стараясь набрать максимальное количество баллов. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

**Выпады в воротах с касанием углов, с (вратари: юноши, девушки).** Вратарь, одетый в соответствующую форму, становится в центре ворот и по сигналу выполняет выпады с касанием стоек ворот клюшкой и перчаткой. Последовательность касаний: правый нижний угол, левый верхний, правый верхний, левый нижний – одна серия. Упражнение состоит из 5 серий подряд. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки. Засчитывается лучший результат из двух попыток. Перерыв между попытками должен быть не менее 3 минут. Результат измеряется с точностью до 0,1 с.

**5. Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам, с (полевые игроки: юноши, девушки).** Абитуриент становится на линии старта в 25 м от линии ворот по центру и по сигналу начинает обводку поочередно 5 стоек (первую стойку с левой стороны) и производит удар по воротам с радиуса. Стойки расположены «змейкой» на расстоянии 5 м одна от другой, последняя – в 1 метре от вершины радиуса. Испытуемый должен провести мяч до первой стойки, затем выполнить обводку всех стоек, продолжая ведение пересечь линию радиуса и выполнить удар по воротам. Попадание мяча в ворота обязательно. Время измеряется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Дается 2 попытки, лучший результат идет в зачет.

**Броски мяча клюшкой на дальность, м (вратари: юноши, девушки).** Броски на дальность выполняются в коридоре шириной 5 м. Бросок засчитывается только при попадании мяча в коридор. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

**6. Двусторонняя игра (экспертная оценка).** Экспертную оценку осуществляют три экзаменатора. Каждый экзаменатор выставляет одну общую оценку (по 10-балльной шкале). Результатом является средняя арифметическая оценка трех экзаменаторов, полученная математическим округлением до целых.

## Экспертная оценка технико-тактической подготовленности полевых игроков и вратаря

Баллы	Оценка за выполнение технико-тактических действий в нападении для полевых игроков	Оценка за выполнение технико-тактических действий в защите для полевых игроков	Оценка за выполнение технико-тактических действий для вратарей
1	Многократное выполнение неточных передач; ошибки при приеме мяча; нерезультативные броски (удары) по воротам. Неумение открываться при получении мяча	Неумение выбрать позицию при противодействии нападающему с мячом и без мяча. Неумение применять персональную опеку	Совершение грубых ошибок при выборе позиции в радиусе при отражении бросков с вершины радиуса и 7-метрового штрафного броска
2	Неумение применять различные виды передач, соответствующих игровой ситуации. Неумение применять обманные действия. Низкая двигательная активность	Выбор позиции при противодействии нападающему игроку с мячом и без мяча с грубыми ошибками. Низкая двигательная активность. Существенные ошибки в единоборствах и перехватах	Совершение ошибок при выборе позиции в радиусе при отражении бросков с вершины радиуса и 7-метрового штрафного броска
3	Неумение применять различные виды передач, соответствующих игровой ситуации. Неумение применять броски и удары с неудобной стороны клюшки	Выбор позиции при противодействии нападающему игроку с мячом и без мяча с ошибками. Существенные ошибки в единоборствах и перехватах	Тактически неправильный выбор позиции в радиусе при отражении бросков с вершины радиуса и 7-метрового штрафного броска
4	Применение различных технических элементов (передачи, остановки мяча, обманные действия, броски мяча, удары по мячу) с ошибками в технике. Использование неточных длинных забросов	Выбор позиции при противодействии нападающему игроку с мячом и без мяча с незначительными ошибками. Ошибки в единоборствах и перехватах	Выбор позиции в радиусе при отражении бросков с вершины радиуса и 7-метрового штрафного броска с незначительными ошибками в технике
5	Применение различных технических элементов (передачи, остановки мяча, обманные действия, забросы мяча, удары по мячу с удобной и неудобной стороны клюшки) с незначительными ошибками в технике	Знание принципов построения зонной и смешанной защиты. Умение персонально опекать нападающего игрока	Правильный выбор позиции в радиусе, рациональное применение технических приемов при отражении мяча но есть незначительные ошибки в технике
6	Правильное выполнение технических элементов (передачи, остановки мяча, обманные действия, броски, удары по мячу). Поддержка групповых комбинаций. Участие в розыгрыше стандартных положений	Знание принципов построения зонной и смешанной защиты. Умение персонально опекать нападающего игрока. Умение применять подстраховку и переключение с незначительными ошибками. Проявлять активность при перехватах мяча	Правильный выбор позиции в радиусе, рациональное применение технических приемов при отражении мяча

<b>Баллы</b>	<b>Оценка за выполнение технико-тактических действий в нападении для полевых игроков</b>	<b>Оценка за выполнение технико-тактических действий в защите для полевых игроков</b>	<b>Оценка за выполнение технико-тактических действий для вратарей</b>
7	Умение эффективно участвовать в групповых взаимодействиях. Умение эффективно применять различные способы бросков и ударов по воротам	Знание принципов построения зонной и смешанной защиты. Умение персонально опекать нападающего игрока. Умение применять подстраховку и переключение. Умение сковывать атакующие действия нападающего игрока без нарушения правил	Правильный выбор позиции в радиусе, рациональное применение технических приемов при отбивании мяча во взаимодействии с игроками защиты
8	Иметь устойчивые навыки точных и своевременных передач в сложных игровых ситуациях, выбора свободной позиции для приема мяча, бросков и ударов по воротам при позиционном нападении и в контратаке	Знание принципов построения зонной и смешанной защиты. Умение персонально опекать нападающего. Умение применять подстраховку и переключение. Умение противодействовать нападающему игроку без нарушения правил	Правильный выбор позиции в радиусе, перемещение в воротах в соответствии перемещению мяча, выход для уменьшения угла обстрела ворот в зависимости от игровой ситуации. Рациональное применение при отбивании мяча
9	Уметь хорошо ориентироваться в игровых ситуациях: выполнять точные передачи мяча, уверенно владеть мячом, выполнять «финты», результативные удары. Быть ключевым игроком при розыгрыше стандартных положений	Правильный выбор позиции, активное противодействие нападающему игроку, опека игрока без мяча, своевременное блокирование игрока и мяча, использование подстраховки и переключения. Эффективность в единоборствах и перехватах мяча	Правильный выбор позиции в радиусе, перемещение в воротах в соответствии перемещению мяча, выход для уменьшения угла обстрела ворот в зависимости от игровой ситуации
10	Уметь быстро ориентироваться в игровой ситуации. Эффективно применять индивидуальные и групповые тактические действия при организации атаки и защиты в различных игровых ситуациях	Правильный выбор позиции, активное противодействие нападающему игроку без нарушения правил, опека игрока без мяча, своевременное блокирование игрока и мяча, использование подстраховки и переключения. Эффективность в единоборствах и перехватах мяча в создании контратак	Правильный выбор позиции в радиусе, выход для уменьшения угла обстрела ворот в зависимости от игровой ситуации, умение применять обманные действия. Умение эффективно организовывать контратаку

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
«ТРЕНЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
(ШАХМАТЫ)»**

**Нормативы и оценка контрольных упражнений**

Контрольные упражнения, единицы измерения	Баллы									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Юноши</b>										
1. Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
2. Челночный бег 4×9 м, с	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,0 и более
3. Прыжок в длину с места, см	252	247	242	237	231	220	212	203	192	191 и менее
4. Дебют, кол-во ходов	18	16	14	12	10	8	6	5	4	3
5. Тест «Миттельшпиль и эндшпиль» (10 позиций)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Решение позиций, мин	15	17	19	21	23	25	27	29	30	31 и более
<b>Девушки</b>										
1.Поднимание туловища за 1 мин, раз	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
2. Челночный бег 4×9 м, с	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,6 и более
3. Прыжок в длину с места, см	200	194	189	184	179	168	158	147	137	136 и менее
4. Дебют, кол- во ходов	18	16	14	12	10	8	6	5	4	3
5. Тест «Миттельшпиль и эндшпиль» (10 позиций)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
6. Решение позиций, мин	15	17	19	21	23	25	27	29	30	31 и более

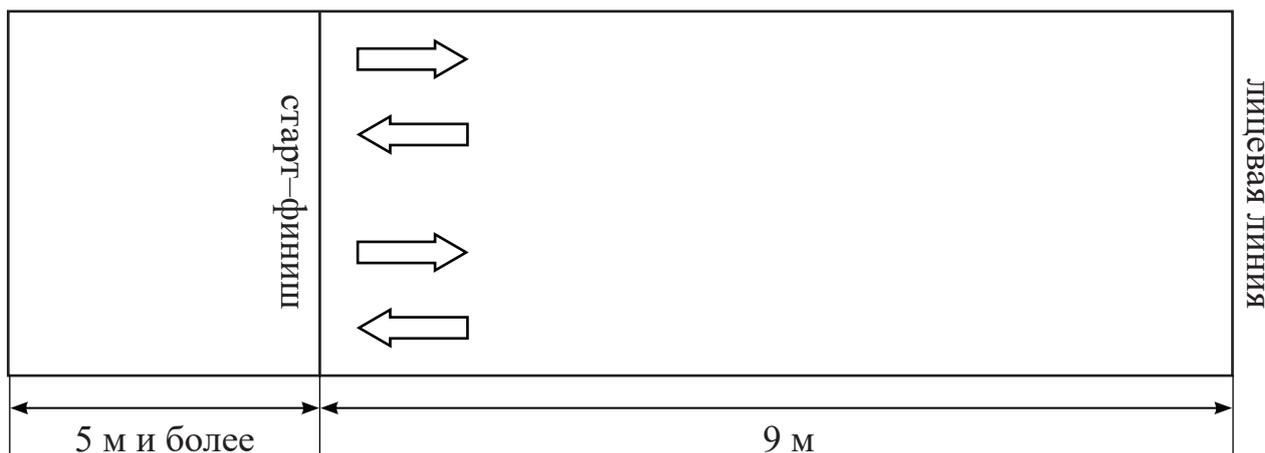
**Условия выполнения контрольных упражнений**

1. *Подтягивание в висе на высокой перекладине (юноши)* выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения «вис хватом сверху». Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются сгибания туловища и ног в коленных суставах, разведение, скрещивания и другие движения ногами, рывки, махи и раскачивания, перехваты рук. Подтягивание засчитывается, если подбородок абитуриента находится выше уровня перекладины, а при опускании руки полностью выпрямляются в локтевых суставах. Результат измеряется числом выполненных без нарушений подтягиваний.

*Поднимание туловища за 1 минуту (девушки)* выполняется на гимнастическом мате из исходного положения «лежа на спине, руки скрестно перед грудью, ладони на локтевых суставах, стопы ног зафиксированы». Угол в коленном суставе составляет 90°.

Каждому абитуриенту предоставляется одна попытка. Во время выполнения упражнения не допускаются рывки руками. Засчитывается количество подъемов туловища при касании локтевых суставов с последующим опусканием на спину и касанием лопатками гимнастического мата.

2. **Челночный бег 4×9 м** выполняется на спортивной площадке. Количество участников в одном забеге – не более двух человек. Каждому абитуриенту предоставляется две попытки подряд. По команде «Приготовиться!» абитуриенты подходят к линии старта и принимают положение высокого старта по направлению к лицевой линии.



По команде «Марш!» абитуриенты бегут к лицевой линии, касаются ее рукой, поворачиваются и бегут обратно. Подбежав к линии «старт – финиш», касаются ее рукой, разворачиваются и бегут обратно. Подбежав к лицевой линии, касаются ее рукой, разворачиваются, бегут к линии «старт – финиш» и, не снижая скорости, пересекают ее.

Время выполнения челночного бега каждым абитуриентом фиксируется с точностью до 0,1 с. Засчитывается лучший результат из двух попыток.

3. **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двумя ногами на полу спортивного зала. Каждому абитуриенту предоставляется три попытки подряд. Не допускается выполнять прыжки в яму с песком. Результат измеряется с точностью до 1,0 сантиметра. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

4. **Дебют:** в сеансе одновременной игры продемонстрировать знания по теории дебюта. Дебют (вариант, система) будет предложен экзаменационной комиссией. Время, отводимое для выполнения норматива – 20 минут.

5. **Тест «Миттельшпиль и эндшпиль»** будет предложен экзаменационной комиссией и состоит из 3 типовых позиций миттельшпиля и 7 точных эндшпильных позиций. За решение каждой позиции начисляется один балл. Время, отводимое для выполнения норматива – 40 минут. Оценивается количество правильно решенных позиций в течение установленного времени.

6. **Решение позиций** – для решения экзаменационной комиссией будут предложены 3 позиции (1 этюд, 1 комбинация и 1 задача). Если позиция решена неправильно – плюс 10 минут.