

Программа проведения вступительных испытаний при приеме в ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР»

1. Общие указания

1.1. Настоящая Программа проведения вступительных испытаний в Государственное профессиональное образовательное учреждение «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва» (далее – Программа) разработана в соответствии с Правилами приема в Государственное профессиональное образовательное учреждение «Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва» и требованиями Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, утвержденных приказами Министерства спорта Российской Федерации.

1.2. Цель программы: оказание помощи абитуриенту в самостоятельной подготовке к прохождению вступительных испытаний.

1.3. Задачи программы:

- помочь абитуриенту подготовиться к сдаче контрольных нормативов по общей физической подготовке;
- дать информацию по процедуре прохождения психологического тестирования и собеседования.

1.4. Вступительные испытания проводятся в один день в форме тестирования (практический и теоретический этапы).

1.5. Практический этап состоит из выполнения четырех контрольных упражнений по определению уровня физической подготовленности и психологического тестирования по определению психологических качеств спортсменов. Теоретический этап проводится в форме собеседования.

1.6. На вступительных испытаниях поступающий в ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР» должен показать:

- степень общей и специальной физической подготовленности;
- высокие спортивные достижения в избранном виде спорта.

1.7. Условия и способы выполнения контрольных нормативов и психологического тестирования определяются экзаменационной комиссией и проводятся в соответствии с принятой методикой их проведения. Собеседование проводится индивидуально с каждым абитуриентом.

1.8. Абитуриенты, которые не смогли явиться на вступительные испытания по уважительным причинам (болезнь или другие непредвиденные факторы подтвержденные документально) по решению приемной комиссии ГПОУ «Ленинск-Кузнецкое УОР» могут быть допущены к их прохождению в пределах сроков, определенных расписанием вступительных испытаний.

1.9. Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительных причин, а также забравшие документы после начала вступительных испытаний, к дальнейшим испытаниям не допускаются, выбывают из конкурса. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

2. Организационно-методические указания по проведению вступительных испытаний

2.1. К вступительным испытаниям допускаются лиц подавшие необходимые документы (по порядковому номеру подавших заявление).

2.2. Перед началом вступительных испытаний для поступающих проводятся инструктаж по содержанию программы вступительного испытания, по предъявляемым требованиям, критериям оценки, технологии проведения вступительного испытания.

2.3. Расписание вступительных испытаний утверждается председателем приемной комиссии и доводится до сведения поступающих (помещается на информационном стенде и официальном сайте УОР).

2.4. Организация вступительных испытаний обеспечивается в соответствии с правилами безопасности проведения занятий физической культурой и спортом.

3. Содержание вступительного испытания по общефизической подготовке

3.1. Практическая форма проведения вступительного испытания по общефизической подготовке включает в себя выполнение абитуриентами следующих видов контрольных нормативов по физической подготовке: бег 60 м., бег 1500 м., прыжок в длину с места, подтягивание из виса на высокой перекладине (подтягивание) (юноши), сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание) (девушки), в результате которого оценивается уровень развития физических качеств (приложение к программе вступительных испытаний).

3.1.1. Прыжок в длину с места совершается из исходного положения: ноги врозь на ширине стопы и полусогнуты в коленях, носки ног на уровне линии, руки отведены назад, тело подано вперед, абитуриент прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным размахом руками от размеченной линии на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Измеряется расстояние между линией отталкивания и отпечатком ног (по пяткам) при приземлении (см), засчитывается лучший результат из трех попыток.

3.1.2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) выполняется на гимнастической перекладине из исходного положения "вис хватом сверху". Каждому участнику 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. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения.

3.1.3. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (девушки) выполняется из исходного положения «упор лежа на гимнастической скамейке, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию». Отжимание засчитывается, когда испытуемый коснувшись грудью гимнастической скамейки возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Подсчитывается количества раз выполнения упражнения.

3.1.4. Бег 60 метров проводится по прямой беговой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Участник, нарушивший правила соревнований в беге, снимается с забега и ему в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат бега измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3.1.5. Бег 1500 метров выполняется на беговой дорожке стадиона с высокого старта. Участникам, нарушившим правила соревнований в беге, а также не финишировавшим, в протокол выполнения контрольных упражнений выставляется «0» баллов. Результат измеряется с точностью до 0,1 секунды.

3.2. Процедура выполнения контрольных нормативов оформляется сводным протоколом, в котором включены все виды программы. В нем фиксируются результаты выполнения абитуриентом контрольных нормативов по физической подготовке.

3.3. Результаты вступительного испытания по общефизической подготовке оцениваются по зачетной системе («зачет», «незачет»).

4. Содержание вступительного испытания по определению психологических качеств спортсменов

4.1. Вступительное испытание по определению психологических качеств спортсменов проводится в форме тестирования на определение профессионально значимых свойств личности спортсменов: стрессоустойчивость, самоконтроль, целеустремленность, волевые качества, адаптивные свойства, лидерские качества, уровень тревожности, уровень агрессивности, общительность, конфликтность.

4.2. Для проведения тестирования используются психодиагностические тесты, рекомендованные Министерством общего и профессионального образования РФ.

4.2.1. Индивидуально-типологический опросник (ИТО). Методика ИТО представляет собой инструмент исследования индивидуально-типологических свойств. Опросник отличается небольшим количеством и простотой включенных в него утверждений, не вызывающих настороженности со стороны испытуемых, а также наличием шкал достоверности, которые позволяют судить о том, насколько мотивационные искажения могут повлиять на результаты тестирования.

4.2.2. Диагностика стратегий достижения цели. Методика предназначена для определения основных стратегий в процессе реализации целей своей деятельности. Экспресс-методика состоит из 6 вопросов. Опрашиваемый выбирает один из трех предложенных ответов. Для этого в бланке рядом с номером вопроса указывает свой ответ в буквенной форме.

4.3. Тестирование проводится в течение 60 минут.

4.4. Процедура психологического тестирования по определению психологических качеств спортсменов оформляется протоколом, в котором фиксируются результаты выполнения психологических тестов абитуриентом.

4.5. Оценивание данного испытания проводится по зачетной системе.

5. Особенности проведения процедуры собеседования

5.1. Вступительное испытание завершается собеседованием, на котором Приемной комиссией рассматриваются спортивные достижения абитуриентов (при этом учитываются: результаты выступлений на региональных, всероссийских, международных соревнованиях, вхождение в состав сборной команды Кемеровской области, Российской Федерации, наличие спортивного звания, спортивного разряда по избранному виду спорта).

5.2. Спортивные достижения оцениваются в соответствии с положением «Об учете индивидуальных спортивных достижений поступающих», проставляются в отдельной экзаменационной ведомости и удостоверяются подписями председателя Приемной комиссии, членами комиссии.

5.2. Дата, время место проведения собеседования также утверждается председателем приемной комиссии и доводится до сведения поступающих (помещается на информационном стенде и официальном сайте УОР).

5.3. К собеседованию допускаются абитуриенты, получившие на практическом этапе результат не ниже установленного училищем минимального количества баллов.

6. Особенности проведения вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья

6.1. Лица с ограниченными возможностями здоровья при поступлении в УОР сдают вступительное испытание с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности) таких поступающих.

6.2. При необходимости создания специальных условий при проведении вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья данная категория поступающих дополнительно предоставляет документ, подтверждающий инвалидность или ограниченные возможности здоровья, требующие создания специальных условий.

6.3. При проведении вступительных испытаний обеспечивается соблюдение следующих требований:

- вступительные испытания проводятся для лиц с ограниченными возможностями здоровья в одной аудитории совместно с поступающими, не имеющими ограниченных возможностей здоровья, если это не создает трудностей для поступающих при сдаче вступительного испытания;

- присутствие ассистента, оказывающего поступающим необходимую техническую помощь с учетом их индивидуальных особенностей (занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, общаться с экзаменатором).

Приложение к программе вступительных испытаний

**Нормативы вступительного испытания
по общей физической подготовке
в Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Ленинск-Кузнецкое училище олимпийского резерва»**

Циклические виды спорта: лыжные гонки, легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции (800-10 000м), велоспорт.

Скоростно-силовые виды спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, легкая атлетика.

Сложно-координационные виды спорта: сноуборд, художественная гимнастика, спортивная гимнастика, санный спорт, фигурное катание, горные лыжи, лыжное двоеборье, пулевая стрельба.

Единоборства: вольная борьба, дзюдо, греко-римская борьба, каратэ, самбо, бокс, тхэквондо, кикбоксинг.

Игровые виды спорта: футбол, хоккей с мячом и с шайбой, баскетбол, волейбол.

Проходной балл - 60

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

№	ВИД ОФП	Баллы	девушки			юноши		
			9 класс	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	9 класс	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
1	Бег 60м., (сек)	25	≤9,6	≤9,4	≤9,2	≤8,6	≤8,4	≤8,2
		20	9,7	9,5	9,3	8,7	8,5	8,3
		15	9,8	9,6	9,4	8,8	8,6	8,4
		10	9,9	9,7	9,5	8,9	8,7	8,5
		5	10,0	9,8	9,6	9,0	8,8	8,6
		0	≥10,1	≥9,9	≥9,7	≥9,1	≥8,9	≥8,7
2	Подтягивание на перекладине (юноши) (кол-во раз)	25	≥25	≥30	≥35	≥11	≥13	≥15
		22	24	29	34	10	12	14
		19	23	28	33	9	11	13
		16	22	27	32	8	10	12
		13	21	26	31	7	9	11
		10	20	24	29	6	8	10
		7	19	22	27	5	7	9
		4	18	21	26	4	6	8
		1	17	20	25	3	5	7
		0	≤19	≤19	≤24	≤2	≤4	≤6
3	Прыжок в длину с места, (см)	25	≥200	≥205	≥215	≥235	≥240	≥250
		24	199	204	214	234	239	249
		23	198	203	213	233	238	248
		22	197	202	212	232	237	247
		21	196	201	211	231	236	246
		20	195	200	210	230	235	245
		19	194	199	209	229	234	244
		18	193	198	208	228	233	243
		17	192	197	207	227	232	242
		16	191	196	206	226	231	241
		15	190	195	205	225	230	240
		14	189	194	204	224	229	239
		13	188	193	203	223	228	238
		12	187	192	202	222	227	237
		11	186	191	201	221	226	236
		10	185	190	200	220	225	235
		9	184	189	199	219	224	234
		8	183	188	198	218	223	233
		7	182	187	197	217	222	232
		6	181	186	196	216	221	231
		5	180	185	195	215	220	230
		4	179	184	194	214	219	229
		3	178	183	193	213	218	228
		2	177	182	192	212	217	227
		1	176	181	191	211	216	226
0	≤175	≤182	≤190	≤210	≤215	≤225		
4	Бег 1500м., (мин)	25	≤6.30,0	≤6.25,0	≤6.20,0	≤6.00,0	≤5.55,0	≤5.50,0
		24	6.31,0	6.26,0	6.21,0	6.01,0	5.56,0	5.51,0
		23	6.32,0	6.27,0	6.22,0	6.02,0	5.57,0	5.52,0
		22	6.33,0	6.28,0	6.23,0	6.03,0	5.58,0	5.53,0
		21	6.34,0	6.29,0	6.24,0	6.04,0	5.59,0	5.54,0
		20	6.35,0	6.30,0	6.25,0	6.05,0	6.00,0	5.55,0
		19	6.36,0	6.31,0	6.26,0	6.06,0	6.01,0	5.56,0
		18	6.37,0	6.32,0	6.27,0	6.07,0	6.02,0	5.57,0
		17	6.38,0	6.33,0	6.28,0	6.08,0	6.03,0	5.58,0
		16	6.39,0	6.34,0	6.29,0	6.09,0	6.04,0	5.59,0
		15	6.40,0	6.35,0	6.30,0	6.10,0	6.05,0	6.00,0
		14	6.41,0	6.36,0	6.31,0	6.11,0	6.06,0	6.01,0
		13	6.42,0	6.37,0	6.32,0	6.12,0	6.07,0	6.02,0
		12	6.43,0	6.38,0	6.33,0	6.13,0	6.08,0	6.03,0
		11	6.44,0	6.39,0	6.34,0	6.14,0	6.09,0	6.04,0
		10	6.45,0	6.40,0	6.35,0	6.15,0	6.10,0	6.05,0
		9	6.46,0	6.41,0	6.36,0	6.16,0	6.11,0	6.06,0
		8	6.47,0	6.42,0	6.37,0	6.17,0	6.12,0	6.07,0
		7	6.48,0	6.43,0	6.38,0	6.18,0	6.13,0	6.08,0
		6	6.49,0	6.44,0	6.39,0	6.19,0	6.14,0	6.09,0

	5	6.50,0	6.45,0	6.40,0	6.20,0	6.15,0	6.10,0
	4	6.51,0	6.46,0	6.41,0	6.21,0	6.16,0	6.11,0
	3	6.52,0	6.47,0	6.42,0	6.22,0	6.17,0	6.12,0
	2	6.53,0	6.48,0	6.43,0	6.23,0	6.18,0	6.13,0
	1	6.54,0	6.49,0	6.44,0	6.24,0	6.19,0	6.14,0
	0	≥6.55,0	≥6.50,0	≥6.45,0	≥6.25,0	≥6.20,0	≥6.15,0

СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

№	ВИД ОФП	Баллы	девушки			юноши		
			9 класс	I курс (на базе 9 кл.)	I курс (на базе 11 кл.)	9 класс	I курс (на базе 9 кл.)	I курс (на базе 11 кл.)
1	Бег 60м., (сек)	25	≤8,8	≤8,6	≤8,4	≤8,2	≤8,0	≤7,8
		20	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9
		15	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2	8,0
		10	9,1	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1
		5	9,2	9,0	8,8	8,6	8,4	8,2
		0	≥9,3	≥9,1	≥8,9	≥8,7	≥8,5	≥8,3
2	Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз) Отжимание от гимнастической скамейки (девушки), (кол-во раз)	25	≥20	≥25	≥30	≥12	≥14	≥16
		22	19	24	29	11	13	15
		19	18	23	28	10	12	14
		16	17	22	27	9	11	13
		13	16	21	26	8	10	12
		10	15	20	25	7	9	11
		7	14	19	24	6	8	10
		4	13	18	23	5	7	9
		1	12	17	22	4	6	8
		0	≤11	≤16	≤21	≤3	≤5	≤7
3	Прыжок в длину с места, (см).	25	≥220	≥225	≥230	≥250	≥260	≥270
		24	219	224	229	249	259	269
		23	218	223	228	248	258	268
		22	217	222	227	247	257	267
		21	216	221	226	246	256	266
		20	215	220	225	245	255	265
		19	214	219	224	244	254	264
		18	213	218	223	243	253	263
		17	212	217	222	242	252	262
		16	211	216	221	241	251	261
		15	210	215	220	240	250	260
		14	209	214	219	239	249	259
		13	208	213	218	238	248	258
		12	207	212	217	237	247	257
		11	206	211	216	236	246	256
		10	205	210	215	235	245	255
		9	204	209	214	234	244	254
		8	203	208	213	233	243	253
		7	202	207	212	232	242	252
		6	201	206	211	231	241	251
		5	200	205	210	230	240	250
		4	199	204	209	229	239	249
		3	198	203	208	228	238	248
		2	197	202	207	227	237	247
		1	196	201	206	226	236	246
0	≤195	≤200	≤205	≤225	≤235	≤245		
4	Бег 1500м., (мин)	25	≤6.55,0	≤6.50,0	≤6.45,0	≤6.25,0	≤6.20,0	≤6.15,0
		24	6.56,0	6.51,0	6.46,0	6.26,0	6.21,0	6,16
		23	6.57,0	6.52,0	6.47,0	6.27,0	6.22,0	6,17
		22	6.58,0	6.53,0	6.48,0	6.28,0	6.23,0	6,18
		21	6.59,0	6.54,0	6.49,0	6.29,0	6.24,0	6,19
		20	7.00,0	6.55,0	6.50,0	6.30,0	6.25,0	6,20
		19	7.01,0	6.56,0	6.51,0	6.31,0	6.26,0	6,21
		18	7.02,0	6.57,0	6.52,0	6.32,0	6.27,0	6,22
		17	7.03,0	6.58,0	6.53,0	6.33,0	6.28,0	6,23
		16	7.04,0	6.59,0	6.54,0	6.34,0	6.29,0	6,24
		15	7.05,0	7.00,0	6.55,0	6.35,0	6.30,0	6,25
14	7.06,0	7.01,0	6.56,0	6.36,0	6.31,0	6,26		
13	7.07,0	7.02,0	6.57,0	6.37,0	6.32,0	6,27		

	12	7.08,0	7.03,0	6.58,0	6.38,0	6.33,0	6,28
	11	7.09,0	7.04,0	6.59,0	6.39,0	6.34,0	6,29
	10	7.10,0	7.05,0	7.00,0	6.40,0	6.35,0	6,30
	9	7.11,0	7.06,0	7.01,0	6.41,0	6.36,0	6,31
	8	7.12,0	7.07,0	7.02,0	6.42,0	6.37,0	6,32
	7	7.13,0	7.08,0	7.03,0	6.43,0	6.38,0	6,33
	6	7.14,0	7.09,0	7.04,0	6.44,0	6.39,0	6,34
	5	7.15,0	7.10,0	7.05,0	6.45,0	6.40,0	6,35
	4	7.16,0	7.11,0	7.06,0	6.46,0	6.41,0	6,36
	3	7.17,0	7.12,0	7.07,0	6.47,0	6.42,0	6,37
	2	7.18,0	7.13,0	7.08,0	6.48,0	6.43,0	6,38
	1	7.19,0	7.14,0	7.09,0	6.49,0	6.44,0	6,39
	0	≥7.20,0	≥7.15,0	≥7.10,0	≥6.50,0	≥6.45,0	≥6.40,0

ПРИМЕЧАНИЕ:

Для видов: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг нормативом является:

№	ВИД ОФП	Баллы	девушки			юноши		
			9 класс	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	9 класс	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
4	Бег 1500м., (мин)	25	≤7.10,0	≤7.00,0	≤6.50,0	≤6.40,0	≤6.30,0	≤6.20,0
		24	7.11,0	7.01,0	6.51,0	6.41,0	6.31,0	6.21,0
		23	7.12,0	7.02,0	6.52,0	6.42,0	6.32,0	6.22,0
		22	7.13,0	7.03,0	6.53,0	6.43,0	6.33,0	6.23,0
		21	7.14,0	7.04,0	6.54,0	6.44,0	6.34,0	6.24,0
		20	7.15,0	7.05,0	6.55,0	6.45,0	6.35,0	6.25,0
		19	7.16,0	7.06,0	6.56,0	6.46,0	6.36,0	6.26,0
		18	7.17,0	7.07,0	6.57,0	6.47,0	6.37,0	6.27,0
		17	7.18,0	7.08,0	6.58,0	6.48,0	6.38,0	6.28,0
		16	7.19,0	7.09,0	6.59,0	6.49,0	6.39,0	6.29,0
		15	7.20,0	7.10,0	7.00,0	6.50,0	6.40,0	6.30,0
		14	7.21,0	7.11,0	7.01,0	6.51,0	6.41,0	6.31,0
		13	7.22,0	7.12,0	7.02,0	6.52,0	6.42,0	6.32,0
		12	7.23,0	7.13,0	7.03,0	6.53,0	6.43,0	6.33,0
		11	7.24,0	7.14,0	7.04,0	6.54,0	6.44,0	6.34,0
		10	7.25,0	7.15,0	7.05,0	6.55,0	6.45,0	6.35,0
		9	7.26,0	7.16,0	7.06,0	6.56,0	6.46,0	6.36,0
		8	7.27,0	7.17,0	7.07,0	6.57,0	6.47,0	6.37,0
		7	7.28,0	7.18,0	7.08,0	6.58,0	6.48,0	6.38,0
		6	7.29,0	7.19,0	7.09,0	6.59,0	6.49,0	6.39,0
5	7.30,0	7.20,0	7.10,0	6.60,0	6.50,0	6.40,0		
4	7.31,0	7.21,0	7.11,0	6.61,0	6.51,0	6.41,0		
3	7.32,0	7.22,0	7.12,0	6.62,0	6.52,0	6.42,0		
2	7.33,0	7.23,0	7.13,0	6.63,0	6.53,0	6.43,0		
1	7.34,0	7.24,0	7.14,0	6.64,0	6.54,0	6.44,0		
0	≥7.35,0	≥7.25,0	≥7.15,0	≥6.65,0	≥6.55,0	≥6.45,0		

СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

№	ВИД ОФП	Баллы	девушки			юноши		
			9 класс	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	9 класс	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
1.	Бег 60м., (сек)	25	≤9,8	≤9,6	≤9,4	≤8,8	≤8,6	≤8,4
		20	9,9	9,7	9,5	8,9	8,7	8,5
		15	10,0	9,8	9,6	9,0	8,8	8,6
		10	10,1	9,9	9,7	9,1	8,9	8,7
		5	10,2	10,0	9,8	9,2	9,0	8,8
		0	≥10,3	≥10,1	≥9,9	≥9,3	≥9,1	≥8,9
2.	Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)	25	≥15	≥20	≥25	≥11	≥13	≥15
		22	14	19	24	10	12	14
		19	13	18	23	9	11	13
		16	12	17	22	8	10	12
	Отжимание от гимнастической скамейки (девушки), (кол-во раз)	13	11	16	21	7	9	11
		10	10	15	20	6	8	10
		7	9	14	19	5	7	9
		4	8	13	18	4	6	8
1	7	12	17	3	5	7		
0	≤6	≤11	≤16	≤2	≤4	≤6		

3.	Прыжок в длину с места, (см)	25	≥195	≥200	≥205	≥230	≥235	≥240
		24	194	199	204	229	234	239
		23	193	198	203	228	233	238
		22	192	197	202	227	232	237
		21	191	196	201	226	231	236
		20	190	195	200	225	230	235
		19	189	194	199	224	229	234
		18	188	193	198	223	228	233
		17	187	192	197	222	227	232
		16	186	191	196	221	226	231
		15	185	190	195	220	225	230
		14	184	189	194	219	224	229
		13	183	188	193	218	223	228
		12	182	187	192	217	222	227
		11	181	186	191	216	221	226
		10	180	185	190	215	220	225
		9	179	184	189	214	219	224
		8	178	183	188	213	218	223
		7	177	182	187	212	217	222
		6	176	181	186	211	216	221
		5	175	180	185	210	215	220
		4	174	179	184	209	214	219
		3	173	178	183	208	213	218
		2	172	177	182	207	212	217
		1	171	176	181	206	211	216
		0	<170	<175	<180	<205	<210	<215
4.	Бег 1500м., (мин)	25	≤7.00,0	≤6.55,0	≤6.50,0	≤6.30,0	≤6.25,0	≤6.20,0
		24	7.01,0	6.56,0	6.51,0	6.31,0	6.26,0	6.21,0
		23	7.02,0	6.57,0	6.52,0	6.32,0	6.27,0	6.22,0
		22	7.03,0	6.58,0	6.53,0	6.33,0	6.28,0	6.23,0
		21	7.04,0	6.59,0	6.54,0	6.34,0	6.29,0	6.24,0
		20	7.05,0	7.00,0	6.55,0	6.35,0	6.30,0	6.25,0
		19	7.06,0	7.01,0	6.56,0	6.36,0	6.31,0	6.26,0
		18	7.07,0	7.02,0	6.57,0	6.37,0	6.32,0	6.27,0
		17	7.08,0	7.03,0	6.58,0	6.38,0	6.33,0	6.28,0
		16	7.09,0	7.04,0	6.59,0	6.39,0	6.34,0	6.29,0
		15	7.10,0	7.05,0	7.00,0	6.40,0	6.35,0	6.30,0
		14	7.11,0	7.06,0	7.01,0	6.41,0	6.36,0	6.31,0
		13	7.12,0	7.07,0	7.02,0	6.42,0	6.37,0	6.32,0
		12	7.13,0	7.08,0	7.03,0	6.43,0	6.38,0	6.33,0
		11	7.14,0	7.09,0	7.04,0	6.44,0	6.39,0	6.34,0
		10	7.15,0	7.10,0	7.05,0	6.45,0	6.40,0	6.35,0
		9	7.16,0	7.11,0	7.06,0	6.46,0	6.41,0	6.36,0
		8	7.17,0	7.12,0	7.07,0	6.47,0	6.42,0	6.37,0
		7	7.18,0	7.13,0	7.08,0	6.48,0	6.43,0	6.38,0
		6	7.19,0	7.14,0	7.09,0	6.49,0	6.44,0	6.39,0
		5	7.20,0	7.15,0	7.10,0	6.50,0	6.45,0	6.40,0
		4	7.21,0	7.16,0	7.11,0	6.51,0	6.46,0	6.41,0
		3	7.22,0	7.17,0	7.12,0	6.52,0	6.47,0	6.42,0
		2	7.23,0	7.18,0	7.13,0	6.53,0	6.48,0	6.43,0
		1	7.24,0	7.19,0	7.14,0	6.54,0	6.49,0	6.44,0
		0	≥7.25,0	≥7.20,0	≥7.15,0	≥6.55,0	≥6.50,0	≥6.45,0

ЕДИНОБОРСТВА (юноши)

№	ВИД ОФП	Баллы	юноши (до 60кг)			юноши (60-90 кг)			юноши (свыше 90 кг)		
			9 класс	I курс (на базе 9)	I курс (на базе 11 кл)	9 класс	I курс(на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	9 класс	I курс(на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
1	Бег 60м., (сек)	25	≤8,6	≤8,4	≤8,2	≤8,7	≤8,5	≤8,3	≤8,9	≤8,7	≤8,5
		20	8,7	8,5	8,3	8,8	8,6	8,4	9,0	8,8	8,6
		15	8,8	8,6	8,4	8,9	8,7	8,5	9,1	8,9	8,7
		10	8,9	8,7	8,5	9,0	8,8	8,6	9,2	9,0	8,8
		5	9,0	8,8	8,6	9,1	8,9	8,7	9,3	9,1	8,9
		0	≥9,1	≥8,9	≥8,7	≥9,2	≥9,0	≥8,8	≥9,4	≥9,2	≥9,0
2	Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)	25	≥13	≥15	≥17	≥12	≥14	≥16	≥10	≥11	≥12
		22	12	14	16	11	13	15	9	10	11
		19	11	13	15	10	12	14	8	9	10
		16	10	12	14	9	11	13	7	8	9
		13	9	11	13	8	10	12	6	7	8
		10	8	10	12	7	9	11	5	6	7
7	7	9	11	6	8	10	4	5	6		

		4	6	8	10	5	7	9	3	4	5
		1	5	7	9	4	6	8	2	3	4
		0	≤4	≤6	≤8	≤3	≤5	≤7	≤1	≤2	≤3
3	Прыжок в длину с места, (см)	25	≥215	≥220	≥225	≥225	≥230	≥235	≥215	≥220	≥225
		24	214	219	224	224	229	234	214	219	224
		23	213	218	223	223	228	233	213	218	223
		22	212	217	222	222	227	232	212	217	222
		21	211	216	221	221	226	231	211	216	221
		20	210	215	220	220	225	230	210	215	220
		19	209	214	219	219	224	229	209	214	219
		18	208	213	218	218	223	228	208	213	218
		17	207	212	217	217	222	227	207	212	217
		16	206	211	216	216	221	226	206	211	216
		15	205	210	215	215	220	225	205	210	215
		14	204	209	214	214	219	224	204	209	214
		13	203	208	213	213	218	223	203	208	213
		12	202	207	212	212	217	222	202	207	212
		11	201	206	211	211	216	221	201	206	211
		10	200	205	210	210	215	220	200	205	210
		9	199	204	209	209	214	219	199	204	209
		8	198	203	208	208	213	218	198	203	208
		7	197	202	207	207	212	217	197	202	207
		6	196	201	206	206	211	216	196	201	206
		5	195	200	205	205	210	215	195	200	205
		4	194	199	204	204	209	214	194	199	204
		3	193	198	203	203	208	213	193	198	203
		2	192	197	202	202	207	212	192	197	202
		1	191	196	201	201	206	211	191	196	201
0	≤190	≤195	≤200	≤200	≤205	≤210	≤190	≤195	≤200		
4	Бег 1500м., (мин)	25	≤6.10,0	≤6.00,0	≤5.55,0	≤6.15,0	≤6.10,0	≤6.05,0	≤6.25,0	≤6.20,0	≤6.10,0
		24	6.11,0	6.01,0	5.56,0	6.16,0	6.11,0	6.06,0	6.26,0	6.21,0	6.11,0
		23	6.12,0	6.02,0	5.57,0	6.17,0	6.12,0	6.07,0	6.27,0	6.22,0	6.12,0
		22	6.13,0	6.03,0	5.58,0	6.18,0	6.13,0	6.08,0	6.28,0	6.23,0	6.13,0
		21	6.14,0	6.04,0	5.59,0	6.19,0	6.14,0	6.09,0	6.29,0	6.24,0	6.14,0
		20	6.15,0	6.05,0	6.00,0	6.20,0	6.15,0	6.10,0	6.30,0	6.25,0	6.15,0
		19	6.16,0	6.06,0	6.01,0	6.21,0	6.16,0	6.11,0	6.31,0	6.26,0	6.16,0
		18	6.17,0	6.07,0	6.02,0	6.22,0	6.17,0	6.12,0	6.32,0	6.27,0	6.17,0
		17	6.18,0	6.08,0	6.03,0	6.23,0	6.18,0	6.13,0	6.33,0	6.28,0	6.18,0
		16	6.19,0	6.09,0	6.04,0	6.24,0	6.19,0	6.14,0	6.34,0	6.29,0	6.19,0
		15	6.20,0	6.10,0	6.05,0	6.25,0	6.20,0	6.15,0	6.35,0	6.30,0	6.20,0
		14	6.21,0	6.11,0	6.06,0	6.26,0	6.21,0	6.16,0	6.36,0	6.31,0	6.21,0
		13	6.22,0	6.12,0	6.07,0	6.27,0	6.22,0	6.17,0	6.37,0	6.32,0	6.22,0
		12	6.23,0	6.13,0	6.08,0	6.28,0	6.23,0	6.18,0	6.38,0	6.33,0	6.23,0
		11	6.24,0	6.14,0	6.09,0	6.29,0	6.24,0	6.19,0	6.39,0	6.34,0	6.24,0
		10	6.25,0	6.15,0	6.10,0	6.30,0	6.25,0	6.20,0	6.40,0	6.35,0	6.25,0
		9	6.26,0	6.16,0	6.11,0	6.31,0	6.26,0	6.21,0	6.41,0	6.36,0	6.26,0
		8	6.27,0	6.17,0	6.12,0	6.32,0	6.27,0	6.22,0	6.42,0	6.37,0	6.27,0
		7	6.28,0	6.18,0	6.13,0	6.33,0	6.28,0	6.23,0	6.43,0	6.38,0	6.28,0
		6	6.29,0	6.19,0	6.14,0	6.34,0	6.29,0	6.24,0	6.44,0	6.39,0	6.29,0
		5	6.30,0	6.20,0	6.15,0	6.35,0	6.30,0	6.25,0	6.45,0	6.40,0	6.30,0
		4	6.31,0	6.21,0	6.16,0	6.36,0	6.31,0	6.26,0	6.46,0	6.41,0	6.31,0
		3	6.32,0	6.22,0	6.17,0	6.37,0	6.32,0	6.27,0	6.47,0	6.42,0	6.32,0
		2	6.33,0	6.23,0	6.18,0	6.38,0	6.33,0	6.28,0	6.48,0	6.43,0	6.33,0
		1	6.34,0	6.24,0	6.19,0	6.39,0	6.34,0	6.29,0	6.49,0	6.44,0	6.34,0
0	≥6.35,0	≥6.25,0	≥6.20,0	≥6.40,0	≥6.35,0	≥6.30,0	≥6.50,0	≥6.45,0	≥6.35,0		

ЕДИНОБОРСТВА (девушки)

№	ВИД ОФП	Баллы	девушки (до 52кг)			девушки (52-70 кг)			девушки (свыше 70 кг)		
			9 класс	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	9 класс	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	9 класс	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
1	Бег 60м., (сек)	25	≤9,7	≤9,5	≤9,3	≤9,8	≤9,6	≤9,4	≤10,0	≤9,8	≤9,6
		20	9,8	9,6	9,4	9,9	9,7	9,5	10,1	9,9	9,7
		15	9,9	9,7	9,5	10,0	9,8	9,6	10,2	10,0	9,8
		10	10,0	9,8	9,6	10,1	9,9	9,7	10,3	10,1	9,9
		5	10,1	9,9	9,7	10,2	10,0	9,8	10,4	10,2	10,0
		0	>10,2	>10,0	>9,8	>10,3	>10,1	>9,9	>10,5	>10,3	>10,1

2	Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)	25	≥25	≥30	≥35	≥24	≥27	≥30	≥21	≥23	≥25
		22	24	29	34	23	26	29	20	22	24
		19	23	28	33	22	25	28	19	21	23
		16	22	27	32	21	24	27	18	20	22
		13	21	26	31	20	23	26	17	19	21
		10	20	25	30	19	22	25	16	18	20
		7	19	24	29	18	21	24	15	17	19
		4	18	23	28	17	20	23	14	16	18
		1	17	22	27	16	19	22	13	15	17
	0	≤16	≤21	≤26	≤15	≤18	≤21	≤12	≤14	≤16	
3	Прыжок в длину с места, (см)	25	≥200	≥210	≥220	≥190	≥200	≥210	≥180	≥190	≥200
		24	199	209	219	189	199	209	179	189	199
		23	198	208	218	188	198	208	178	188	198
		22	197	207	217	187	197	207	177	187	197
		21	196	206	216	186	196	206	176	186	196
		20	195	205	215	185	195	205	175	185	195
		19	194	204	214	184	194	204	174	184	194
		18	193	203	213	183	193	203	173	183	193
		17	192	202	212	182	192	202	172	182	192
		16	191	201	211	181	191	201	171	181	191
		15	190	200	210	180	190	200	170	180	190
		14	189	199	209	179	189	199	169	179	189
		13	188	198	208	178	188	198	168	178	188
		12	187	197	207	177	187	197	167	177	187
		11	186	196	206	176	186	196	166	176	186
		10	185	195	205	175	185	195	165	175	185
		9	184	194	204	174	184	194	164	174	184
		8	183	193	203	173	183	193	163	173	183
		7	182	192	202	172	182	192	162	172	182
		6	181	191	201	171	181	191	161	171	181
		5	180	190	200	170	180	190	160	170	180
4	179	189	199	169	179	189	159	169	179		
3	178	188	198	168	178	188	158	168	178		
2	177	187	197	167	177	187	157	167	177		
1	176	186	196	166	176	186	156	166	176		
	0	≤175	≤185	≤195	≤165	≤175	≤185	≤155	≤165	≤175	
4	Бег 1500м., (мин)	25	≤6.25,0	≤6.20,0	≤6.15,0	≤6.35,0	≤6.30,0	≤6.20,0	≤6.50,0	≤6.45,0	≤6.40,0
		24	6.26,0	6.21,0	6.16,0	6.36,0	6.31,0	6.21,0	6.51,0	6.46,0	6.41,0
		23	6.27,0	6.22,0	6.17,0	6.37,0	6.32,0	6.22,0	6.52,0	6.47,0	6.42,0
		22	6.28,0	6.23,0	6.18,0	6.38,0	6.33,0	6.23,0	6.53,0	6.48,0	6.43,0
		21	6.29,0	6.24,0	6.19,0	6.39,0	6.34,0	6.24,0	6.54,0	6.49,0	6.44,0
		20	6.30,0	6.25,0	6.20,0	6.40,0	6.35,0	6.25,0	6.55,0	6.50,0	6.45,0
		19	6.31,0	6.26,0	6.21,0	6.41,0	6.36,0	6.26,0	6.56,0	6.51,0	6.46,0
		18	6.32,0	6.27,0	6.22,0	6.42,0	6.37,0	6.27,0	6.57,0	6.52,0	6.47,0
		17	6.33,0	6.28,0	6.23,0	6.43,0	6.38,0	6.28,0	6.58,0	6.53,0	6.48,0
		16	6.34,0	6.29,0	6.24,0	6.44,0	6.39,0	6.29,0	6.59,0	6.54,0	6.49,0
		15	6.35,0	6.30,0	6.25,0	6.45,0	6.40,0	6.30,0	7.00,0	6.55,0	6.50,0
		14	6.36,0	6.31,0	6.26,0	6.46,0	6.41,0	6.31,0	7.01,0	6.56,0	6.51,0
		13	6.37,0	6.32,0	6.27,0	6.47,0	6.42,0	6.32,0	7.02,0	6.57,0	6.52,0
		12	6.38,0	6.33,0	6.28,0	6.48,0	6.43,0	6.33,0	7.03,0	6.58,0	6.53,0
		11	6.39,0	6.34,0	6.29,0	6.49,0	6.44,0	6.34,0	7.04,0	6.59,0	6.54,0
		10	6.40,0	6.35,0	6.30,0	6.50,0	6.45,0	6.35,0	7.05,0	7.00,0	6.55,0
		9	6.41,0	6.36,0	6.31,0	6.51,0	6.46,0	6.36,0	7.06,0	7.01,0	6.56,0
		8	6.42,0	6.37,0	6.32,0	6.52,0	6.47,0	6.37,0	7.07,0	7.02,0	6.57,0
		7	6.43,0	6.38,0	6.33,0	6.53,0	6.48,0	6.38,0	7.08,0	7.03,0	6.58,0
		6	6.44,0	6.39,0	6.34,0	6.54,0	6.49,0	6.39,0	7.09,0	7.04,0	6.59,0
		5	6.45,0	6.40,0	6.35,0	6.55,0	6.50,0	6.40,0	7.10,0	7.05,0	7.00,0
4	6.46,0	6.41,0	6.36,0	6.56,0	6.51,0	6.41,0	7.11,0	7.06,0	7.01,0		
3	6.47,0	6.42,0	6.37,0	6.57,0	6.52,0	6.42,0	7.12,0	7.07,0	7.02,0		
2	6.48,0	6.43,0	6.38,0	6.58,0	6.53,0	6.43,0	7.13,0	7.08,0	7.03,0		
1	6.49,0	6.44,0	6.39,0	6.59,0	6.54,0	6.44,0	7.14,0	7.09,0	7.04,0		
	0	≥6.50,0	≥6.45,0	≥6.40,0	≥7.00,0	≥6.55,0	≥6.45,0	≥7.15,0	≥7.10,0	≥7.05,0	

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

№	ВИД ОФП	Баллы	девушки			юноши		
			9 класс	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	9 класс	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
1	Бег 60м., (сек)	25	≤9,4	≤9,2	≤9,0	≤8,4	≤8,2	≤8,0
		20	9,5	9,3	9,1	8,5	8,3	8,1
		15	9,6	9,4	9,2	8,6	8,4	8,2
		10	9,7	9,5	9,3	8,7	8,5	8,3
		5	9,8	9,6	9,4	8,8	8,6	8,4
		0	≥9,9	≥9,7	≥9,5	≥8,9	≥8,7	≥8,5
2	Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)	25	≥20	≥25	≥30	≥10	≥12	≥14
		22	19	24	29	9	11	13
		19	18	23	28	8	10	12
	Отжимание от гимнастической скамейки (девушки), (кол-во раз)	16	17	22	27	7	9	11
		13	16	21	26	6	8	10
		10	15	20	25	5	7	9
		7	14	19	24	4	6	8
		4	13	18	23	3	5	7
		1	12	17	22	2	4	6
0	≤11	≤16	≤21	≤1	≤3	≤5		
3	Прыжок в длину с места, (см).	25	≥215	≥220	≥225	≥230	≥240	≥250
		24	214	219	224	229	239	249
		23	213	218	223	228	238	248
		22	212	217	222	227	237	247
		21	211	216	221	226	236	246
		20	210	215	220	225	235	245
		19	209	214	219	224	234	244
		18	208	213	218	223	233	243
		17	207	212	217	222	232	242
		16	206	211	216	221	231	241
		15	205	210	215	220	230	240
		14	204	209	214	219	229	239
		13	203	208	213	218	228	238
		12	202	207	212	217	227	237
		11	201	206	211	216	226	236
		10	200	205	210	215	225	235
		9	199	204	209	214	224	234
		8	198	203	208	213	223	233
		7	197	202	207	212	222	232
		6	196	201	206	211	221	231
		5	195	200	205	210	220	230
		4	194	199	204	209	219	229
		3	193	198	203	208	218	228
		2	192	197	202	207	217	227
		1	191	196	201	206	216	226
0	≤190	≤195	≤200	≤205	≤215	≤225		
4	Бег 1500м., (мин)	25	≤6.40,0	≤6.35,0	≤6.30,0	≤6.10,0	≤6.05,0	≤6.00,0
		24	6.41,0	6.36,0	6.31,0	6.11,0	6.06,0	6.01,0
		23	6.42,0	6.37,0	6.32,0	6.12,0	6.07,0	6.02,0
		22	6.43,0	6.38,0	6.33,0	6.13,0	6.08,0	6.03,0
		21	6.44,0	6.39,0	6.34,0	6.14,0	6.09,0	6.04,0
		20	6.45,0	6.40,0	6.35,0	6.15,0	6.10,0	6.05,0
		19	6.46,0	6.41,0	6.36,0	6.16,0	6.11,0	6.06,0
		18	6.47,0	6.42,0	6.37,0	6.17,0	6.12,0	6.07,0
		17	6.48,0	6.43,0	6.38,0	6.18,0	6.13,0	6.08,0
		16	6.49,0	6.44,0	6.39,0	6.19,0	6.14,0	6.09,0
		15	6.50,0	6.45,0	6.40,0	6.20,0	6.15,0	6.10,0
		14	6.51,0	6.46,0	6.41,0	6.21,0	6.16,0	6.11,0
		13	6.52,0	6.47,0	6.42,0	6.22,0	6.17,0	6.12,0
		12	6.53,0	6.48,0	6.43,0	6.23,0	6.18,0	6.13,0
		11	6.54,0	6.49,0	6.44,0	6.24,0	6.19,0	6.14,0
		10	6.55,0	6.50,0	6.45,0	6.25,0	6.20,0	6.15,0
		9	6.56,0	6.51,0	6.46,0	6.26,0	6.21,0	6.16,0
		8	6.57,0	6.52,0	6.47,0	6.27,0	6.22,0	6.17,0
		7	6.58,0	6.53,0	6.48,0	6.28,0	6.23,0	6.18,0
		6	6.59,0	6.54,0	6.49,0	6.29,0	6.24,0	6.19,0
5	7.00,0	6.55,0	6.50,0	6.30,0	6.25,0	6.20,0		

	4	7.01,0	6.56,0	6.51,0	6.31,0	6.26,0	6.21,0
	3	7.02,0	6.57,0	6.52,0	6.32,0	6.27,0	6.22,0
	2	7.03,0	6.58,0	6.53,0	6.33,0	6.28,0	6.23,0
	1	7.04,0	6.59,0	6.54,0	6.34,0	6.29,0	6.24,0
	0	≥7.05,0	≥7.00,0	≥6.55,0	≥6.35,0	≥6.30,0	≥6.25,0

НОРМАТИВЫ ДЛЯ ПОСТУПАЮЩИХ СТАРШЕ 30 ЛЕТ

№	ВИД ОФП	Баллы	ЖЕНЩИНЫ	МУЖЧИНЫ
			31 год и старше	31 год и старше
1	Бег 60м., (сек)	25	≤10.4	≤9,2
		20	10,5	9,3
		15	10,6	9,4
		10	10,7	9,5
		5	10,8	9,6
		0	≥10,9	≥9,7
2	Подтягивание на перекладине (мужчины), (кол-во раз) Отжимание от гимнастической скамейки (женщины), (кол-во раз)	25	≥20	≥9
		22	19	8
		19	18	7
		16	17	6
		13	16	5
		10	15	4
		7	14	3
		4	13	2
		1	12	1
		0	≤11	0
3	Прыжок в длину с места, (см).	25	≥190	≥210
		24	189	209
		23	187	208
		22	186	207
		21	185	206
		20	184	205
		19	183	204
		18	182	203
		17	181	202
		16	180	201
		15	179	200
		14	178	199
		13	176	198
		12	175	197
		11	174	196
		10	173	195
		9	172	194
		8	171	193
		7	170	192
		6	169	191
5	168	190		
4	167	189		
3	166	188		
2	165	187		
1	164	186		
0	≤163	≤185		
	Бег 1000м., (мин)	25	≤4.50,0	≤4.10,0
		24	4.51,0	4.11,0
		23	4.52,0	4.12,0
		22	4.53,0	4.13,0
		21	4.54,0	4.14,0
		20	4.55,0	4.15,0
		19	4.56,0	4.16,0
		18	4.57,0	4.17,0
		17	4.58,0	4.18,0
		16	4.59,0	4.19,0
		15	5.00,0	4.20,0
		14	5.01,0	4.21,0
		13	5.02,0	4.22,0
		12	5.03,0	4.23,0
		11	5.04,0	4.24,0
		10	5.06,0	4.25,0
		9	5.07,0	4.26,0
		8	5.08,0	4.27,0
7	5.09,0	4.28,0		

	6	5.10.0	4.29.0
	5	5.11.0	4.30.0
	4	5.12.0	4.31.0
	3	5.13.0	4.32.0
	2	5.14.0	4.33.0
	1	5.15.0	4.34.0
	0	≥5.16.0	≥4.35.0