Приложение 2
к Правилам приёма на обучение
в ГПОУ «Кузбасское УОР»

Программа
вступительных испытаний

К вступительным испытаниям допускаются лица, подавшие необходимые для приема документы, согласно главе IV настоящих Правил.

Для проведения вступительных испытаний формируются группы из числа лиц, подавших необходимые документы.

Вступительные испытания проводятся в соответствии с расписанием. Расписание вступительных испытаний (дата, время, место проведения, группа) утверждается председателем приемной комиссии, размещается на информационном стенде и официальном сайте УОР.

Поступающий обязан явиться на вступительное испытание в строго указанные в расписании дату, время и место проведения. Поступающие, не явившиеся на вступительное испытание по уважительной причине (болезнь или иные обстоятельства, подтвержденные документально), допускаются к прохождению вступительного испытания в резервный день на основании письменного заявления с указанием причины пропуска и приложением подтверждающего документа.

Повторная сдача вступительного испытания при получении неудовлетворительной оценки и пересдача вступительного испытания с целью улучшения оценки не допускается.

Для каждого вступительного испытания устанавливается шкала оценивания.

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

Организация вступительных испытаний обеспечивается правилами безопасности (инструктажи по ОТ и ПББ и др.).

Физическое испытание

Включает в себя выполнение 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 1 к программе вступительных испытаний).

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.

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.

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.

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.

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.

Нормативы вступительного испытания
по общефизической и специальной физической подготовке
в Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Кузбасское училище олимпийского резерва»

Циклические виды спорта: лыжные гонки, легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции (800-10 000 м), 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, киокусинкай, самбо, бокс, тхэквондо, кикбоксинг, муайтай (тайский бокс).

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

Проходной балл - 60

ЦИКЛИЧЕСКИЕ ВИДЫ СПОРТА

№	ВИД СФП	Баллы	девушки		юноши	
			I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
1	**Бег 60м., (сек)**	**25**	**≤9,4**	**≤9,2**	**≤8,4**	**≤8,2**
		20	9,5	9.3	8,5	8,3
		15	9.6	9,4	8,6	8.4
		10	9.7	9,5	8,7	8.5
		5	9,8	9,6	8.8	8,6
		0	≥9,9	≥9.7	≥8.9	≥8.7
2	**Подтягивание на перекладине (юноши) (кол-во раз)** **Отжимание от гимнастической скамейки (девушки), (кол-во раз)**	**25**	**≥30**	**≥35**	**≥13**	**≥15**
		22	29	34	12	14
		19	28	33	11	13
		16	27	32	10	12
		13	26	31	9	11
		10	24	29	8	10
		7	22	27	7	9
		4	21	26	6	8
		1	20	25	5	7
		0	≤19	≤24	≤4	≤6
3	**Прыжок в длину с места, (см)**	**25**	**≥205**	**≥215**	**≥240**	**≥250**
		24	204	214	239	249
		23	203	213	238	248
		22	202	212	237	247
		21	201	211	236	246
		20	200	210	235	245
		19	199	209	234	244
		18	198	208	233	243
		17	197	207	232	242
		16	196	206	231	241
		15	195	205	230	240
		14	194	204	229	239
		13	193	203	228	238
		12	192	202	227	237
		11	191	201	226	236
		10	190	200	225	235
		9	189	199	224	234
		8	188	198	223	233
		7	187	197	222	232
		6	186	196	221	231
		5	185	195	220	230
		4	184	194	219	229
		3	183	193	218	228
		2	182	192	217	227
		1	181	191	216	226
		0	**<182**	**<190**	**<215**	**<225**
4	**Бег 1500м., (мин)**	**25**	**≤6.25,0**	**≤6.20,0**	**≤5.55,0**	**≤5.50,0**
		24	6.26,0	6.21,0	5.56,0	5.51,0
		23	6.27,0	6.22,0	5.57,0	5.52,0
		22	6.28,0	6.23,0	5.58,0	5.53,0
		21	6.29,0	6.24,0	5.59,0	5.54,0
		20	6.30,0	6.25,0	6.00,0	5.55,0
		19	6.31,0	6.26,0	6.01,0	5.56,0
		18	6.32.0	6.27,0	6.02,0	5.57,0
		17	6.33,0	6.28.0	6.03,0	5.58,0
		16	6.34,0	6.29.0	6.04,0	5.59,0
		15	6.35,0	6.30,0	6.05,0	6.00,0
		14	6.36,0	6.31,0	6.06,0	6.01,0
		13	6.37,0	6.32,0	6.07,0	6.02,0
		12	6.38,0	6.33,0	6.08,0	6.03,0
		11	6.39,0	6.34.0	6.09,0	6.04,0
		10	6.40,0	6.35,0	6.10,0	6.05,0
		9	6.41.0	6.36,0	6.11,0	6.06.0
		8	6.42.0	6.37,0	6.12,0	6.07,0
		7	6.43.0	6.38,0	6.13,0	6.08,0
		6	6.44,0	6.39,0	6.14,0	6.09.0
		5	6.45,0	6.40,0	6.15,0	6.10,0
		4	6.46,0	6.41,0	6.16,0	6.11,0
		3	6.47,0	6.42,0	6.17,0	6.12,0
		2	6.48,0	6.43,0	6.18,0	6.13,0
		1	6.49,0	6.44,0	6.19,0	6.140
		0	**≥6.50,0**	**≥6.45,0**	**≥6.20,0**	**≥6.15,0**

СКОРОСТНО - СИЛОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

№	ВИД СФП	Баллы	девушки		юноши	
			I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
1	**Бег 60м., (сек)**	**25**	**≤8,6**	**≤8,4**	**≤8,0**	**≤7.8**
		20	8,7	8.5	8,1	7,9
		15	8,8	8.6	8.2	8,0
		10	8.9	8,7	8,3	8,1
		5	9,0	8,8	8,4	8,2
		0	**≥9,1**	**≥8,9**	**≥8,5**	**≥8,3**
2	**Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)** **Отжимание от гимнастической скамейки (девушки), (кол-во раз)**	**25**	**≥25**	**≥30**	**≥14**	**≥16**
		22	24	29	13	15
		19	23	28	12	14
		16	22	27	11	13
		13	21	26	10	12
		10	20	25	9	11
		7	19	24	8	10
		4	18	23	7	9
		1	17	22	6	8
		0	**≤16**	**≤21**	**≤5**	**≤7**
3	**Прыжок в длину с места, (см).**	**25**	**≥225**	**≥230**	**≥260**	**≥270**
		24	224	229	259	269
		23	223	228	258	268
		22	222	227	257	267
		21	221	226	256	266
		20	220	225	255	265
		19	219	224	254	264
		18	218	223	253	263
		17	217	222	252	262
		16	216	221	251	261
		15	215	220	250	260
		14	214	219	249	259
		13	213	218	248	258
		12	212	217	247	257
		11	211	216	246	256
		10	210	215	245	255
		9	209	214	244	254
		8	208	213	243	253
		7	207	212	242	252
		6	206	211	241	251
		5	205	210	240	250
		4	204	209	239	249
		3	203	208	238	248
		2	202	207	237	247
		1	201	206	236	246
		0	**≤200**	**≤205**	**≤235**	**≤245**
4	**Бег 1500м., (мин)**	**25**	**≤6.50,0**	**≤6.45,0**	**≤6.20,0**	**≤6.15.0**
		24	6.51,0	6.46.0	6.21.0	6,16
		23	6.52.0	6.47,0	6.22,0	6,17
		22	6.53,0	6.48,0	6.23,0	6,18
		21	6.54,0	6.49,0	6.24,0	6.19
		20	6.55,0	6.50,0	6.25,0	6,20
		19	6.56,0	6.51.0	6.26,0	6,21
		18	6.57,0	6.52,0	6.27,0	6,22
		17	6.58.0	6.53.0	6.28,0	6,23
		16	6.59,0	6.54,0	6.29,0	6,24
		15	7.00,0	6.55,0	6.30,0	6,25
		14	7.01,0	6.56,0	6.31,0	6,26
		13	7.02,0	6.57,0	6.32,0	6.27
		12	7.03,0	6.58,0	6.33.0	6,28
		11	7.04.0	6.59,0	6.34.0	6,29
		10	7.05,0	7.00,0	6.35,0	6,30
		9	7.06,0	7.01.0	6.36,0	6,31
		8	7.07,0	7.02,0	6.37,0	6,32
		7	7.08,0	7.03,0	6.38,0	6.33
		6	7.09,0	7.04,0	6.39,0	6,34
		5	7.10,0	7.05.0	6.40,0	6,35
		4	7.11,0	7.06,0	6.41,0	6,36
		3	7.12,0	7.07,0	6.42,0	6,37
		2	7.13,0	7.08,0	6.43,0	6,38
		1	7.14,0	7.09,0	6.44,0	6,39
		0	**≥7.15,0**	**≥7.10,0**	**≥6.45,0**	**≥6.40,0**

ПРИМЕЧАНИЕ:

Для видов: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг нормативом является:

№	ВИД СФП	Баллы	девушки		юноши	
			I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
4	**Бег 1500м., (мин)**	**25**	**≤7.00,0**	**≤6.50,0**	**≤6.30,0**	**≤6.20.0**
		24	7.01.0	6.51.0	6.31.0	6.21,0
		23	7.02,0	6.52.0	6.32,0	6.22,0
		22	7.03,0	6.53.0	6.33,0	6.23,0
		21	7.04.0	6.54.0	6.34.0	6.24,0
		20	7.05.0	6.55,0	6.35.0	6.25,0
		19	7.06.0	6.56,0	6.36,0	6.26,0
		18	7.07,0	6.57.0	6.37.0	6.27,0
		17	7.08.0	6.58,0	6.38,0	6.28.0
		16	7.09.0	6.59,0	6.39,0	6.29,0
		15	7.10,0	7.00.0	6.40,0	6.30,0
		14	7.11,0	7.01,0	6.41,0	6.31,0
		13	7.12,0	7.02,0	6.42.0	6.32,0
		12	7.13,0	7.03,0	6.43.0	6.33,0
		11	7.14.0	7.04,0	6.44.0	6.34,0
		10	7.15,0	7.05,0	6.45.0	6.35,0
		9	7.16,0	7.06,0	6.46.0	6.36,0
		8	7.17,0	7.07,0	6.47.0	6.37.0
		7	7.18.0	7.08,0	6.48.0	6.38,0
		6	7.19,0	7.09,0	6.49.0	6.39,0
		5	7.20.0	7.10,0	6.50.0	6.40,0
		4	7.21,0	7.11,0	6.51.0	6.41,0
		3	7.22,0	7.12,0	6.52,0	6.42,0
		2	7.23,0	7.13.0	6.53,0	6.43,0
		1	7.24,0	7.14.0	6.54,0	6.44,0
		0	**≥7.25.0**	**≥7.15,0**	**≥6.55,0**	**≥6.45,0**

СЛОЖНО-КООРДИНАЦИОННЫЕ ВИДЫ СПОРТА

№	ВИД СФП	Баллы	девушки		юноши	
			I курс (на базе 9кл)	I курс (на базе 11 кл)	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
1.	**Бег 60м., (сек)**	**25**	**≤9,6**	**≤9.4**	**≤8,6**	**≤8.4**
		20	9.7	9,5	8,7	8,5
		15	9,8	9,6	8,8	8,6
		10	9.9	9,7	8,9	8,7
		5	10,0	9.8	9,0	8,8
		0	**≥10,1**	**≥9,9**	**≥9,1**	**≥8,9**
2.	**Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)** **Отжимание от гимнастической скамейки (девушки), (кол-во раз)**	**25**	**≥20**	**≥25**	**≥13**	**≥15**
		22	19	24	12	14
		19	18	23	11	13
		16	17	22	10	12
		13	16	21	9	11
		10	15	20	8	10
		7	14	19	7	9
		4	13	18	6	8
		1	12	17	5	7
		0	**≤11**	**≤16**	**≤4**	**≤6**
3.	**Прыжок в длину с места, (см)**	**25**	**≥200**	**≥205**	**≥235**	**≥240**
		24	199	204	234	239
		23	198	203	233	238
		22	197	202	232	237
		21	196	201	231	236
		20	195	200	230	235
		19	194	199	229	234
		18	193	198	228	233
		17	192	197	227	232
		16	191	196	226	231
		15	190	195	225	230
		14	189	194	224	229
		13	188	193	223	228
		12	187	192	222	227
		11	186	191	221	226
		10	185	190	220	225
		9	184	189	219	224
		8	183	188	218	223

		7	182	187	217	222
		6	181	186	216	221
		5	180	185	215	220
		4	179	184	214	219
		3	178	183	213	218
		2	177	182	212	217
		1	176	181	211	216
		0	**≤175**	**≤180**	**≤210**	**≤215**
4.	**Бег 1500м., (мин)**	**25**	**≤6.55,0**	**≤6.50,0**	**≤6.25,0**	**≤6.20.0**
		24	6.56,0	6.51,0	6.26,0	6.21,0
		23	6.57,0	6.52,0	6.27,0	6.22,0
		22	6.58,0	6.53,0	6.28,0	6.23,0
		21	6.59,0	6.54,0	6.29,0	6.24,0
		20	7.00,0	6.55,0	6.30,0	6.25,0
		19	7.01,0	6.56,0	6.31,0	6.26,0
		18	7.02,0	6.57,0	6.32,0	6.27,0
		17	7.03,0	6.58,0	6.33,0	6.28,0
		16	7.04.0	6.59,0	6.34,0	6.29,0
		15	7.05,0	7.00,0	6.35,0	6.30,0
		14	7.06,0	7.01,0	6.36,0	6.31,0
		13	7.07,0	7.02,0	6.37,0	6.32,0
		12	7.08,0	7.03,0	6.38,0	6.33,0
		11	7.09,0	7.04,0	6.39,0	6.34,0
		10	7.10,0	7.05,0	6.40,0	6.35,0
		9	7.11,0	7.06,0	6.41,0	6.36,0
		8	7.12,0	7.07,0	6.42.0	6.37,0
		7	7.13,0	7.08,0	6.43,0	6.38,0
		6	7.14,0	7.09,0	6.44,0	6.39,0
		5	7.15,0	7.10,0	6.45,0	6.40,0
		4	7.16,0	7.11,0	6.46,0	6.41,0
		3	7.17,0	7.12,0	6.47.0	6.42,0
		2	7.18,0	7.13,0	6.48,0	6.43,0
		1	7.19,0	7.14,0	6.49,0	6.44,0
		0	**≥7.20,0**	**≥7.15,0**	**≥6.50,0**	**≥6.45,0**

ЕДИНОБОРСТВА (юноши)

№	**ВИД СФП**	**Баллы**	**юноши (до 60 кг)**		**юноши (60-90 кг)**		**юноши (свыше 90 кг)**	
			I курс (на базе 9кл)	I курс (на базе 11кл)	I курс(на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	I курс(на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
1	**Бег 60м., (сек)**	**25**	**≤8,4**	**≤8,2**	**≤8,5**	**≤8,3**	**≤8,7**	**≤8,5**
		20	8,5	8,3	8.6	8,4	8.8	8,6
		15	8,6	8,4	8,7	8,5	8,9	8,7
		10	8.7	8,5	8,8	8,6	9,0	8,8
		5	8.8	8,6	8,9	8,7	9,1	8,9
		0	**≥8.9**	**≥8,7**	**≥9,0**	**≥8.8**	**≥9.2**	**≥9.0**
2	**Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)**	**25**	**≥15**	**≥17**	**≥14**	**≥16**	**≥11**	**≥12**
		22	14	16	13	15	10	11
		19	13	15	12	14	9	10
		16	12	14	11	13	8	9
		13	11	13	10	12	7	8
		10	10	12	9	11	6	7
		7	9	11	8	10	5	6
		4	8	10	7	9	4	5
		1	7	9	6	8	3	4
		0	**≤6**	**≤8**	**≤5**	**≤7**	**≤2**	**≤3**
3	**Прыжок в длину с места, (см)**	**25**	**≥220**	**≥225**	**≥230**	**≥235**	**≥220**	**≥225**
		24	219	224	229	234	219	224
		23	218	223	228	233	218	223
		22	217	222	227	232	217	222
		21	216	221	226	231	216	221
		20	215	220	225	230	215	220
		19	214	219	224	229	214	219
		18	213	218	223	228	213	218
		17	212	217	222	227	212	217
		16	211	216	221	226	211	216
		15	210	215	220	225	210	215
		14	209	214	219	224	209	214
		13	208	213	218	223	208	213
		12	207	212	217	222	207	212
		11	206	211	216	221	206	211
		10	205	210	215	220	205	210
		9	204	209	214	219	204	209

		8	203	208	213	218	203	208
		7	202	207	212	217	202	207
		6	201	206	211	216	201	206
		5	200	205	210	215	200	205
		4	199	204	209	214	199	204
		3	198	203	208	213	198	203
		2	197	202	207	212	197	202
		1	196	201	206	211	196	201
		0	**≤195**	**≤200**	**≤205**	**≤210**	**≤195**	**≤200**
4	**Бег 1500м., (мин)**	**25**	**≤6.00,0**	**≤5.55,0**	**≤6.10,0**	**≤6.05,0**	**≤6.20,0**	**≤6.10,0**
		24	6.01,0	5.56,0	6.11,0	6.06,0	6.21,0	6.11,0
		23	6.02,0	5.57,0	6.12,0	6.07,0	6.22,0	6.12,0
		22	6.03,0	5.58,0	6.13,0	6.08,0	6.23,0	6.13,0
		21	6.04,0	5.59,0	6.14,0	609,0	6.24,0	6.14,0
		20	6.05,0	6.00,0	6.15,0	6.10,0	6.25,0	6.15,0
		19	6.06,0	6.01,0	6.16,0	6.11,0	6.26,0	6.16,0
		18	6.07,0	6.02,0	6.17,0	6.12,0	6.27,0	6.17,0
		17	6.08,0	6.03,0	6.18,0	6.13,0	6.28,0	6.18,0
		16	6.09,0	6.04,0	6.19,0	6.14,0	6.29,0	6.19,0
		15	6.10,0	6.05,0	6.20,0	6.15,0	6.30,0	6.20,0
		14	6.11,0	6.06,0	6.21,0	6.16,0	6.31,0	6.21,0
		13	6.12,0	6.07,0	6.22,0	6.17,0	6.32,0	6.22,0
		12	6.13,0	6.08,0	6.23,0	6.18,0	6.33,0	6.23,0
		11	6.14,0	6.09,0	6.24,0	6.19,0	6.34,0	6.24,0
		10	6.15,0	6.10,0	6.25,0	6.20,0	6.35,0	6.25,0
		9	6.16,0	6.11,0	6.26,0	6.21,0	6.36,0	6.26,0
		8	6.17..0	6.12.0	6.27.0	6.22.0	6.37.0	6.27.0
		7	6.18.0	6.13.0	6.28.0	6.23.0	6.38.0	6.28.0
		6	6.19.0	6.14.0	6.29.0	6.24.0	6.39.0	6.29.0
		5	6.20.0	6.15.0	6.30.0	6.25.0	6.40.0	6.30.0
		4	6.21.0	6.16.0	6.31.0	6.26.0	6.41.0	6.31.0
		3	6.22.0	6.17.0	6.32.0	6.27.0	6.42.0	6.32.0
		2	6.23.0	6.18.0	6.33.0	6.28.0	6.43.0	6.33.0
		1	6.24.0	6.19.0	6.34.0	6.29.0	6.44.0	6.34.0
		0	**≤6.25,0**	**≤6.20,0**	**≤6.35,0**	**≤6.30,0**	**≤6.45,0**	**≤6.35,0**

ЕДИНОБОРСТВА (девушки)

№	**ВИД СФП**	**Баллы**	**девушки (до 52 кг)**		**девушки (52-70 кг)**		**девушки (свыше 70 кг)**	
			I курс (на базе 9кл)	I курс (на базе 11кл)	I курс(на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	I курс(на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
1	**Бег 60м., (сек)**	**25**	**≤9,5**	**≤9,3**	**≤9,6**	**≤9,4**	**≤9,8**	**≤9,6**
		20	9,6	9,4	9,7	9,5	9,9	9,7
		15	9,7	9,5	9,8	9,6	10,0	9,8
		10	9,8	9,6	9,9	9,7	10,1	9,9
		5	9,9	9,7	10,0	9,8	10,2	10,0
		0	**≥10.0**	**≥9,8**	**≥10,1**	**≥9.9**	**≥10.3**	**≥10.1**
2	**Отжимание от гимнастической скамейки (девушки), (кол-во раз)**	**25**	**≥30**	**≥35**	**≥27**	**≥30**	**≥23**	**≥25**
		22	29	34	26	29	22	24
		19	28	33	25	28	21	23
		16	27	32	24	27	20	22
		13	26	31	23	26	19	21
		10	25	30	22	25	18	20
		7	24	29	21	24	17	19
		4	23	28	20	23	16	18
		1	22	27	19	22	15	17
		0	**≤21**	**≤26**	**≤18**	**≤21**	**≤14**	**≤16**
3	**Прыжок в длину с места, (см)**	**25**	**≥210**	**≥220**	**≥200**	**≥210**	**≥190**	**≥200**
		24	209	219	199	209	189	199
		23	208	218	198	208	188	198
		22	207	217	197	207	187	197
		21	206	216	196	206	186	196
		20	205	215	195	205	185	195
		19	204	214	194	204	184	194
		18	203	213	193	203	183	193
		17	202	212	192	202	182	192
		16	201	211	191	201	181	191
		15	200	210	190	200	180	190
		14	199	209	189	199	179	189
		13	198	208	188	198	178	188
		12	197	207	187	197	177	187
		11	196	206	186	196	176	186
		10	195	205	185	195	175	185

		9	194	204	184	194	174	184
		8	193	203	183	193	173	183
		7	192	202	182	192	172	182
		6	191	201	181	191	171	181
		5	190	200	180	190	170	180
		4	189	199	179	189	169	179
		3	188	198	178	188	168	178
		2	187	197	177	187	167	177
		1	186	196	176	186	166	176
		0	**≤185**	**≤195**	**≤175**	**≤185**	**≤165**	**≤175**
4	**Бег 1500м., (мин)**	**25**	**≤6.20,0**	**≤6.15,0**	**≤6.30,0**	**≤6.20,0**	**≤6.45,0**	**≤6.40,0**
		24	6.21.0	6.16.0	6.31.0	6.21.0	6.46.0	6.41.0
		23	6.22.0	6.17.0	6.32.0	6.22.0	6.47.0	6.42.0
		22	6.23.0	6.18.0	6.33.0	6.23.0	6.48.0	6.43.0
		21	6.24.0	6.16.0	6.34.0	6.24.0	6.49.0	6.44.0
		20	6.25.0	6.20.0	6.35.0	6.25.0	6.50.0	6.45.0
		19	6.26.0	6.21.0	6.36.0	6.26.0	6.51.0	6.46.0
		18	6.27.0	6.22.0	6.37.0	6.27.0	6.52.0	6.47.0
		17	6.28.0	6.23.0	6.38.0	6.28.0	6.53.0	6.48.0
		16	6.29.0	6.24.0	6.39.0	6.29.0	6.54.0	6.49.0
		15	6.30.0	6.25.0	6.40.0	6.30.0	6.55.0	6.50.0
		14	6.31.0	6.26.0	6.41.0	6.31.0	6.56.0	6.51.0
		13	6.32.0	6.27.0	6.42.0	6.32.0	6.57.0	6.52.0
		12	6.33.0	6.28.0	6.43.0	6.33.0	6.58.0	6.53.0
		11	6.34.0	6.29.0	6.44.0	6.34.0	6.59.0	6.54.0
		10	6.35.0	6.30.0	6.45.0	6.35.0	7.00.0	6.55.0
		9	6.36.0	6.31.0	6.46.0	6.36.0	7.01.0	6.56.0
		8	6.37.0	6.32.0	6.47.0	6.37.0	7.02.0	6.57.0
		7	6.38.0	6.33.0	6.48.0	6.38.0	7.03.0	6.58.0
		6	6.39.0	6.34.0	6.49.0	6.39.0	7.04.0	6.59.0
		5	6.40.0	6.35.0	6.50.0	6.40.0	7.05.0	7.00.0
		4	6.41.0	6.36.0	6.51.0	6.41.0	7.06.0	7.01.0
		3	6.42.0	6.37.0	6.52.0	6.42.0	7.07.0	7.02.0
		2	6.43.0	6.38.0	6.53.0	6.43.0	7.08.0	7.03.0
		1	6.44.0	6.39.0	6.54.0	6.44.0	7.09.0	7.04.0
		0	**≤6.45,0**	**≤6.40,0**	**≤6.55,0**	**≤6.45,0**	**≤7.10,0**	**≤7.05,0**

ИГРОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

№	**ВИД СФП**	**Баллы**	девушки		юноши	
			I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)	I курс (на базе 9 кл)	I курс (на базе 11 кл)
1	**Бег 60м., (сек)**	**25**	**≤9,2**	**≤9,0**	**≤8.2**	**≤8.0**
		20	9,3	9,1	8,3	8,1
		15	9,4	9,2	8,4	8,2
		10	9,5	9,3	8,5	8,3
		5	9,6	9,4	8,6	8,4
		0	**≥9,7**	**≥9,5**	**≥8,7**	**≥8,5**
2	**Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)** **Отжимание от гимнастической скамейки (девушки), (кол-во раз)**	**25**	**≥25**	**≥30**	**≥12**	**≥14**
		22	24	29	11	13
		19	23	28	10	12
		16	22	27	9	11
		13	21	26	8	10
		10	20	25	7	9
		7	19	24	6	8
		4	18	23	5	7
		1	17	22	4	6
		0	**≤16**	**≤21**	**≤3**	**≤5**
3	**Прыжок в длину с места, (см).**	**25**	**≥225**	**≥230**	**≥240**	**≥250**
		24	224	229	239	249
		23	223	228	238	248
		22	222	227	237	247
		21	221	226	236	246
		20	220	225	235	245
		19	219	224	234	244
		18	218	223	233	243
		17	217	222	232	242
		16	216	221	231	241
		15	215	220	230	240
		14	214	219	229	239
		13	213	218	228	238
		12	212	217	227	237
		11	211	216	226	236
		10	210	215	225	235

		9	209	214	224	234
		8	208	213	223	233
		7	207	212	222	232
		6	206	211	221	231
		5	205	210	220	230
		4	204	209	219	229
		3	203	208	218	228
		2	202	207	217	227
		1	201	206	216	226
		0	**≤200**	**≤205**	**≤215**	**≤225**
4	**Бег 1500м., (мин)**	**25**	≤6.35,0	≤6.30,0	≤6.05,0	<6.00.0
		24	6.36,0	6.31,0	6.06,0	6.01,0
		23	6.37,0	6.32.0	6.07.0	6.02.0
		22	6.38,0	6.33,0	6.08,0	6.03,0
		21	6.39,0	6.34,0	6.09,0	6.04,0
		20	6.40,0	6.35,0	6.10,0	6,05.0
		19	6.41,0	6.36,0	6.11,0	6.06.0
		18	6.42,0	6.37.0	6.12,0	6.07,0
		17	6.43,0	6.38,0	6.13,0	6.08.0
		16	6.44,0	6.39,0	6.14.0	6.09,0
		15	6.45,0	6.40,0	6.15.0	6.10,0
		14	6.46,0	6.41,0	6.16,0	6.11.0
		13	6.47,0	6.42,0	6.17,0	6.12,0
		12	6.48,0	6.43,0	6.18.0	6.13.0
		11	6.49,0	6.44.0	6.19,0	6.14.0
		10	6.50,0	6.45.0	6.20,0	6.15.0
		9	6.51,0	6.46.0	6.21,0	6.16.0
		8	6.52,0	6.47,0	6.22,0	6.17.0
		7	6.53,0	6.48.0	6.23,0	6.18.0
		6	6.54,0	6.49.0	6.24,0	6.19.0
		5	6.55,0	6.50.0	6.25,0	6.20.0
		4	6.56.0	6.51.0	6.26,0	6.21.0
		3	6.57.0	6.52,0	6.27.0	6.22,0
		2	6.58,0	6.53.0	6.28,0	6.23,0
		1	6.59,0	6.54,0	6.29,0	6.24,0
		0	**≥7.00,0**	**≥6.55,0**	**≥6.30,0**	**≥6.25,0**

НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
(внебюджетная форма обучения)

№	ВИД ОФП	Баллы	девушки	юноши
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)**	**25**	**≥20**	**≥9**
		22	19	8
		19	18	7
		16	17	6
		13	16	5
	Отжимание от гимнастической скамейки (женщины), (кол-во раз)	**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**
4	**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**