



Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж олимпийского резерва Пермского края»

Управление документацией

УД- 01.02.07

ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБПОУ «КОРПК»  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Гончарова

(приказ № 17/од от 22.02.2024 г.)

**ПРОГРАММА  
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

по специальностям: 49.02.01 «Физическая культура», 49.02.03 «Спорт»

	<i>Должность</i>	<i>Фамилия</i>	<i>Подпись</i>
<i>Разработал</i>	Заместитель директора	А. А. Боженко	
<i>Принято</i>			
<i>Согласовано</i>			
<i>Версия: 1.0</i>	<small>Без подписи документ действителен 8 часов после распечатки. Дата и время распечатки: 29/03/2024, 14:03</small>	КЭ: _____	УЭ _____

Стр. - 13

## **1. Пояснительная записка**

1.1. Вступительные испытания проводятся с целью выявления у поступающих наличия определенных способностей необходимых для освоения образовательных программ среднего профессионального образования и в соответствии с:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24 августа 2022 г. № 762;

Порядком приема на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 г. № 457;

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.01 Физическая культура, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 11 ноября 2022 г. № 968;

Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 49.02.03 Спорт, утвержденным приказом Министерства просвещения России от 21 апреля 2021 г. №193;

Перечнем вступительных испытаний при приеме на обучение по образовательным программам среднего профессионального образования по профессиям и специальностям, требующим у поступающих наличия определенных творческих способностей, физических и (или) психологических качеств, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 декабря 2013 г. № 1422;

Правилами приема в государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Колледж олимпийского резерва Пермского края» по образовательным программам среднего профессионального образования в 2024 году.

1.2. Вступительное испытание по физической культуре является одной из форм проверки готовности будущего специалиста к решению комплекса профессиональных задач и определения уровня базовой подготовки абитуриентов по предмету «Физическая культура».

1.3. Настоящая программа знакомит абитуриента с содержанием, системой требований, критериями оценки вступительного испытания и включает краткие рекомендации по подготовке к нему.

1.4. При отборе поступающих для зачисления в колледж учитываются следующие основные критерии:

- результаты вступительных испытаний;
- результаты общеобразовательных предметов;
- результаты индивидуальных достижений.

*Результаты вступительных испытаний по физической культуре являются приоритетными.*

## **2. Программа вступительного испытания по физической культуре**

2.1. Абитуриенты, поступающие в колледж, сдают вступительное испытание в виде выполнения нормативов по общефизической подготовке.

2.2. Содержание испытания и нормативные требования учитывают возрастной контингент абитуриентов, соответствуют требованиям ВФСК ГТО и общеобразовательной школьной программы по физической культуре.

2.3. В ходе испытаний абитуриенты выполняют нормативы, направленные на выявление уровня быстроты, силы, координации, скоростной силы и выносливости.

## **3. Проведение и оценивание вступительного испытания**

3.1. Вступительные испытания по физической культуре проводятся по расписанию,

утвержденному председателем приемной комиссии.

3.2. Время прибытия на испытание доводится до абитуриентов на консультации, размещается на сайте колледжа и вывешивается на справочно-информационном стенде приемной комиссии.

3.3. На консультации абитуриентам объясняется процедура проведения вступительного испытания, правила выполнения контрольных упражнений.

3.4. Перед испытанием по физической культуре (не позднее, чем за три дня до экзамена) проводится консультация.

3.5. На вступительном испытании абитуриенту необходимо иметь при себе спортивную форму, сменную спортивную обувь.

3.6. Во время проведения вступительного испытания абитуриенты должны соблюдать следующие правила поведения:

явиться на вступительное испытание за 30 минут до его начала (в соответствии с расписанием);

предъявить паспорт по прибытию к месту проведения испытания;

соблюдать тишину;

запрещено использование какое-либо оборудование (инвентарь, счетчики времени и пр.) сверх того, которое предоставляется экзаменационной комиссией;

соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений;

своевременно проводить разминку, а также являться по требованию представителей экзаменационной комиссии к месту сдачи норматива;

не покидать пределов территории, которая установлена приемной комиссией для проведения вступительного испытания.

3.7. За нарушение правил поведения абитуриент удаляется со вступительного испытания с отметкой «не зачтено» за выполненную работу, независимо от числа правильно выполненных упражнений, о чем составляется акт, который утверждается председателем экзаменационной комиссии.

3.8. На вступительных испытаниях обеспечивается спокойная и доброжелательная обстановка, предоставляется возможность поступающим наиболее полно проявить уровень своих умений.

3.9. В случае опоздания на испытание абитуриент должен предупредить членов экзаменационной комиссии о причинах задержки.

Абитуриенты, не явившиеся на вступительные испытания без уважительной причины, выбывают из конкурса и не зачисляются в число студентов колледжа.

3.10. Повторное участие в соответствующем вступительном испытании не разрешается.

3.11. Если абитуриент не явился на вступительное испытание по уважительной причине (в случае форс-мажорных обстоятельств, по болезни), он обязан предоставить в приемную комиссию подтверждение этих обстоятельств или справку о болезни. На основании поступившего от абитуриента документа комиссия рассматривает возможность выполнения того вида упражнения, на который не явился абитуриент (или испытания в целом), но не позднее сроков проведения зачисления в колледж.

3.12. Результаты вступительных испытаний по физической подготовке рассчитывается как сумма баллов, полученных за каждое упражнение.

Оценка результатов физического испытания проводится согласно результатам, установленным в Приложении 1 к настоящей Программе.

3.13. Вступительное испытание по физической подготовке засчитывается при условии выполнения абитуриентом всех нормативов не ниже критического порога по каждому упражнению. Если результат выполнения хотя бы одного упражнения ниже минимального, за данное вступительное испытание абитуриент получает «0» баллов и не может продолжать участие в отборе.

Количество баллов	Результат прохождения вступительных испытаний
8 - 15	Абитуриент участвует в конкурсе на поступление
0 - 7	Абитуриент выбывает из конкурса

3.14. Если количество абитуриентов, допущенных к конкурсному отбору, превышает контрольные цифры набора, то отбор осуществляется на основании конкурса среднего балла документа об образовании (аттестата).

3.15. Требования к выполнению заданий и критерии оценки в равной степени относятся к абитуриентам, поступающим на очную и заочную формы обучения.

3.16. По заочной форме обучения лицам старше 24 лет вступительные испытания по физической подготовке приравниваются уровню знака отличия ВФСК ГТО соответствующей возрастной категории:

«золото» - 15 баллов;

«серебро» - 12 баллов;

«бронза» - 8 баллов.

3.17. Лица, успешно прошедшие вступительные испытания, но не прошедшие по конкурсу на места, определенные контрольными цифрами приема, могут участвовать в конкурсе на места сверх контрольных цифр приема на условиях договора о полном возмещении затрат на обучение.

#### **4. Учет результатов индивидуальных достижений**

4.1. Результаты индивидуальных достижений учитываются при равенстве результатов освоения поступающими образовательной программы основного общего или среднего общего образования, указанных в представленных поступающими документах об образовании и (или) документах об образовании и о квалификации. При равном количестве баллов поступающий, у которого есть результаты индивидуальных достижений, имеет преимущество при отборе поступающих для зачисления.

4.2. При приеме на обучение учитываются следующие результаты индивидуальных достижений:

1) наличие статуса победителя или призера в олимпиадах и иных мероприятиях, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду спортивных достижений, в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 17 ноября 2015 г. № 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»;

2) наличие у поступающего статуса победителя или призера чемпионата по профессиональному мастерству среди инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья "Абилимпикс";

3) наличие у поступающего статуса победителя или призера отборочного этапа или финала чемпионата по профессиональному мастерству "Профессионалы", отборочного этапа или финала чемпионата высоких технологий, национального открытого чемпионата творческих компетенций "АртМастерс (Мастера Искусств)";

4) наличие у поступающего статуса чемпиона или призера Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпиона мира, чемпиона Европы, лица, занявшего первое место на первенстве мира, первенстве Европы по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр;

5) наличие у поступающего статуса чемпиона мира, чемпиона Европы, лица, занявшего первое место на первенстве мира, первенстве Европы по видам спорта, не включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр.

6) прохождение военной службы по призыву, а также военной службы по контракту, военной службы по мобилизации в Вооруженных Силах Российской Федерации, пребывание в добровольческих формированиях в соответствии с контрактом о добровольном содействии в выполнении задач, возложенных на Вооруженные Силы Российской Федерации, в ходе специальной военной операции на территориях Украины, Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области и Херсонской области.

4.3. При учете результатов индивидуальных достижений устанавливается следующая последовательность позиций:

- «4)» – 5 баллов;
- «5)» – 4 балла;
- «2)» – 3 балла;
- «1)» – 2 балла;
- «3)» – 1 балл.

Поступающие с учетом позиции под номером «б)» зачисляются отдельно без учета критериев отбора и без учета результатов индивидуальных достижений.

### **5. Особенности проведения вступительных испытаний для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

5.1. Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья при поступлении в образовательную организацию сдают вступительные испытания с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальные особенности) таких поступающих.

3.2. Для оценки физической подготовки используются нормативы ВФСК ГТО, утвержденные приказом Минспорта России от 22.02.2023 г. № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

### **6. Расчет суммарного балла участия поступающего в общем рейтинге абитуриентов**

<b>Ф. И. О. поступающего</b>	Вступительные испытания по физической подготовке <b>(максимум 15 баллов)</b>	Средний балл аттестата  <b>(максимум 5 баллов)</b>	Индивидуальные достижения  <b>(максимум 5 баллов)</b>	Суммарный балл поступающего <b>(максимум 20 баллов)</b>
<b>Итоговые баллы</b>				

## Возраст 14-15 лет

Виды испытаний		Выполнено от 1 до 3 баллов	Не выполнено - 0 баллов
<b>1. Легкая атлетика</b>			
Бег 30 м (сек)	мальчики	4.6 (2 балла) 4.5.- 5.6 (1 балл)	5.7 и больше
	девочки	4.9 (2 балла) 4.10 - 5.9 (1 балл)	6.0 и больше
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	218 (2 балла) 217 – 160 (1 балл)	170 и меньше
	девочки	183 (2 балла) 182 – 150 (1 балл)	151 и меньше
Бег 2000 м (мин, сек)	мальчики	8.00 (2 балла) 8.01- 10.20 (1 балл)	10.21 и больше
	девочки	9.55 (2 балла) 9.56- 12.55 (1 балл)	12.56 и больше
<b>2. Гимнастика</b>			
Подтягивание (раз). И. П. : вис на прямых руках, хват руками сверху, кости рук на ширине плеч; туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе; подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины; при опускании руки выпрямляются.	мальчики	13 – 3 балла 12 - 5 – 1 балл	Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый: останавливается более чем на 2 сек. или ему 2 раза подряд не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной; подтягивание рывками или с махами ног (туловища); одновременное сгибание рук.
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз) исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию; сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги.	девочки	16 - 3 балла 15 – 7- 1 балл	Выполнение упражнения прекращается, если у испытуемого: происходит касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; сгибание или прогибание туловища; отсутствие фиксации на 0,5 сек и. п. при выполнении упражнения
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) Упражнение выполняется из и. п. лежа на спине на гимнастическом	мальчики	50 – 2 балла; 49 – 40 – 1 балл	Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие

мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (выполняется в паре).	девочки	44 - <b>2 балла</b> ; 43 – 30 – <b>1 балл</b>	касания лопатками гимнастического мата; пальцы разомкнуты «из замка».
Акробатика: длинный кувырок вперед в упор присев - стойка на голове - опускание в упор присев - кувырок назад в упор присев - прыжок вверх, прогнувшись - руки вверх в стороны.	мальчики	Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко – <b>3 балла.</b>	Комбинация выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики
Акробатика: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев перекатом назад стойка на лопатках - опуститься в положение лежа - мост из положения лежа - упор присев прыжок вверх прогнувшись.	девочки	Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, с незначительным и ошибками – <b>2 балла</b>	
Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке и.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. По команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейки измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, измеряется по расстоянию в см. от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки.	мальчики	+11 - +4 <b>(1 балл)</b>	Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд, если пальцы не достают нулевой отметки.
	девочки	+15 - +5 <b>(1 балл)</b>	

## Возраст 16-17 лет

Виды испытаний		Выполнено 1 до 3 баллов	Не выполнено - 0 баллов
<b>1. Легкая атлетика</b>			
Бег 60 м (сек)	юноши	7.9 – <b>2 балла</b> 8.0- 9.1 – <b>1 балл</b>	9.2 и больше
	девушки	9.2 – <b>2 балла</b> 9.3. - 10.8 – <b>1 балл</b>	10.9 и больше
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	юноши	235 – <b>2 балла</b> 234 – 170 – <b>1 балл</b>	169 и меньше
	девушки	188 – <b>2 балла</b> 187 – 155 – <b>1 балл</b>	154 и меньше
Бег 3000 м (мин, сек)	юноши	12.20 – <b>2 балла</b> 12.21 - 15.30 – <b>1 балл</b>	15.31 и больше
Бег 2000 м (мин, сек)	девушки	9.45 – <b>2 балла</b> 9.46 - 12.50 – <b>1 балл</b>	12.51 и больше
<b>2. Гимнастика</b>			
Подтягивание (раз). И. П. : вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч; туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе; подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины; при опускании руки	юноши	15 – <b>3 балла</b> 14 – 8 – <b>1 балл</b>	Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый: останавливается более чем на 2 сек. или ему 2 раза подряд не удастся зафиксировать положение подбородка над перекладиной; подтягивание рывками или с махами ног (туловища); одновременное сгибание рук.
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз) исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию; сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги.	девушки	17 – <b>3 балла</b> 16 – 8 – <b>1 балл</b>	Выполнение упражнения прекращается, если у испытуемого: происходит касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; сгибание или прогибание туловища; отсутствие фиксации на 0,5 сек и. п. при выполнении упражнения
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) Упражнение выполняется из и. п. лежа на спине на гимнастическом	юноши	51 – <b>2 балла</b> 50 – 35 – <b>1 балл</b>	Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие



мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (выполняется в паре).	девушки	45 – <b>2 балла</b> 44 – 32 – <b>1 балл</b>	касания лопатками гимнастического мата; пальцы разомкнуты «из замка».
Акробатика: длинный кувырок вперед в упор присев - стойка на голове - опускание в упор присев - кувырок назад в упор присев - прыжок вверх, прогнувшись - руки вверх в стороны.	юноши	Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко – <b>3 балла.</b>	Комбинация выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики
Акробатика: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев перекатом назад стойка на лопатках - опуститься в положение лежа - мост из положения лежа - упор присев прыжок вверх прогнувшись.	девушки	Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, с незначительными ошибками – <b>2 балла</b>	
Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке и.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. По команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейки измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, измеряется по расстоянию в см. от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки.	юноши	+13 - +6 <b>(1 балл)</b>	Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд, если пальцы не достают нулевой отметки.
	девушки	+16 - +7 <b>(1 балл)</b>	

## Возраст 18-19 лет

Виды испытаний		Выполнено 1 до 3 баллов	Не выполнено - 0 баллов
<b>1. Легкая атлетика</b>			
Бег 60 м (сек)	юноши	7.9 – 2 балла 8.0 - 9.0 – 1 балл	9.1 и больше
	девушки	9.2 – 2 балла 9.3-10.9 – 1 балл	11 и больше
Прыжки в длину с места (см)	юноши	235 – 2 балла – 234-180– 1 балл	179 и меньше
	девушки	188 – 2 балла 187 - 155 - 1 балл	154 и меньше
Бег 3000 м (мин, сек)	юноши	12.20 – 2 балла 12.21-15.25 - 1 балл	15.26 и больше
Бег 2000 м (мин, сек)	девушки	9.40 – 2 балла 9.41 - 12.30 - 1 балл	12.35 и больше
<b>2. Гимнастика</b>			
Подтягивание (раз) исходное положение: вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч; туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе; подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины; при опускании руки выпрямляются.	юноши	15 – 3 балла 14 – 8 - 1 балл	Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый: останавливается более чем на 2 сек. или ему 2 раза подряд не удастся зафиксировать положение подбородка над перекладиной; подтягивание рывками или с махами ног (туловища); одновременное сгибание рук.
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз) исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию; сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги.	девушки	17 – 3 балла 16 – 8 - 1 балл	Выполнение упражнения прекращается, если у испытуемого: происходит касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; сгибание или прогибание туловища; отсутствие фиксации на 0,5 сек и. п. при выполнении упражнения
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) Упражнение выполняется из и. п.	юноши	51 – 2 балла 50 – 34 - 1 балл	Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие

лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (выполняется в паре).	девушки	45 – <b>2 балла</b> 44 – 31 - <b>1 балл</b>	касания лопатками гимнастического мата; пальцы разомкнуты «из замка».
Акробатика: длинный кувырок вперед в упор присев - стойка на голове - опускание в упор присев - кувырок назад в упор присев - прыжок вверх, прогнувшись - руки вверх в стороны.	юноши	Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко – <b>3 балла.</b>	Комбинация выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики
Акробатика: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев перекатом назад стойка на лопатках - опуститься в положение лежа - мост из положения лежа - упор присев прыжок вверх прогнувшись.	девушки	Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, с незначительными ошибками – <b>2 балла.</b>	
Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке и.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. По команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, измеряется по расстоянию в см. от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки.	мальчики	+13 - +6 <b>1 балл</b>	Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд, если пальцы не достают нулевой отметки.
	девочки	+16 - +7 <b>1 балл</b>	

## Возраст 20-24 лет

Виды испытаний		Выполнено 1 до 3 баллов	Не выполнено - 0 баллов
<b>1. Легкая атлетика</b>			
Бег 60 м (сек)	мужчины	8.0 - <b>2 балла.</b> 8.1 - 9.5 <b>1 балл</b>	9.6 и больше
	женщины	9.5 - <b>2 балла.</b> 9.6 - 11.5 <b>1 балл</b>	11.6 и больше
Прыжки в длину с места (см)	мужчины	244 - <b>2 балла.</b> 243- 190 <b>1 балл</b>	189 и меньше
	женщины	198 - <b>2 балла.</b> 197 - 160 <b>1 балл</b>	159 и меньше
Бег 3000 м (мин, сек)	мужчины	12.00 - <b>2 балла.</b> 12.01 - 15.00 <b>1 балл</b>	15.01 и больше
Бег 1000 м (мин, сек)	женщины	10.40 - <b>2 балла.</b> 10.41 - 13.34 <b>1 балл</b>	13.35 и больше
<b>2. Гимнастика</b>			
Подтягивание (раз) исходное положение: вис на прямых руках, хват руками сверху, кисти рук на ширине плеч; туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются опоры (пола), ступни вместе; подтягивание выполняется силой, без рывков, махов, изгибов, до положения, при котором подбородок оказывается выше грифа перекладины; при опускании руки выпрямляются.	мужчины	16 - <b>2 балла.</b> 15 - 8 - <b>1 балл</b>	Выполнение упражнения прекращается, если испытуемый: останавливается более чем на 2 сек. или ему 2 раза подряд не удается зафиксировать положение подбородка над перекладиной; подтягивание рывками или с махами ног (туловища); одновременное сгибание рук.
Сгибание рук в упоре лежа (количество раз) исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию; сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова, туловище, ноги.	женщины	18 - <b>2 балла.</b> 17 - 8 - <b>1 балл</b>	Выполнение упражнения прекращается, если у испытуемого: происходит касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи-туловище-ноги»; сгибание или прогибание туловища; отсутствие фиксации на 0,5 сек и. п. при выполнении упражнения
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.) Упражнение выполняется из и. п.	мужчины	50 - <b>2 балла.</b> 49 - 30 - <b>1 балл</b>	Испытание прекращается если присутствует одна из ошибок: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие

лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу (выполняется в паре).	женщины	45 - <b>2 балла.</b> 44 - 30 - <b>1 балл</b>	касания лопатками гимнастического мата; пальцы разомкнуты «из замка».
Акробатика: длинный кувырок вперед в упор присев - стойка на голове - опускание в упор присев - кувырок назад в упор присев - прыжок вверх, прогнувшись - руки вверх в стороны.	мужчины	Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко – <b>3 балла.</b> Комбинация выполнена правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, с незначительными ошибками – <b>2 балла.</b>	Комбинация выполнена напряженно и недостаточно уверенно, допущены значительные ошибки при выполнении элементов акробатики
Акробатика: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев перекатом назад стойка на лопатках - опуститься в положение лежа - мост из положения лежа - упор присев прыжок вверх прогнувшись.	женщины		
Наклон вперед в положении стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке и.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. По команде испытуемый выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейки измерения. При третьем наклоне испытуемый максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд, измеряется по расстоянию в см. от нулевой отметки до кончика третьего пальца руки.	мужчины	+13 - +6 <b>1 балл</b>	Испытание прекращается, если присутствует одна из ошибок: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд, если пальцы не достают нулевой отметки.
	женщины	+16 - +8 <b>1 балл</b>	