

Программа вступительных испытаний

Виды упражнений		Критерии оценивания
1. Легкая атлетика		
Бег 60 метров (сек)	юноши	8,7 и менее (сек)
	девушки	10,0 и менее (сек)
Бег 1000 метров (мин, сек)	юноши	не выше 3.28 (мин, сек)
Бег 500 м (мин, сек)	девушки	не выше 1.55 (мин, сек)
Пр прыжок в длину с места (см)	юноши	215 и более (см)
	девушки	180 и более (см)
2. Гимнастика и акробатика		
Подтягивание (раз)	юноши	8 и более раз
Сгибание рук в упоре лежа (раз)	девушки	15 и более раз
Акробатическая комбинация		Упражнение выполнено правильно (заданным способом), уверенно, в надлежащем темпе, легко и точно. Упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений. Количество баллов – не менее 7.
Упражнение на снаряде		
Опорный прыжок ноги врозь	(высота снаряда для юношей – 120 см, девушек – 115 см)	

Акробатическая комбинация

Девушки

Исходное положение – основная стойка

- | | |
|---|-----|
| 1. Шагом вперед равновесие на правой (левой), руки в стороны. | 1,0 |
| 2. Выпад левой (правой) | 0,5 |
| 3. Кувырок вперед толчком одной в упор присев | 2,0 |
| 4. Кувырок вперед в сед с наклоном | 2,0 |
| 5. Лечь и «мост» | 1,0 |
| 6. Поворот в упор присев | 0,5 |
| 7. Перекатом назад стойка на лопатках | 1,0 |
| 8. Перекатом вперед упор присев | 0,5 |
| 9. Кувырок назад в полушпагат | 2,0 |

Юноши

Исходное положение – основная стойка

- | | |
|---|-----|
| 1. Длинный кувырок вперед | 2,0 |
| 2. Кувырок вперед в упор присев | 1,5 |
| 3. Стойка на голове и руках | 2,5 |
| 4. Опуститься в упор присев | 0,5 |
| 5. Перекатом назад стойка на лопатках | 1,0 |
| 6. Перекатом вперед упор присев | 0,5 |
| 7. Кувырок назад и прыжок вверх прогнувшись | 2,0 |

Упражнение на снаряде

Девушки (брусья разновысокие)

- | | |
|---|-----|
| 1.Из вися стоя лицом к в/ж махом одной и толчком другой переворот в упор (можно заменить махом одной и толчком другой вис прогнувшись на н/ж с опорой о в/ж и переворот в упор) | 5,0 |
| 2.Перемах правой | 1,0 |
| 3.Перехватом правой за в/ж перемахом правой, поворот налево в вис лежа | 1,0 |
| 4.Поворот налево в сед на левом бедре, правая рука в сторону | 0,5 |
| 5.Хватом правой рукой спереди соскок с поворотом кругом | 2,5 |

Юноши (перекладина)

- | | |
|---|-----|
| 1.Из вися стоя толчком ног переворот в упор | 3,0 |
| 2.Перемах правой (левой) | 1,0 |
| 3.Спад назад и подъем на правой (левой) | 3,0 |
| 4.Перемахом левой (правой), поворот налево (направо) в упор | 1,5 |
| 5.Мах вперед и махом назад соскок с поворотом на 90° | 1,5 |

Выполнение норматива – 1 балл

Невыполнение норматива – 0 баллов

Оценка «зачет» ставится при условии, если абитуриент набрал 5-7 баллов.