КОМИТЕТ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ ПО СПОРТУ

Государственное профессиональное образовательное учреждение

«Училище (колледж) олимпийского резерва Тульской области»

**Экзаменационные требования**

**к вступительным испытаниям**

**на очную и заочную форму обучения**

**на 2020-2021 учебный год**

**Разработчики: преподаватели ГПОУ «УОРТО»**

Архипов А.В., Выставкин А.А.,

Калашникова Ж.В., Крупский К.А.,

Сидоров Ю.Ю., Любимцев Н.А.,

Тарновская Н.В., Трофимова Е.В.

**Новомосковск - 2020**

**Пояснительная записка**

Экзаменационные требования вступительных испытаний в 2020 году включают два вида испытаний – **физическое, психологическое**. Помимо, этого абитуриент может претендовать на получение дополнительных баллов при подаче соответствующих документов – свидетельств ГТО и протоколов соревнований текущего и прошлого спортивного сезона, за аттестат с отличием и участие в волонтёрском движении.

Вступительные испытания **физической направленности** включают пять нормативов по общей физической подготовке:

1. Прыжок в длину с места
2. Кросс 1000 метров
3. Подтягивания или отжимания
4. Бег 100 метров
5. Плавание 50 метров в/с

Испытания проводятся согласно составленному расписанию. Порядок сдачи вступительных испытаний определяется приёмной комиссией. За каждое испытание в соответствии с показанным результатом выставляются баллы по прилагаемым таблицам (максимальное количество баллов за каждый вид испытаний - 100). В случае если показанный результат находится выше или ниже табличного, то абитуриенту выставляется соответственно максимально высший или низший балл по таблице. Баллы, полученные в каждом виде испытаний, суммируются. Максимальное количество баллов, которое может получить абитуриент за все нормативы, общей физической подготовки равно 500. Испытания проводятся в несколько дней.

Для **психологического тестирования** абитуриентов за основу взяты общепризнанные методики, рекомендуемые для проведения профессионального отбора и применяемые в педагогической практике. Эти методики рекомендовано использовать для проведения профессионально-адаптационного консультирования, которое проводится с целью ознакомления студентов и их родителей с возможными трудностями профессиональной адаптации в избранной профессии.

Вступительные испытания проводится в один этап в форме психологического тестирования. Абитуриенты знакомятся с правилами приемных испытаний в форме психологического тестирования. Заранее названия проводимых тестов не сообщаются. Вступительные испытания проводятся в отдельной аудитории, которая подготовлена к обработке результатов вступительных испытаний и оснащена необходимым оборудованием.

Для выполнения задания каждому абитуриенту выдается бланк для ответов и папка, в которой находятся тесты. Время выполнения теста 90 минут. В случае необходимости, по заявлению абитуриента, может быть произведена замена бланка ответного листа, при этом испорченный лист изымается и уничтожается, однако время на выполнение задания не увеличивается, о чем абитуриент предупреждается заранее.

Психологическое тестирование состоит из 4 блоков различной направленности, за каждый блок абитуриент может максимум получить за первый и второй блоки по 20 баллов, за третий и четвёртый блоки по 30 баллов, максимально соответственно 100 баллов.

Для **интеллектуального испытания**  абитуриентов используется метод тестирования. Тест проводится с целью оценки уровня соответствующей грамотности абитуриентов и решает следующие задачи: проверка знаний и умений, систематизация и обобщение ранее усвоенных знаний и умений, формирование умений и навыков самоконтроля.

Вступительные испытания проводится в один этап в форме тестирования. Абитуриенты знакомятся с правилами приемных испытаний в форме интеллектуального тестирования. Заранее названия проводимых тестов не сообщаются. Вступительные испытания проводятся в отдельной аудитории, которая подготовлена к обработке результатов вступительных испытаний и оснащена необходимым оборудованием. Каждый вариант вступительных испытаний включает три блока заданий:

1 блок – выбрать один правильный ответ из нескольких предложенных;

2 блок – задание с множественным выбором с рисунком и без рисунка, задания на дополнение недостающей информации в схеме или без схемы с ответом в виде слова (словосочетания), задание на установление соответствия процессов или явлений с рисунком и без рисунка, задание на определение последовательности биологических объектов, процессов и явлений, задание на дополнение недостающей информации в таблице с рисунком и без рисунка, задание на анализ информации, представленной в графической или табличной форме;

3 блок – задание с кратким свободным ответом на применение имеющихся знаний в практических ситуациях (необходимо самостоятельно ответить на предложенные вопросы).

Для выполнения задания каждому абитуриенту выдается бланк для ответов и папка, в которой находятся тесты. Время выполнения теста 120 минут. В случае необходимости, по заявлению абитуриента, может быть произведена замена бланка ответного листа, при этом испорченный лист изымается и уничтожается, однако время на выполнение задания не увеличивается, о чем абитуриент предупреждается заранее. Максимальное количество баллов в интеллектуальном тестировании составляет 100 баллов.

Содержание интеллектуальное испытания разработано на основе материалов школьной программы по следующим учебным дисциплинам: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, биологии.

**Нормативы для сдачи вступительных испытаний по ОФП**

**Бег 100 метров.** Выполняется на стадионе по беговой дорожке с низкого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**ОФП Бег 100 метров (м:сс,0)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Количество баллов | Юноши, мужчины (возраст, лет) | | | | | | | Девушки, женщины, (возраст, лет) | | | | | | |
| 14-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40+ | 14-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40+ |
| 1 | 100 | 0:11,6 | 0:11,5 | 0:11,1 | 0:11,8 | 0:12,5 | 0:12,8 | 0:13,0 | 0:13,6 | 0:13,2 | 0:13,6 | 0:14,2 | 0:14,7 | 0:14,9 | 0:15,4 |
| 2 | 95 | 0:11,8 | 0:11,7 | 0:11,3 | 0:12,0 | 0:12,7 | 0:13,0 | 0:13,2 | 0:13,8 | 0:13,4 | 0:13,8 | 0:14,4 | 0:14,9 | 0:15,1 | 0:15,6 |
| 3 | 90 | 0:12,0 | 0:11,9 | 0:11,5 | 0:12,2 | 0:12,9 | 0:13,2 | 0:13,4 | 0:14,0 | 0:13,6 | 0:14,0 | 0:14,6 | 0:15,1 | 0:15,3 | 0:15,8 |
| 4 | 85 | 0:12,2 | 0:12,1 | 0:11,7 | 0:12,4 | 0:13,1 | 0:13,4 | 0:13,6 | 0:14,2 | 0:13,8 | 0:14,2 | 0:14,8 | 0:15,3 | 0:15,5 | 0:16,0 |
| 5 | 80 | 0:12,4 | 0:12,3 | 0:11,9 | 0:12,6 | 0:13,3 | 0:13,6 | 0:13,8 | 0:14,4 | 0:14,0 | 0:14,4 | 0:15,0 | 0:15,5 | 0:15,7 | 0:16,2 |
| 6 | 75 | 0:12,6 | 0:12,5 | 0:12,1 | 0:12,8 | 0:13,5 | 0:13,8 | 0:14,0 | 0:14,6 | 0:14,2 | 0:14,6 | 0:15,2 | 0:15,7 | 0:15,9 | 0:16,4 |
| 7 | 70 | 0:12,8 | 0:12,7 | 0:12,3 | 0:13,0 | 0:13,7 | 0:14,0 | 0:14,2 | 0:14,8 | 0:14,4 | 0:14,8 | 0:15,4 | 0:15,9 | 0:16,1 | 0:16,6 |
| 8 | 65 | 0:13,0 | 0:12,9 | 0:12,5 | 0:13,2 | 0:13,9 | 0:14,2 | 0:14,4 | 0:15,0 | 0:14,6 | 0:15,0 | 0:15,6 | 0:16,1 | 0:16,3 | 0:16,8 |
| 9 | 60 | 0:13,2 | 0:13,1 | 0:12,7 | 0:13,4 | 0:14,1 | 0:14,4 | 0:14,6 | 0:15,2 | 0:14,8 | 0:15,2 | 0:15,8 | 0:16,3 | 0:16,5 | 0:17,0 |
| 10 | 55 | 0:13,4 | 0:13,3 | 0:12,9 | 0:13,6 | 0:14,3 | 0:14,6 | 0:14,8 | 0:15,4 | 0:15,0 | 0:15,4 | 0:16,0 | 0:16,5 | 0:16,7 | 0:17,2 |
| 11 | 50 | 0:13,6 | 0:13,5 | 0:13,1 | 0:13,8 | 0:14,5 | 0:14,8 | 0:15,0 | 0:15,6 | 0:15,2 | 0:15,6 | 0:16,2 | 0:16,7 | 0:16,9 | 0:17,4 |
| 12 | 45 | 0:13,8 | 0:13,7 | 0:13,3 | 0:14,0 | 0:14,7 | 0:15,0 | 0:15,2 | 0:15,8 | 0:15,4 | 0:15,8 | 0:16,4 | 0:16,9 | 0:17,1 | 0:17,6 |
| 13 | 40 | 0:14,0 | 0:13,9 | 0:13,5 | 0:14,2 | 0:14,9 | 0:15,2 | 0:15,4 | 0:16,0 | 0:15,6 | 0:16,0 | 0:16,6 | 0:17,1 | 0:17,3 | 0:17,8 |
| 14 | 35 | 0:14,2 | 0:14,1 | 0:13,7 | 0:14,4 | 0:15,1 | 0:15,4 | 0:15,6 | 0:16,2 | 0:15,8 | 0:16,2 | 0:16,8 | 0:17,3 | 0:17,5 | 0:18,0 |
| 15 | 30 | 0:14,4 | 0:14,3 | 0:13,9 | 0:14,6 | 0:15,3 | 0:15,6 | 0:15,8 | 0:16,4 | 0:16,0 | 0:16,4 | 0:17,0 | 0:17,5 | 0:17,7 | 0:18,2 |
| 16 | 25 | 0:14,6 | 0:14,5 | 0:14,1 | 0:14,8 | 0:15,5 | 0:15,8 | 0:16,0 | 0:16,6 | 0:16,2 | 0:16,6 | 0:17,2 | 0:17,7 | 0:17,9 | 0:18,4 |
| 17 | 20 | 0:14,8 | 0:14,7 | 0:14,3 | 0:15,0 | 0:15,7 | 0:16,0 | 0:16,2 | 0:16,8 | 0:16,4 | 0:16,8 | 0:17,4 | 0:17,9 | 0:18,1 | 0:18,6 |
| 18 | 15 | 0:15,0 | 0:14,9 | 0:14,5 | 0:15,2 | 0:15,9 | 0:16,2 | 0:16,4 | 0:17,0 | 0:16,6 | 0:17,0 | 0:17,6 | 0:18,1 | 0:18,3 | 0:18,8 |
| 19 | 10 | 0:15,2 | 0:15,1 | 0:14,7 | 0:15,4 | 0:16,1 | 0:16,4 | 0:16,6 | 0:17,2 | 0:16,8 | 0:17,2 | 0:17,8 | 0:18,3 | 0:18,5 | 0:19,0 |
| 20 | 5 | 0:15,4 | 0:15,3 | 0:14,9 | 0:15,6 | 0:16,3 | 0:16,6 | 0:16,8 | 0:17,4 | 0:17,0 | 0:17,4 | 0:18,0 | 0:18,5 | 0:18,7 | 0:19,2 |
| 21 | 2 | 0:15,6 | 0:15,5 | 0:15,1 | 0:15,8 | 0:16,5 | 0:16,8 | 0:17,0 | 0:17,6 | 0:17,2 | 0:17,6 | 0:18,2 | 0:18,7 | 0:18,9 | 0:19,4 |
| 22 | 0 | 0:15,8 | 0:15,7 | 0:15,3 | 0:16,0 | 0:16,7 | 0:17,0 | 0:17,2 | 0:17,8 | 0:17,4 | 0:17,8 | 0:18,4 | 0:18,9 | 0:19,1 | 0:19,6 |

**Бег 1000 метров.** Выполняется на стадионе по беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**ОФП Бег 1000 метров (м:сс,0)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Количество баллов | Юноши, мужчины (возраст, лет) | | | | | | | Девушки, женщины, (возраст, лет) | | | | | | |
| 14-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40+ | 14-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40+ |
| 1 | 100 | 2:47,0 | 2:42,0 | 2:37,0 | 2:42,0 | 2:47,0 | 2:49,0 | 2:59,0 | 3:12,0 | 3:07,0 | 3:12,0 | 3:18,0 | 3:25,0 | 3:30,0 | 3:35,0 |
| 2 | 95 | 2:52,3 | 2:47,3 | 2:42,3 | 2:47,3 | 2:52,3 | 2:54,3 | 3:04,3 | 3:17,3 | 3:12,3 | 3:17,3 | 3:23,3 | 3:30,3 | 3:35,3 | 3:40,3 |
| 3 | 90 | 2:57,6 | 2:52,6 | 2:47,6 | 2:52,6 | 2:57,6 | 2:59,6 | 3:09,6 | 3:22,6 | 3:17,6 | 3:22,6 | 3:28,6 | 3:35,6 | 3:40,6 | 3:45,6 |
| 4 | 85 | 3:02,9 | 2:57,9 | 2:52,9 | 2:57,9 | 3:02,9 | 3:04,9 | 3:14,9 | 3:27,9 | 3:22,9 | 3:27,9 | 3:33,9 | 3:40,9 | 3:45,9 | 3:50,9 |
| 5 | 80 | 3:08,2 | 3:03,2 | 2:58,2 | 3:03,2 | 3:08,2 | 3:10,2 | 3:20,2 | 3:33,2 | 3:28,2 | 3:33,2 | 3:39,2 | 3:46,2 | 3:51,2 | 3:56,2 |
| 6 | 75 | 3:13,5 | 3:08,5 | 3:03,5 | 3:08,5 | 3:13,5 | 3:15,5 | 3:25,5 | 3:38,5 | 3:33,5 | 3:38,5 | 3:44,5 | 3:51,5 | 3:56,5 | 4:01,5 |
| 7 | 70 | 3:18,8 | 3:13,8 | 3:08,8 | 3:13,8 | 3:18,8 | 3:20,8 | 3:30,8 | 3:43,8 | 3:38,8 | 3:43,8 | 3:49,8 | 3:56,8 | 4:01,8 | 4:06,8 |
| 8 | 65 | 3:24,1 | 3:19,1 | 3:14,1 | 3:19,1 | 3:24,1 | 3:26,1 | 3:36,1 | 3:49,1 | 3:44,1 | 3:49,1 | 3:55,1 | 4:02,1 | 4:07,1 | 4:12,1 |
| 9 | 60 | 3:29,4 | 3:24,4 | 3:19,4 | 3:24,4 | 3:29,4 | 3:31,4 | 3:41,4 | 3:54,4 | 3:49,4 | 3:54,4 | 4:00,4 | 4:07,4 | 4:12,4 | 4:17,4 |
| 10 | 55 | 3:34,7 | 3:29,7 | 3:24,7 | 3:29,7 | 3:34,7 | 3:36,7 | 3:46,7 | 3:59,7 | 3:54,7 | 3:59,7 | 4:05,7 | 4:12,7 | 4:17,7 | 4:22,7 |
| 11 | 50 | 3:40,0 | 3:35,0 | 3:30,0 | 3:35,0 | 3:40,0 | 3:42,0 | 3:52,0 | 4:05,0 | 4:00,0 | 4:05,0 | 4:11,0 | 4:18,0 | 4:23,0 | 4:28,0 |
| 12 | 45 | 3:45,3 | 3:40,3 | 3:35,3 | 3:40,3 | 3:45,3 | 3:47,3 | 3:57,3 | 4:10,3 | 4:05,3 | 4:10,3 | 4:16,3 | 4:23,3 | 4:28,3 | 4:33,3 |
| 13 | 40 | 3:50,6 | 3:45,6 | 3:40,6 | 3:45,6 | 3:50,6 | 3:52,6 | 4:02,6 | 4:15,6 | 4:10,6 | 4:15,6 | 4:21,6 | 4:28,6 | 4:33,6 | 4:38,6 |
| 14 | 35 | 3:55,9 | 3:50,9 | 3:45,9 | 3:50,9 | 3:55,9 | 3:57,9 | 4:07,9 | 4:20,9 | 4:15,9 | 4:20,9 | 4:26,9 | 4:33,9 | 4:38,9 | 4:43,9 |
| 15 | 30 | 4:01,2 | 3:56,2 | 3:51,2 | 3:56,2 | 4:01,2 | 4:03,2 | 4:13,2 | 4:26,2 | 4:21,2 | 4:26,2 | 4:32,2 | 4:39,2 | 4:44,2 | 4:49,2 |
| 16 | 25 | 4:06,5 | 4:01,5 | 3:56,5 | 4:01,5 | 4:06,5 | 4:08,5 | 4:18,5 | 4:31,5 | 4:26,5 | 4:31,5 | 4:37,5 | 4:44,5 | 4:49,5 | 4:54,5 |
| 17 | 20 | 4:11,8 | 4:06,8 | 4:01,8 | 4:06,8 | 4:11,8 | 4:13,8 | 4:23,8 | 4:36,8 | 4:31,8 | 4:36,8 | 4:42,8 | 4:49,8 | 4:54,8 | 4:59,8 |
| 18 | 15 | 4:17,1 | 4:12,1 | 4:07,1 | 4:12,1 | 4:17,1 | 4:19,1 | 4:29,1 | 4:42,1 | 4:37,1 | 4:42,1 | 4:48,1 | 4:55,1 | 5:00,1 | 5:05,1 |
| 19 | 10 | 4:22,4 | 4:17,4 | 4:12,4 | 4:17,4 | 4:22,4 | 4:24,4 | 4:34,4 | 4:47,4 | 4:42,4 | 4:47,4 | 4:53,4 | 5:00,4 | 5:05,4 | 5:10,4 |
| 20 | 5 | 4:27,7 | 4:22,7 | 4:17,7 | 4:22,7 | 4:27,7 | 4:29,7 | 4:39,7 | 4:52,7 | 4:47,7 | 4:52,7 | 4:58,7 | 5:05,7 | 5:10,7 | 5:15,7 |
| 21 | 2 | 4:33,0 | 4:28,0 | 4:23,0 | 4:28,0 | 4:33,0 | 4:35,0 | 4:45,0 | 4:58,0 | 4:53,0 | 4:58,0 | 5:04,0 | 5:11,0 | 5:16,0 | 5:21,0 |
| 22 | 0 | 4:38,3 | 4:33,3 | 4:28,3 | 4:33,3 | 4:38,3 | 4:40,3 | 4:50,3 | 5:03,3 | 4:58,3 | 5:03,3 | 5:09,3 | 5:16,3 | 5:21,3 | 5:26,3 |

**Прыжок в длину с места.** Выполняется отталкиванием с двух ног от контрольной отметки с взмахом рук. Каждый испытуемый выполняет по три попытки, подряд. Результат фиксируется в сантиметрах, измерения производят от контрольной отметки до места ближнего к ней касания любой частью тела.

**ОФП Прыжок в длину с места (см)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Количество баллов | Юноши, мужчины (возраст, лет) | | | | | | | Девушки, женщины, (возраст, лет) | | | | | | |
| 14-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40+ | 14-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40+ |
| 1 | 100 | 270 | 280 | 290 | 285 | 280 | 275 | 270 | 230 | 235 | 245 | 240 | 220 | 215 | 210 |
| 2 | 95 | 265 | 275 | 285 | 280 | 275 | 270 | 265 | 225 | 230 | 240 | 235 | 215 | 210 | 205 |
| 3 | 90 | 260 | 270 | 280 | 275 | 270 | 265 | 260 | 220 | 225 | 235 | 230 | 210 | 205 | 200 |
| 4 | 85 | 255 | 265 | 275 | 270 | 265 | 260 | 255 | 215 | 220 | 230 | 225 | 205 | 200 | 195 |
| 5 | 80 | 250 | 260 | 270 | 265 | 260 | 255 | 250 | 210 | 215 | 225 | 220 | 200 | 195 | 190 |
| 6 | 75 | 245 | 255 | 265 | 260 | 255 | 250 | 245 | 205 | 210 | 220 | 215 | 195 | 190 | 185 |
| 7 | 70 | 240 | 250 | 260 | 255 | 250 | 245 | 240 | 200 | 205 | 215 | 210 | 190 | 185 | 180 |
| 8 | 65 | 235 | 245 | 255 | 250 | 245 | 240 | 235 | 195 | 200 | 210 | 205 | 185 | 180 | 175 |
| 9 | 60 | 230 | 240 | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 190 | 195 | 205 | 200 | 180 | 175 | 170 |
| 10 | 55 | 225 | 235 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 185 | 190 | 200 | 195 | 175 | 170 | 165 |
| 11 | 50 | 220 | 230 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 180 | 185 | 195 | 190 | 170 | 165 | 160 |
| 12 | 45 | 215 | 225 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 175 | 180 | 190 | 185 | 165 | 160 | 155 |
| 13 | 40 | 210 | 220 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 170 | 175 | 185 | 180 | 160 | 155 | 150 |
| 14 | 35 | 205 | 215 | 225 | 220 | 215 | 210 | 205 | 165 | 170 | 180 | 175 | 155 | 150 | 145 |
| 15 | 30 | 200 | 210 | 220 | 215 | 210 | 205 | 200 | 160 | 165 | 175 | 170 | 150 | 145 | 140 |
| 16 | 25 | 195 | 205 | 215 | 210 | 205 | 200 | 195 | 155 | 160 | 170 | 165 | 145 | 140 | 135 |
| 17 | 20 | 190 | 200 | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 150 | 155 | 165 | 160 | 140 | 135 | 130 |
| 18 | 15 | 185 | 195 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 | 145 | 150 | 160 | 155 | 135 | 130 | 125 |
| 19 | 10 | 180 | 190 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 140 | 145 | 155 | 150 | 130 | 125 | 120 |
| 20 | 5 | 175 | 185 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 135 | 140 | 150 | 145 | 125 | 120 | 115 |
| 21 | 2 | 170 | 180 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 130 | 135 | 145 | 140 | 120 | 115 | 110 |
| 22 | 0 | 165 | 175 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 125 | 130 | 140 | 135 | 115 | 110 | 105 |

**Подтягивание из виса на перекладине/из положения лёжа на низкой перекладине (80 см).** Абитуриент с помощью экзаменатора принимает положение вис, хват сверху. Необходимо подтянуться непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Затем опуститься в вис. Не допускается сгибать руки поочерёдно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания.

**ОФП Подтягивание на перекладине (количество раз)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Количество баллов | Юноши, мужчины (возраст, лет) | | | | | | | Девушки, женщины, (возраст, лет) | | | | | | |
| 14-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40+ | 14-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40+ |
| 1 | 100 | 26 | 28 | 32 | 28 | 26 | 22 | 21 | 42 | 45 | 42 | 38 | 32 | 30 | 25 |
| 2 | 95 | 25 | 27 | 30 | 27 | 25 | 21 | 20 | 40 | 43 | 40 | 36 | 30 | 29 | 24 |
| 3 | 90 | 24 | 25 | 29 | 25 | 23 | 20 | 19 | 38 | 41 | 38 | 34 | 29 | 27 | 23 |
| 4 | 85 | 23 | 24 | 27 | 24 | 22 | 19 | 18 | 36 | 39 | 36 | 32 | 27 | 26 | 21 |
| 5 | 80 | 21 | 22 | 26 | 22 | 21 | 18 | 17 | 34 | 37 | 34 | 30 | 26 | 24 | 20 |
| 6 | 75 | 20 | 21 | 24 | 21 | 20 | 17 | 16 | 32 | 35 | 32 | 29 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | 70 | 18 | 20 | 22 | 2 | 18 | 16 | 15 | 30 | 33 | 30 | 27 | 22 | 21 | 18 |
| 8 | 65 | 17 | 18 | 21 | 18 | 17 | 15 | 14 | 28 | 31 | 28 | 25 | 21 | 20 | 17 |
| 9 | 60 | 16 | 17 | 19 | 17 | 15 | 14 | 13 | 26 | 29 | 26 | 23 | 19 | 18 | 16 |
| 10 | 55 | 14 | 15 | 18 | 15 | 14 | 13 | 12 | 24 | 27 | 24 | 21 | 18 | 17 | 15 |
| 11 | 50 | 13 | 14 | 16 | 14 | 13 | 12 | 11 | 22 | 25 | 22 | 19 | 16 | 15 | 14 |
| 12 | 45 | 12 | 13 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 20 | 23 | 20 | 17 | 14 | 13 | 12 |
| 13 | 40 | 10 | 11 | 13 | 11 | 10 | 10 | 9 | 18 | 21 | 18 | 15 | 13 | 11 | 11 |
| 14 | 35 | 9 | 10 | 11 | 10 | 9 | 9 | 8 | 16 | 19 | 16 | 13 | 11 | 10 | 9 |
| 15 | 30 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 8 | 7 | 14 | 17 | 14 | 11 | 10 | 9 | 8 |
| 16 | 25 | 7 | 8 | 9 | 8 | 7 | 7 | 6 | 12 | 15 | 12 | 10 | 8 | 8 | 6 |
| 17 | 20 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 6 | 5 | 10 | 13 | 10 | 8 | 6 | 6 | 5 |
| 18 | 15 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 5 | 4 | 8 | 11 | 8 | 6 | 5 | 5 | 4 |
| 19 | 10 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 4 | 3 | 6 | 9 | 6 | 4 | 3 | 3 | 3 |
| 20 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 7 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 21 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

**Сгибание-разгибание рук из положения упор лёжа.** Исходное положение упор лёжа. Сгибание рук до угла 90° в локтевом суставе. Разгибание фиксируется в момент полного выпрямления локтевого сустава. Фиксируется количество выполненных движений.

**ОФП Отжимания (количество раз)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Количество баллов | Юноши, мужчины (возраст, лет) | | | | | | | Девушки, женщины, (возраст, лет) | | | | | | |
| 14-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40+ | 14-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40+ |
| 1 | 100 | 72 | 84 | 88 | 78 | 64 | 58 | 56 | 45 | 50 | 60 | 50 | 40 | 35 | 30 |
| 2 | 95 | 68 | 80 | 84 | 74 | 61 | 55 | 53 | 43 | 48 | 57 | 48 | 38 | 33 | 29 |
| 3 | 90 | 65 | 76 | 79 | 70 | 58 | 52 | 50 | 41 | 45 | 54 | 45 | 36 | 32 | 27 |
| 4 | 85 | 61 | 71 | 75 | 66 | 54 | 49 | 48 | 38 | 43 | 51 | 43 | 34 | 30 | 26 |
| 5 | 80 | 58 | 67 | 70 | 62 | 51 | 46 | 45 | 36 | 40 | 48 | 40 | 32 | 28 | 24 |
| 6 | 75 | 54 | 63 | 66 | 59 | 48 | 44 | 42 | 34 | 38 | 45 | 38 | 30 | 26 | 23 |
| 7 | 70 | 50 | 59 | 62 | 55 | 45 | 41 | 39 | 32 | 35 | 42 | 35 | 28 | 25 | 21 |
| 8 | 65 | 47 | 55 | 57 | 51 | 42 | 38 | 36 | 29 | 33 | 39 | 33 | 26 | 23 | 20 |
| 9 | 60 | 43 | 50 | 53 | 47 | 38 | 35 | 34 | 27 | 30 | 36 | 30 | 24 | 21 | 18 |
| 10 | 55 | 40 | 46 | 48 | 43 | 35 | 32 | 31 | 25 | 28 | 33 | 28 | 22 | 19 | 17 |
| 11 | 50 | 36 | 42 | 44 | 39 | 32 | 29 | 28 | 23 | 25 | 30 | 25 | 20 | 18 | 15 |
| 12 | 45 | 32 | 38 | 40 | 35 | 29 | 26 | 25 | 20 | 23 | 27 | 23 | 18 | 16 | 14 |
| 13 | 40 | 29 | 34 | 35 | 31 | 26 | 23 | 22 | 18 | 20 | 24 | 20 | 16 | 14 | 12 |
| 14 | 35 | 25 | 29 | 31 | 27 | 22 | 20 | 19 | 16 | 18 | 21 | 18 | 14 | 12 | 11 |
| 15 | 30 | 22 | 25 | 26 | 23 | 19 | 17 | 16 | 14 | 15 | 18 | 15 | 12 | 11 | 9 |
| 16 | 25 | 18 | 21 | 22 | 20 | 16 | 15 | 14 | 11 | 13 | 15 | 13 | 10 | 9 | 8 |
| 17 | 20 | 14 | 17 | 18 | 16 | 13 | 12 | 11 | 9 | 10 | 12 | 10 | 8 | 7 | 6 |
| 18 | 15 | 12 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 | 8 | 9 | 8 | 6 | 5 | 5 |
| 19 | 10 | 10 | 13 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 8 | 7 | 5 | 4 | 3 |
| 20 | 5 | 8 | 11 | 8 | 7 | 6 | 5 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| 21 | 2 | 6 | 9 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 | 5 | 6 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 22 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |

**Плавание 50 метров.** Старт выполняется с тумбочки или из воды по команде стартёра. Абитуриент плывёт дистанцию 50 метров вольным стилем, при выполнении поворота необходимо коснутся поворотной стенки любой частью тела. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**ОФП Плавание 50 метров (м:сс,0)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Количество баллов | Юноши, мужчины (возраст, лет) | | | | | | | Девушки, женщины, (возраст, лет) | | | | | | |
| 14-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40+ | 14-15 | 16-17 | 18-24 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40+ |
| 1 | 100 | 0:30,0 | 0:27,0 | 0:25,0 | 0:30,0 | 0:32,0 | 0:35,0 | 0:40,0 | 0:36,0 | 0:33,0 | 0:28,0 | 0:33,0 | 0:36,0 | 0:40,0 | 0:45,0 |
| 2 | 95 | 0:32,5 | 0:29,5 | 0:27,5 | 0:32,5 | 0:34,5 | 0:37,5 | 0:42,5 | 0:39,2 | 0:36,2 | 0:31,2 | 0:36,2 | 0:39,2 | 0:43,2 | 0:48,2 |
| 3 | 90 | 0:35,0 | 0:32,0 | 0:30,0 | 0:35,0 | 0:37,0 | 0:40,0 | 0:45,0 | 0:42,4 | 0:39,4 | 0:34,4 | 0:39,4 | 0:42,4 | 0:46,4 | 0:51,4 |
| 4 | 85 | 0:37,5 | 0:34,5 | 0:32,5 | 0:37,5 | 0:39,5 | 0:42,5 | 0:47,5 | 0:45,6 | 0:42,6 | 0:37,6 | 0:42,6 | 0:45,6 | 0:49,6 | 0:54,6 |
| 5 | 80 | 0:40,0 | 0:37,0 | 0:35,0 | 0:40,0 | 0:42,0 | 0:45,0 | 0:50,0 | 0:48,8 | 0:45,8 | 0:40,8 | 0:45,8 | 0:48,8 | 0:52,8 | 0:57,8 |
| 6 | 75 | 0:42,5 | 0:39,5 | 0:37,5 | 0:42,5 | 0:44,5 | 0:47,5 | 0:52,5 | 0:52,0 | 0:49,0 | 0:44,0 | 0:49,0 | 0:52,0 | 0:56,0 | 1:01,0 |
| 7 | 70 | 0:45,0 | 0:42,0 | 0:40,0 | 0:45,0 | 0:47,0 | 0:50,0 | 0:55,0 | 0:55,2 | 0:52,2 | 0:47,2 | 0:52,2 | 0:55,2 | 0:59,2 | 1:04,2 |
| 8 | 65 | 0:47,5 | 0:44,5 | 0:42,5 | 0:47,5 | 0:49,5 | 0:52,5 | 0:57,5 | 0:58,4 | 0:55,4 | 0:50,4 | 0:55,4 | 0:58,4 | 1:02,4 | 1:07,4 |
| 9 | 60 | 0:50,0 | 0:47,0 | 0:45,0 | 0:50,0 | 0:52,0 | 0:55,0 | 1:00,0 | 1:01,6 | 0:58,6 | 0:53,6 | 0:58,6 | 1:01,6 | 1:05,6 | 1:10,6 |
| 10 | 55 | 0:52,5 | 0:49,5 | 0:47,5 | 0:52,5 | 0:54,5 | 0:57,5 | 1:02,5 | 1:04,8 | 1:01,8 | 0:56,8 | 1:01,8 | 1:04,8 | 1:08,8 | 1:13,8 |
| 11 | 50 | 0:55,0 | 0:52,0 | 0:50,0 | 0:55,0 | 0:57,0 | 1:00,0 | 1:05,0 | 1:08,0 | 1:05,0 | 1:00,0 | 1:05,0 | 1:08,0 | 1:12,0 | 1:17,0 |
| 12 | 45 | 0:57,5 | 0:54,5 | 0:52,5 | 0:57,5 | 0:59,5 | 1:02,5 | 1:07,5 | 1:11,2 | 1:08,2 | 1:03,2 | 1:08,2 | 1:11,2 | 1:15,2 | 1:20,2 |
| 13 | 40 | 1:00,0 | 0:57,0 | 0:55,0 | 1:00,0 | 1:02,0 | 1:05,0 | 1:10,0 | 1:14,4 | 1:11,4 | 1:06,4 | 1:11,4 | 1:14,4 | 1:18,4 | 1:23,4 |
| 14 | 35 | 1:02,5 | 0:59,5 | 0:57,5 | 1:02,5 | 1:04,5 | 1:07,5 | 1:12,5 | 1:17,6 | 1:14,6 | 1:09,6 | 1:14,6 | 1:17,6 | 1:21,6 | 1:26,6 |
| 15 | 30 | 1:05,0 | 1:02,0 | 1:00,0 | 1:05,0 | 1:07,0 | 1:10,0 | 1:15,0 | 1:20,8 | 1:17,8 | 1:12,8 | 1:17,8 | 1:20,8 | 1:24,8 | 1:29,8 |
| 16 | 25 | 1:07,5 | 1:04,5 | 1:02,5 | 1:07,5 | 1:09,5 | 1:12,5 | 1:17,5 | 1:24,0 | 1:21,0 | 1:16,0 | 1:21,0 | 1:24,0 | 1:28,0 | 1:33,0 |
| 17 | 20 | 1:10,0 | 1:07,0 | 1:05,0 | 1:10,0 | 1:12,0 | 1:15,0 | 1:20,0 | 1:27,2 | 1:24,2 | 1:19,2 | 1:24,2 | 1:27,2 | 1:31,2 | 1:36,2 |
| 18 | 15 | 1:12,5 | 1:09,5 | 1:07,5 | 1:12,5 | 1:14,5 | 1:17,5 | 1:22,5 | 1:30,4 | 1:27,4 | 1:22,4 | 1:27,4 | 1:30,4 | 1:34,4 | 1:39,4 |
| 19 | 10 | 1:15,0 | 1:12,0 | 1:10,0 | 1:15,0 | 1:17,0 | 1:20,0 | 1:25,0 | 1:33,6 | 1:30,6 | 1:25,6 | 1:30,6 | 1:33,6 | 1:37,6 | 1:42,6 |
| 20 | 5 | 1:17,5 | 1:14,5 | 1:12,5 | 1:17,5 | 1:19,5 | 1:22,5 | 1:27,5 | 1:36,8 | 1:33,8 | 1:28,8 | 1:33,8 | 1:36,8 | 1:40,8 | 1:45,8 |
| 21 | 2 | 1:20,0 | 1:17,0 | 1:15,0 | 1:20,0 | 1:22,0 | 1:25,0 | 1:30,0 | 1:40,0 | 1:37,0 | 1:32,0 | 1:37,0 | 1:40,0 | 1:44,0 | 1:49,0 |
| 22 | 0 | 1:22,5 | 1:19,5 | 1:17,5 | 1:22,5 | 1:24,5 | 1:27,5 | 1:32,5 | 1:43,2 | 1:40,2 | 1:35,2 | 1:40,2 | 1:43,2 | 1:47,2 | 1:52,2 |