

**Вступительные испытания и требования по общей физической подготовке  
в соответствии с избранным видом спорта**

<b>БИАТЛОН</b>	<b>юноши</b>					<b>девушки</b>				
	<b>баллы</b>									
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м (с)	13.3	13.7	14.1	14.5	14.9	15.5	15.9	16.3	16.7	17.1
Прыжок в длину с места (см)	220	210	200	190	180	200	190	180	170	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	4	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Бег 1500 м (мин)	5.00	5.20	5.40	5.50	6.00	-				
Бег 1000 м (мин)	-					4.00	4.20	4.40	4.50	5.00

<b>Велоспорт-маунтинбайк</b>	<b>юноши</b>					<b>девушки</b>				
	<b>баллы</b>									
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м (с)	13.5	13.8	14.1	14.5	15.0					
Бег 60 м (с)						7.3	7.6	7.9	8.2	8.5
Прыжок в длину с места (см)	220	210	200	190	180	200	190	180	170	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	9	7	5	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Бег 1500 м (мин)	5.20	5.30	5.40	5.50	6.00	6.00	6.15	6.30	6.45	7.00

<b>Велоспорт-трек</b>	<b>юноши</b>					<b>девушки</b>				
	<b>баллы</b>									
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 100 м с ходу (с)	14.0	14.25	14.5	14.75	15.0	15.5	15.75	16.0	16.25	16.5
Прыжок в длину с места (см)	220	210	200	190	180	200	190	180	170	160
Подтягивание на перекладине	20	15	10	8	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Бег 1500 м (мин)	5.30	5.40	5.50	6.00	6.10	6.15	6.25	6.35	6.45	7.00

Велоспорт-шоссе	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	15.0	15.2	15.4	15.6	16.0	16.0	16.2	16.4	16.6	17.0
Прыжок в длину с места (см)	220	210	200	190	180	200	190	180	170	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	4	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Бег 1500 м (мин)	5.45	5.55	6.05	6.15	6.25	6.15	6.25	6.35	6.45	7.00

Гребля на байдарках и каноэ	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.0	13.25	13.5	13.75	14.0	14.5	14.75	15.0	15.25	15.5
Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	180	170	200	190	180	170	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Бег 3000 м (мин)	12.15	12.45	13.05	13.30	14.05	13.45	14.15	14.45	15.15	15.30

Академическая гребля	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.0	13.25	13.5	13.75	14.0	14.5	14.75	15.0	15.25	15.5
Прыжок в длину с места (см)	210	200	190	180	170	200	190	180	170	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Бег 3000 м (мин)	12.15	12.45	13.05	13.30	14.05	13.45	14.15	14.45	15.15	15.30

Дзюдо	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	14.0	14.25	14.5	14.75	15.0	14.5	14.75	15.0	15.25	15.5
Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	150	140	170	160	150	140	130
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Бег 1500 м (мин)	5.00	5.30	6.00	6.30	7.00	6.00	6.15	6.30	6.45	7.00

Лёгкая атлетика	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>Бег на короткие дистанции</b>										
Бег 60 м (с)	7.5	7.9	8.3	8.8	9.3	8.2	8.8	9.4	9.8	10.3
Прыжок в длину с места (см)	280	260	240	220	190	250	230	210	190	180
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Бег 1500 м (мин)	5.45	6.05	6.25	6.45	7.10	6.40	7.00	7.20	7.40	8.20
<b>Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба</b>										
Бег 60 м с высокого старта (с)	7.6	8.0	8.5	9.0	9.5	8.7	9.1	9.6	10.1	10.6
Прыжок в длину с места (см)	280	260	240	220	190	250	230	210	190	180
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Бег 2000 м (мин)	5.45	5.55	6.05	6.15	6.25	6.15	6.25	6.35	6.45	7.00

<b>Прыжки, метания, многоборье</b>										
Бег 60 м (с)	7.3	7.8	8.3	8.8	9.3	8.0	8.5	9.2	9.9	10.5
Прыжок в длину с места (см)	280	260	240	220	190	250	230	210	190	180
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10	8	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Бег 1500 м (мин)	5.45	5.55	6.05	6.15	6.25	6.15	6.25	6.35	6.45	7.00

<b>Плавание</b>	<b>юноши</b>					<b>девушки</b>				
	<b>баллы</b>									
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Челночный бег 3x10 м (с)	9.5	9.7	9.9	10.1	10.3	10.0	10.2	10.4	10.6	10.8
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	165	160	170	160	150	155	150
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	9	8	7	6	5	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					20	16	12	10	8
Выкрут прямых рук вперёд-назад (ширина хвата, см)	40	45	50	55	60	40	45	50	55	60

<b>Пулевая стрельба</b>	<b>юноши</b>					<b>девушки</b>				
	<b>баллы</b>									
	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Бег 1000 м (с)	7.10	7.15	7.20	7.25	7.30	7.20	7.25	7.30	7.35	7.40
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз)	35	33	31	29	27	30	28	26	24	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	18	16	14	12	16	14	12	10	8
Удержание винтовки/пистолета в позе-изготовке для стрельбы стоя (мин)	8.00/ 3.00	7.45/ 2.50	7.30/ 2.40	7.15/ 2.30	7.00/ 2.20	8.00/ 2.00	7.30/ 1.50	7.00/ 1.40	6.00/ 1.30	5.00/ 1.20

Спортивная борьба	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	13.8	14.4	14.8	15.2	15.6	14.5	14.75	15.0	15.25	15.5
Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	170	160	190	180	170	160	150
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6	5	4	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Бег 1500 м (мин)	6.20	6.40	7.00	7.20	7.40	7.00	7.20	7.40	8.00	8.40

Спортивная гимнастика	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 20 м (с)	3.6	3.8	4.0	4.2	4.5	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8
Прыжок в длину с места (см)	200	190	180	160	170	180	170	160	150	140
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	18	16	14	12	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положении «угол» (кол-во раз)	21	18	14	10	5	14	11	9	7	5

Тхэквондо	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	12.4	12.7	12.9	13.2	13.5	14.3	14.6	14.9	15.2	15.5
Прыжок в длину с места (см)	260	240	220	200	190	215	195	175	165	160
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	15	12	10	6	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					30	25	20	15	10
Бег 1000 м (мин)	2.55	3.05	3.15	3.25	3.40	4.00	4.10	4.20	4.30	4.40

Шорт-трек	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 60 м с высокого старта (с)	8.7	8.9	9.1	9.3	9.4	9.0	9.2	9.4	9.6	9.8
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190	215	205	195	185	175
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	4	-				
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	-					20	16	12	10	8
Бег 1500 м (мин)	5.00	5.15	5.30	5.45	6.00	5.45	6.00	6.15	6.30	6.45

Фехтование	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 20 м с высокого старта (с)	3.6	3.7	3.8	3.9	4.0	3.7	3.8	3.9	4.0	4.1
Прыжок в длину с места (см)	230	220	210	200	190	200	195	190	185	180
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	18	16	14	12	16	14	12	10	8
Челночный бег 4x5м (с)	7.40	7.60	7.70	7.80	8.00	7.80	7.90	8.00	8.10	8.20

Футбол	юноши					девушки				
	баллы									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 15 м с высокого старта (с)	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.6	2.7	2.8	2.9	3.0
Прыжок в длину с места (см)	250	230	210	200	190	210	200	190	180	170
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	20	18	16	14	12	16	14	12	10	8
Бег 1500 м (мин)	5.00	5.20	5.40	5.50	6.00	6.15	6.25	6.35	6.45	7.00

\*Абитуриентам (юношам) в весовой категорией свыше 90 кг, норматив снижен

- по подтягиванию на 5 раз

## Оценка уровня специальной физической подготовки

Спортивный разряд, звание	баллы				
	20	15	10	5	2
	ЗМС	МСМК	МС	КМС I разряд (игровые виды)	I-III разряд

№ п/п	Наименование соревнований	место			
		1	2	3	участие
		баллы			
1	Олимпийские игры	50	40	30	20
2	Чемпионат Мира	45	35	25	15
3	Чемпионат Европы	40	30	20	10
4	Первенство Мира	35	25	15	5
5	Первенство Европы	30	20	10	3
6	Чемпионат России	25	15	5	2
7	Первенство России	20	10	3	2
8	Чемпионат ФО	10	5	2	-
9	Первенство ФО	5	3	1	-

По окончании вступительных испытаний проводится подсчёт набранных баллов и составляется рейтинг среди абитуриентов (получивших оценку «зачёт»), предпочтение отдаётся абитуриенту, набравшему большее количество баллов.

## Условия выполнения видов испытаний

1. Бег (на) 100 м. проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
2. Бег (на) 100 м. с ходу проводится на беговой дорожке, после произведенного разгона. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
3. Бег (на) 1000 м. выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
4. Бег (на) 15 м. с высокого старта проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
5. Бег (на) 1500 м. выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
6. Бег (на) 20 м. с проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
7. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.
8. Бег (на) 2000 м. проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
9. Бег (на) 3000 м. проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
10. Бег (на) 60 м. с высокого старта проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
11. Бег (на) 150 м. с высокого старта проводится на беговой дорожке с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
12. Бег (на) 15 м. с ходу проводится на беговой дорожке, после произведенного разгона. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
13. Подтягивание на перекладине. Поступающий принимает положение виса хватом сверху (в некоторых случаях с помощью экзаменатора). Необходимо подтянуться непрерывным движением вверх так, чтобы подбородок оказался над перекладиной, зафиксировать данное положение. Опуститься в вис. Самостоятельно остановить раскачивание и зафиксировать в видимое положение виса. Не допускается сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, касаться земли, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 5 секунд.
14. Прыжок в длину с места. Выполняется двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Исполняются три попытки. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания пятками ног или любой частью тела. В зачет идет лучшая из попыток.
15. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Переместитесь в горизонтальное положение и упритесь прямыми руками в пол. Все тело должно образовывать



прямую линию. Согните руки и опуститесь вниз. В нижнем положении необходимо коснуться грудью пола. Вернитесь в исходное положение. Упражнение выполняется максимальное количество раз.

16. Челночный бег 3x10м. Старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела, касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. Норматив засекается по времени от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша.

17. Выкрут прямых рук вперед-назад. Подвижность плечевого сустава (прокручивание).

И.П.: основная стойка. Прямой хват за гимнастическую палку.

Прокручивание прямых рук хватом сверху, до бедер и обратно.

18. Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя

И.П. ноги на ширине плеч, вес тела на две ноги, правой рукой прижимаем винтовку к плечу, левая выполняет роль подставки, голову держать ровно, можно прикасаться щекой к прикладу. Критерием оценки служит время удержания позы изготовки

19. Удержание пистолета в позе-изготовке

И.П. - стоя боком к мишени под углом (с небольшим разворотом), ступни на ширине плеч, голова недовернута на 10-150 по отношению к линии прицеливания, левая рука свободно опущена вниз и закреплена на бедре или за одежду, правая рука поднята в сторону мишени, выпрямлена, закреплена в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

20. Поднимание ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол». Поступающий принимает положение вися, держась за перекладину, свободно вытянув ноги вниз. Необходимо сделать нужное количество поднятий прямых ног максимально до горизонтального положения.

21. Челночный бег 4x5м. Старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 5 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела, касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции. Норматив засекается по времени от команды «Марш» до преодоления спортсменом линии финиша.