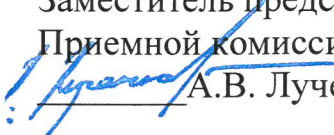


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»



УТВЕРЖДАЮ

Заместитель председателя
Приемной комиссии

 А.В. Лученков

26 сентября 2019 г.

**Положение и программы проведения
вступительных испытаний профессиональной направленности
для поступающих на программы бакалавриата 49.03.01 «Физическая
культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
СФУ (в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья)
в Институт физической культуры, спорта и туризма,
на программы специалитета в Военный учебный центр СФУ
для обучения по военно-учетным специальностям**

Красноярск 2019

Основные положения

Настоящее положение определяет структуру, содержание, порядок проведения и критерии оценивания вступительных испытаний по общей физической подготовке поступающих в ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» в 2020/21 учебном году на обучение по направлениям бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» Института физической культуры, спорта и туризма СФУ, а также поступающих на обучение по программам военной подготовки в Военном учебном центре СФУ по военно-учетным специальностям.

Перечень тестов и требования к уровню двигательной подготовленности поступающих в Институт физической культуры, спорта и туризма определен программой физического воспитания для общеобразовательных учреждений, и для военно-учебного центра СФУ, приказами Министра обороны РФ от 21 апреля 2009 года № 200 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации», от 31 июля 2013 года №560 для поступающих в военный учебный центр.

Вступительные испытания проводятся с целью определения возможности абитуриентов осваивать соответствующие профессиональные образовательные программы.

Вступительные испытания профессиональной направленности включают в себя выполнение четырех (трех для поступающих в ВУЦ) тестов для определения уровня общей физической подготовленности абитуриента.

1. Бег 100 м.

2. Прыжок в длину с места (для поступающих на обучение по направлениям бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»).

3. Бег 1000 м. (для поступающих на программы бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» и для кандидатов женского пола, поступающих в военный учебный центр).

4. Бег 3000м. (для кандидатов мужского пола, поступающих в военный учебный центр)

5. Подтягивание на перекладине – юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание) – девушки.

Результаты тестов оцениваются в баллах по таблице 3 и приложению 1.

Сумма баллов, набранных в четырех (трех для поступающих в ВУЦ) тестах, является итоговой оценкой в испытании профессиональной направленности. Максимальная итоговая оценка – 100 баллов.

**Порядок проведения
вступительных испытаний профессиональной направленности
для поступающих на программы бакалавриата 49.03.01 «Физическая
культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»
для лиц с ограниченными возможностями здоровья в Институт
физической культуры, спорта и туризма**

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, поступающих для обучения на программы бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» в соответствии с индивидуальной программой реабилитации или абилитации инвалида предусмотрено выполнение поступающим письменного тестового задания.

Тестовое задание включает в себя 25 теоретических вопросов.

На выполнение тестового задания отводится 60 минут. В соответствии с п. 2.6. Инструкции по проведению вступительных испытаний для лиц с ограниченными возможностями здоровья, поступающих на образовательные программы высшего образования в ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет» продолжительность вступительного испытания для поступающих с ограниченными возможностями здоровья может быть увеличена по решению Университета, но не более чем на 1,5 часа.

Максимальная итоговая оценка – 100 баллов.

Тематика теоретических вопросов тестового задания

1. Основы знаний о физической культуре (основные термины, понятия).
2. Физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни.
3. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.
4. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре.
5. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями.
6. Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол и т.д.).
7. Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика).
8. Развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость).
9. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).
10. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья, поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

11. Основы организации двигательного режима.
12. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий.
13. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека.
14. История возникновения и эволюция видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).
15. Эволюция правил видов спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).
16. Судейство и правила соревнований по видам спорта (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание).
17. Внеклассные формы физического воспитания.
18. Основные формы и виды физических упражнений.
19. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности.
20. ВФСК «Готов к труду и обороне».
21. Основные показатели здоровья человека.
22. Способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.
23. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы фитнеса и йоги.
24. Понятие телосложения и характеристика его основных типов.
25. Психолого-педагогические основы физического воспитания.
26. Документы, регламентирующие отрасль физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич, - 7-е изд. Москва, изд-во «Просвещение», 2012 – 237 с. : ил.
2. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях - Москва, изд-во «Просвещение», 2019 – 256 с. : ил.
3. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.
4. Питерских, Г. Т. Олимпийский марафон. История Олимпийских игр в вопросах и ответах / Г.Т. Питерских. - М.: Русское слово - учебник, 2013. -216 с.
5. Физическая культура. 10-11 классы. Сборник элективных курсов. - М.: Учитель, 2016. - 216 с.
6. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. 9-11 классы / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2016. - 973 с.

Правила выполнения тестов для вступительного испытания профессиональной направленности

1 Тест – подтягивание на высокой перекладине (юноши)

1.1 Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения (ИП) – вис хватом сверху, с выпрямленными в вертикальной плоскости руками, туловищем и ногами, руки на ширине плеч, стопы вместе.

Указание: Положение «руки на ширине плеч» определяется в ИП расстоянием между указательными пальцами рук абитуриента, которое не должно отклоняться более, чем на ширину ладони в меньшую или большую стороны от ширины его плеч.

1.2 По команде экзаменатора «К снаряду!» абитуриент в спортивной форме подходит к перекладине и в течение 1 минуты имеет право самостоятельно подготовить гриф перекладины, опробовать перекладину и подготовить руки для выполнения упражнения.

1.3 Абитуриент имеет право использовать предоставленную организаторами магнезию или подтягиваться с чистыми руками.

1.4 Через 1 минуту после вызова к перекладине (если абитуриент не готов раньше), экзаменатор подаёт команду «Начинайте!», после которой абитуриент должен принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

1.5 При подтягивании абитуриент **обязан:**

- из ИП подтянуться непрерывным движением, подняв подбородок выше грифа перекладины;

- опуститься в вис;
- самостоятельно остановить раскачивание;
- зафиксировать на 0,5сек., видимое для экзаменатора ИП;
- услышав начало счёта экзаменатора, продолжить упражнение.

Указание: Допустимое колебание стоп в ИП составляет 0,5 стопы от положения вертикали.

1.6 При подтягивании абитуриенту **запрещено:**

- наносить на ладони или гриф клеящие вещества, включая канифоль;
- отталкиваться от пола и других предметов
- производить рывки и волнообразные движения ногами и туловищем;
- сгибать руки поочерёдно;
- висеть на одной руке;
- применять накладки;
- отпускать хват, раскрыв ладонь;
- перехват рук вдоль или поперёк грифа перекладины, раскрыв ладонь;
- останавливаться во время очередного подтягивания.

1.7 Плавное изменение относительного положения частей тела абитуриента, при выполнении упражнения, не приводящее к облегчению подтягивания «силой» не является ошибкой.

1.8 Абитуриент **имеет право:**

- использовать опору или помощь для принятия стартового ИП;

- изменить положение хвата на грифе перекладины, не раскрывая ладоней;
- выполнить подтягивание с ускорением или замедлением.

1.9 После фиксации абитуриентом ИП (на 0,5 сек.) экзаменатор немедленно объявляет счёт завершённого подтягивания. Начало объявления счёта одновременно является разрешением на продолжение упражнения.

Указание: Экзаменатор имеет право задержать счёт, если убеждён, что участник не зафиксировал ИП на 0,5 сек.

1.10 При нарушении абитуриентом правил выполнения упражнения экзаменатор немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку.

1.11 При ошибке «Перехват!», что фиксируется при раскрывшейся ладони, абитуриенту не засчитывается одно очередное правильно выполненное подтягивание.

1.12 Если команда «Нет!» повторяется трижды подряд, экзаменатор подаёт команду «Закончил!» и громко называет количество засчитанных подтягиваний.

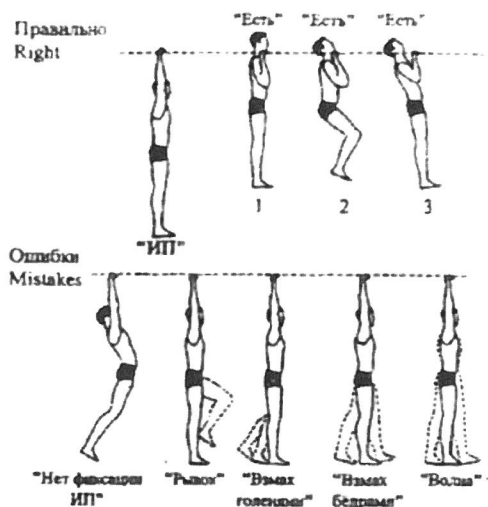


Рисунок 1 – Подтягивание на высокой перекладине

Таблица 1 – Ошибки при выполнении подтягивания на высокой перекладине

Название	Видимое проявление ошибки
«подбородок»	подбородок не поднялся выше грифа перекладины
«нет фиксации»	абитуриент не принял ИП на 0,5 сек. (рис.1, п.1)
«рывок» (бёдрами и т.д.)	резкое движение в одну сторону (рис.1, п.2)
«взмах» (голенями и т.д.)	маятниковое движение с остановкой (рис. 1, пп.3,4)
«волна»	поочерёдное резкое нарушение прямой линии ногами и т.д. (рис.1, п.5)
«поочерёдно»	явно видимое поочерёдное сгибание рук
«руки согнуты»	при приходе в ИП руки согнуты в локтевых суставах

«перехват»	абитуриент раскрыл ладонь (экзаменатор увидел лицевую сторону ладони)
«остановка»	абитуриент остановился при подтягивании, нарушив непрерывность движения

2 Тест – сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки)

2.1 Сгибание-разгибание рук выполняется из исходного положения (ИП) – упора лёжа на полу: выпрямленные перед собой руки упираются в пол на ширине плеч пальцами вперёд; плечи, туловище и ноги составляют прямую линию, ноги разведены на ширину стопы, пальцы стоп упираются в пол без дополнительного упора.

Указание: Расстояние между указательными пальцами рук не должно превышать ширины плеч участницы.

2.2 По команде экзаменатора «К снаряду!» абитуриентка в спортивной форме подходит к контактной платформе и в течение 1 минуты имеет право опробовать устройство и подготовиться к выполнению упражнения.

2.3 Через 1 минуту после вызова к снаряду (если абитуриентка не приготовилась раньше), экзаменатор подаёт команду «Начинайте!», после которой тестируемая должна принять неподвижное стартовое ИП и, услышав команду «Можно!», приступить к выполнению упражнения.

2.4 При сгибании-разгибании абитуриентка **обязана:**

- из ИП согнув руки, прикоснуться грудью к контактной платформе;
- разогнув руки вернуться в ИП;
- зафиксировать на 0,5 сек., видимое для экзаменатора ИП;
- услышав начало счёта экзаменатора, продолжить выполнение упражнения;

- услышав команду экзаменатора «Нет!», зафиксировать на 0,5 сек. видимое для экзаменатора ИП и после того, как названы кратко ошибка и предыдущий счёт, продолжить выполнение упражнения.

Указание: При выполнении упражнения плечи, туловище и ноги должны постоянно составлять прямую линию.

2.5 Абитуриентке **запрещено:**

- задерживаться с принятием стартового ИП после команды «Начинайте!»;

- во время отдыха нарушать ИП;
- создавать упоры для ног;
- касаться бёдрами пола;
- разводить локти относительно осевой линии туловища более чем по 45°;
- делать «рывки» и «волны» головой, плечами, туловищем;
- останавливаться во время выполнения очередного сгибания-разгибания рук;

- касаться платформы грудью более 1 сек.;

2.6 Абитуриентка **имеет право:**

- выполнять сгибание-разгибание рук с ускорением или замедлением;
- отдыхать в ИП.

2.7 При нарушении абитуриенткой правил выполнения упражнения экзаменатор немедленно командует «Нет!» и кратко называет ошибку и после фиксации ИП на 0,5 сек. объявляет предыдущий счёт. При совершении ошибки начало объявления предыдущего счёта является разрешением на продолжение выполнения упражнения.

Указание: Экзаменатор имеет право задержать «предыдущий счёт», если он убеждён, что участница не зафиксировала ИП на 0,5 сек.

2.8 За нарушение ИП во время отдыха перед выполнением очередного сгибания-разгибания рук (что отмечается командой «Нет!», названием ошибки и предыдущим счётом), не засчитывается одно очередное правильно выполненное сгибание-разгибание рук.

2.9 Если команда «Нет!» повторяется трижды подряд, экзаменатор подаёт команду «Закончила!» и громко называет количество засчитанных сгибаний-разгибаний.

Таблица 2 – Ошибки при выполнении сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу

Название	Видимое проявление ошибки
«нет касания»	абитуриентка не коснулась грудью контактной платформы
«нет фиксации»	абитуриентка не приняла ИП на 0,5сек.
«плечи»	плечи нарушили прямую линию «плечи-туловище-ноги», уйдя вверх или вниз от туловища (см. рис.2, пп.1а,1б)
«бёдра»	бёдра касаются пола (см. рис. 2, п.2)
«таз»	таз нарушил прямую линию «плечи-туловище-ноги» (см. рис.2, п.3)
«волна»	поочерёдное нарушение прямой линии плечами, тазом и т.д. (см. рис.2, п.4)
«поочерёдно»	ясно видимое поочерёдное сгибание или разгибание рук
«1 сек»	абитуриентка более 1 сек. лежит на контактной платформе
«угол»	при выполнении упражнения локти разведены относительно оси туловища более, чем на 45°
«нарушено исходное»	во время отдыха нарушено ИП

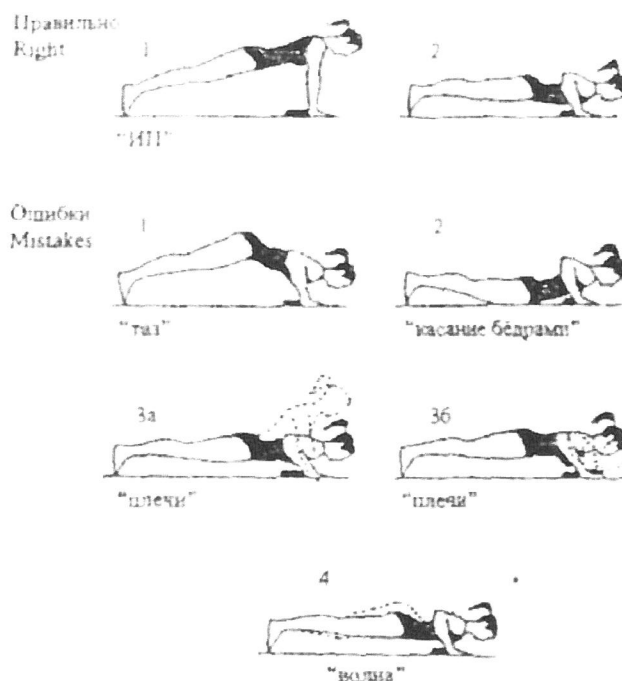


Рисунок 2 – Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу.

3 Тест – бег на 1000 метров (3000 метров для кандидатов мужского пола, поступающих в военный учебный центр)

Абитуриенты осуществляют бег по стадиону. Количество стартующих в одном забеге – до 10 человек. Форма одежды – короткая спортивная форма, допускается легкоатлетическая обувь с шипами.

3.1 *Старт* – После команды «На старт!» абитуриенты без промедления занимают место за линией старта. Абитуриент должен начинать движение с «высокого старта» т.е. из положения стоя, при этом не должен касаться руками или ногами стартовой линии или земли за ней.

3.2 После того, как стартёр убедился в готовности абитуриентов, он подаёт команду «Марш!».

3.3 После того, как абитуриент занял окончательную позицию перед стартом, он не должен начинать стартовое движение до команды «Марш!», если он сделал это раньше, объявляется – **фальстарт**.

Указание: Также объявляется фальстарт, если, по мнению экзаменатора, абитуриент не выполнил команду «На старт!», как это положено, после истечения определённого времени. Или после команды «На старт!» кто-либо из абитуриентов мешает другим стартующим, создавая шум, или каким-то другим образом.

3.4 Любой абитуриент допустивший фальстарт, получает предупреждение. В забеге может быть разрешён только один фальстарт, без удаления его совершившего. Любой абитуриент, допустивший дальнейшие фальстарты, отстраняется от участия в кроссе.

3.5 *Бег по дистанции* – Во время бега по дистанции абитуриент должен двигаться по дорожке, так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить

соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошёл от бровки настолько, что можно пройти мимо него не коснувшись.

3.6 Абитуриент, обгоняющий идущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на достаточное расстояние, исключаящее помеху). Участник, бегущий впереди не должен толкать обгоняющего или каким либо путём задерживать его продвижение. Абитуриенты, допустившие указанные нарушения отстраняются от выполнения теста.

3.7 Абитуриент также отстраняется от выполнения теста:

- если во время бега получает какую-либо запрещённую помощь;
- если покинет дорожку (т.е. перейдёт за внутреннюю или внешнюю границу беговой дорожки).

3.8 Финиш – результат фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги.

3.9 Окончившим дистанцию является абитуриент, пересекающий всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша. Если абитуриент, после касания туловищем плоскости финиша, упадёт на линию, время и его порядок прихода сохраняются, если он затем самостоятельно пересечёт плоскость финиша.

4 Тест – прыжок в длину с места (для поступающих на обучение по направлениям бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура» и 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»).

4.1 Прыжок в длину с места осуществляется на резиновом покрытии в закрытом помещении. Одежда спортивная – короткая, шипованная обувь не допускается.

4.2 Абитуриенту даётся три попытки, лучшая из которых засчитывается.

4.3 После выполненного прыжка абитуриент выходит из сектора вперёд или в сторону при нарушении этого правила, прыжок не засчитывается.

4.4 Результат абитуриента округляется с точностью до 0,01м в сторону уменьшения, если измеряемое расстояние не составляет целого сантиметра.

4.5 Результаты всех прыжков измеряются от ближайшего следа в секторе приземления, оставленного любой частью тела прыгуна, до линии отталкивания.

5 Тест – бег на 100 метров

5.1 Упражнение выполняется по забегам из 3 человек, список участников забега объявляется секретарем.

5.2 Участник самостоятельно готовит стартовые колодки для принятия положения «низкий старт».

5.3 По команде «На старт» необходимо обеими ногами встать в колодки с опорой на одно колено и на кисти рук, расположенные перед линией старта. По команде «Внимание» поднять таз, полностью упираясь ступнями ног в колодки и не перемещая веса тела на руки (плечи находятся на уровне линии старта) приготовиться к старту.

5.4 Участник стартует по команде судьи-стартера «Марш». Команда «Марш» может быть заменена выстрелом стартового пистолета. Всяческие движения участником после команды «Внимание» **запрещены**.

5.5 Преодоление дистанции производится только по своей дорожке. Переход на другую дорожку **запрещен**.

Таблица 3 – Шкала перевода результатов тестов в баллы для поступающих на очную, очно-заочную и заочную формы обучения на программы бакалавриата 49.03.01 «Физическая культура», 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» в Институт физической культуры, спорта и туризма

Девушки				БАЛЛЫ	Юноши			
Отжи- мание (кол-во раз)	Бег 1000 м. (м.сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 100 м. (сек)		Бег 100 м. (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Бег 1000 м. (м.сек)	Подтяги- вание (кол-во раз)
30	3.52	225	14,9	25	12,6	265	3.10	25
29	3.55	222	15,0	24	12,7	262	3.12	24
28	3.58	219	15,1	23	12,8	259	3.14	23
27	4.02	216	15,2	22	12,9	256	3.16	22
25	4.06	213	15,3	21	13,0	253	3.18	21
24	4.10	210	15,4	20	13,1	250	3.20	20
23	4.18	208	16,0	19	13,4	240	3.30	15
22	4.30	206	16,4	18	13,7	238	3.42	13
20	4.42	204	16,8	17	14,0	236	3.51	11
18	4.54	201	17,2	16	14,4	232	3.58	9
16	5.06	198	17,6	15	14,8	228	4.02	8
14	5.20	195	18,0	14	15,4	224	4.06	
12	5.35	190	18,5	13	16,0	218	4.10	7
10	5.50	183	19,1	12	16,5	212	4.18	
8	6.00	176	19,6	11	17,1	206	4.30	6
7	6.05	171	20,2	10	17,8	200	4.42	
6	6.10	167	20,4	9	18,1	196	4.49	5
	6.15	163	20,6	8	18,4	192	4.53	
4	6.20	159	20,8	7	18,7	188	4.57	4
	6.25	155	21,0	6	19,0	184	5.01	
3	6.30	151	21,2	5	19,3	180	5.05	3
	6.35	147	21,4	4	19,6	176	5.09	
2	6.40	143	21,6	3	19,9	172	5.13	2
	6.45	139	21,8	2	20,2	168	5.17	
1	6.50	135	22,0	1	20,5	164	5.21	1

Таблица оценки физической подготовленности кандидатов поступающих
в военный учебный центр

Оценка физической подготовленности	В трех упражнениях		
	«удовл.»	«хорошо»	«отлично»
Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	120-149	150-169	170 и более
Перевод суммы, набранных баллов в 100 бальную шкалу	25-54	55-74	75-100

Сумма баллов	Шкала перевода	Сумма баллов	Шкала перевода	Сумма баллов	Шкала перевода
119 и менее	20	150	55	170	75
120	25	151	56	171	76
121	26	152	57	172	77
122	27	153	58	173	78
123	28	154	59	174	79
124	29	155	60	175	80
125	30	156	61	176	81
126	31	157	62	177	82
127	32	158	63	178	83
128	33	159	64	179	84
129	34	160	65	180	85
130	35	161	66	181	86
131	36	162	67	182	87
132	37	163	68	183	88
133	38	164	69	184	89
134	39	165	70	185	90
135	40	166	71	186	91
136	41	167	72	187	92
137	42	168	73	188	93
138	43	169	74	189	94
139	44			190	95
140	45			191	96
141	46			192	97
142	47			193	98
143	48			194	99
144	49			195 и выше	100
145	50				
146	51				
147	52				
148	53				
149	54				

Примечание: Оценка физической подготовленности проводится по трем упражнениям, характеризующим различные физические качества. Нормативы соответствуют нормативам по физической подготовке для кандидатов, поступающих в военные образовательные организации высшего образования (Приложение 16 к ст. 245 НФП в ВС РФ 2009 г.).

ТАБЛИЦА
начисления баллов за выполнение упражнений
по физической подготовке для абитуриентов, поступающих в военный учебный центр СФУ

Юноши			БАЛЛЫ	Девушки		
Подтягивание на перекладине	Бег на 100 метров	Бег на 3 километра		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	Бег на 100 метров	Бег на 1 километр
кол-во раз	сек	мин, с		кол-во раз	сек	мин, с
30	11,8	10.30	100	34	14,8	3.40
-	-	10.32	99	33	14,9	3.41
29	11,9	10.34	98	32	-	3.42
-	-	10.35	97	31	15,0	3.43
28	12,0	10.38	96	30	-	3.44
-	-	10.40	95	-	15,1	-
27	12,1	10.42	94	29	-	3.45
-	-	10.44	93	-	15,2	-
26	12,2	10.46	92	28	-	3.46
-	-	10.48	91	-	15,3	-
25	12,3	10.50	90	27	-	3.47
-	-	10.52	89	-	15,4	-
24	12,4	10.54	88	26	-	3.48
-	-	10.56	87	-	15,5	-
23	12,5	10.58	86	25	-	3.49
-	-	11.00	85	-	15,6	-
22	12,6	11.04	84	24	-	3.50
-	-	11.08	83	-	15,7	-
21	12,7	11.12	82	23	-	3.51
-	-	11.16	81	-	15,8	-
20	12,8	11.20	80	22	-	3.52
-	-	11.24	79	-	15,9	-
19	12,9	11.28	78	21	-	3.53
-	-	11.32	77	-	16,0	-
18	13,0	11.36	76	20	-	3.54
-	-	11.40	75	-	16,1	-
17	13,1	11.44	74	-	-	3.55
-	-	11.48	73	19	-	-
16	13,2	11.52	72	-	16,2	3.56
-	-	11.56	71	-	-	-
15	-	12.00	70	18	-	-
-	13,3	12.04	69	-	16,3	3.57
-	-	12.08	68	-	-	-
-	-	12.12	67	17	-	-
14	13,4	12.16	66	-	16,4	3.58
-	-	12.20	65	-	-	-
-	-	12.24	64	16	-	-
-	13,5	12.28	63	-	16,5	3.59
13	-	12.32	62	-	-	-

Юноши			БАЛЛЫ	Девушки		
Подтягивание на перекладине	Бег на 100 метров	Бег на 3 километра		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	Бег на 100 метров	Бег на 1 километр
кол-во раз	сек	мин, с		кол-во раз	сек	мин, с
-	-	12.36	61	15	-	-
-	13,6	12.40	60	-	16,6	4.00
-	-	12.44	59	-	-	4.02
12	-	12.48	58	14	16,7	4.04
-	13,7	12.52	57	-	-	4.07
-	-	12.56	56	-	16,8	4.00
-	-	13.00	55	13	16,9	4.13
11	13,8	13.04	54	-	-	4.16
-	-	13.08	53	-	17,0	4.19
-	-	13.12	52	12	17,1	4.22
-	13,9	13.16	51	-	17,2	4.25
10	-	13.20	50	-	-	4.27
-	-	13.24	49	11	17,3	4.29
-	14.0	13.28	48	-	17,4	4.31
-	-	13.32	47	-	17,6	4.33
9	14.1	13.36	46	10	-	4.35
-	-	13.40	45	-	17,7	4.37
-	14.2	13.44	44	-	17,8	4.39
-	-	13.48	43	-	17,9	4.41
8	14.3	13.52	42	9	-	4.43
-	-	13.56	41	-	18,0	4.45
-	14,4	14.00	40	-	18,1	4.47
-	-	14.04	39	-	-	4.49
7	14,5	14.08	38	8	18,2	4.51
-	-	14.12	37	-	18,3	4.53
-	14,6	14.16	36	-	18,4	4.55
-	-	14.20	35	-	18,5	4.57
6	14,7	14.24	34	7	-	4.59
-	-	14.28	33	-	18,6	5.01
-	14,8	14.32	32	-	18,7	5.03
-	14,9	14.36	31	-	18,8	5.05
5	15,0	14.40	30	6	18,9	5.07
-	15,1	14.44	29	-	19,0	5.09
-	15,2	14.48	28	-	19,2	5,10
-	15,3	14.52	27	-	19,4	5.15
4	15,4	14.56	26	5	19,6	5.20
3	15,5	14.57	0	4	19,7	5.21
и меньше	и выше	и выше	0	и меньше	и выше	и выше

Примечание:

Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении должен быть не ниже 26 баллов.

Представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды.