

**Вступительный экзамен «Оценка двигательной деятельности»
для поступающих на направление 49.03.04 Спорт, направленность (профиль)
«Спортивная подготовка по виду спорта (спортивная гимнастика), тренерско-
преподавательская деятельность в образовании»**

*Итоговая оценка абитуриенту выставляется по сумме баллов,
набранных им за пять контрольных нормативов, указанных в таблице.*

Результат меньше 10 баллов в итоговую сумму не входит.

Проходной балл на бюджетную форму обучения – 50 баллов; по договору - 30 баллов.

Возраст абитуриента 17 лет - 21 год (спортивная гимнастика)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
	ж	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
Бег 20 м, (с)	м	3,0	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0
	ж	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
	ж	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15

Возраст абитуриента 22 года - 29 лет (спортивная гимнастика)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,55	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05
	ж	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85
Бег 20 м, (с)	м	3,1	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1
	ж	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
	ж	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14

Возраст абитуриента 30 - 39 лет (спортивная гимнастика)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,50	2,45	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00
	ж	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80
Бег 20 м, (с)	м	3,2	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2
	ж	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
	ж	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
	ж	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13

Возраст абитуриента 40 лет и старше (спортивная гимнастика)

Контрольные нормативы		Баллы										
		20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Прыжок в длину с места, (м)	м	2,40	2,35	2,30	2,25	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90
	ж	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00	1,95	1,90	1,85	1,80	1,75	1,70
Бег 20 м, (с)	м	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3
	ж	3,6	3,7	3,8	3,9	4,0	4,1	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6
Подтягивания в висе на перекладине (раз)	м	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5
Отжимания в упоре лежа (раз)	ж	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
Подъем туловища из положения «лежа на спине» до угла 90° за 30 с (раз)	м	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
	ж	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
Наклон вперед из положения «сидя на полу» (см)	м	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
	ж	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11