

**Вступительные нормативы по практическому испытанию
«Физическая культура: циклические виды»***

Юноши		Баллы	Девушки	
Бег 100 м (сек)	Бег 1000 м (мин, сек)		Бег 1000 м (мин, сек)	Бег 100 м (сек)
16,5 (18,0)	4,05 (5,00)	2	5,00 (6,40)	20,0 (21,5)
16,3 (17,8)	4,02 (4,53)	4	4,37 (6,25)	19,5 (20,9)
16,0 (17,5)	3,59 (4,45)	6	4,34 (6,12)	19,0 (20,2)
15,8 (17,0)	3,55 (4,35)	8	4,30 (6,00)	18,5 (19,7)
15,5 (16,5)	3,50 (4,30)	10	4,25 (5,50)	18,0 (19,2)
15,0 (15,8)	3,45 (4,25)	12	4,20 (5,40)	17,2 (18,5)
14,5 (15,0)	3,40 (4,20)	14	4,15 (5,30)	16,6 (17,7)
14,0 (14,5)	3,35 (4,13)	16	4,10 (5,21)	16,1 (17,2)
13,6 (14,2)	3,30 (4,05)	18	4,05 (5,12)	15,7 (16,9)
13,4 (13,9)	3,27 (3,57)	20	4,02 (5,03)	15,3 (16,6)
13,2 (13,7)	3,24 (3,52)	22	3,59 (4,55)	15,1 (16,4)
13,1 (13,6)	3,21 (3,48)	24	3,56 (4,47)	15,0 (16,3)
13,0 (13,5)	3,18 (3,45)	26	3,53 (4,39)	14,9 (16,2)
12,9 (13,4)	3,15 (3,42)	28	3,50 (4,32)	14,8 (16,1)
12,8 (13,3)	3,12 (3,39)	30	3,47 (4,26)	14,7 (16,0)
12,7 (13,2)	3,09 (3,36)	32	3,44 (4,20)	14,6 (15,9)
12,6 (13,1)	3,06 (3,33)	34	3,41 (4,15)	14,5 (15,8)
12,5 (13,0)	3,03 (3,30)	36	3,39 (4,10)	14,4 (15,7)
12,4 (12,9)	3,01 (3,27)	38	3,36 (4,06)	14,3 (15,6)
12,3 (12,8)	2,58 (3,24)	40	3,33 (4,02)	14,2 (15,5)
12,2 (12,7)	2,55 (3,21)	42	3,30 (3,59)	14,1 (15,4)
12,1 (12,6)	2,53(3,18)	44	3,28 (3,56)	14,0 (15,3)
12,0 (12,5)	2,52 (3,15)	46	3,27 (3,53)	13,9 (15,2)
11,9 (12,4)	2,51 (3,12)	48	3,26 (3,50)	13,8 (15,1)
11,8 (12,3)	2,50 (3,10)	50	3,25 (3,48)	13,7 (15,0)

* В скобках приведены нормативы для абитуриентов старше 27 лет.

**Вступительные нормативы по практическому испытанию
«Физическая культура: ациклические виды»***

Подтягивание (раз)	Юноши	Баллы	Девушки	
	Вольные упр-ния (балл)		Вольные упр-ния (балл)	Отжимание (раз)
1	6,0 (4,0)	2	6,0 (4,5)	1
2	6,2 (4,2)	4	6,2 (5,0)	2
3	6,4 (4,5)	6	6,4 (5,4)	3
4	6,6 (4,8)	8	6,6 (5,7)	4
5	6,8 (5,1)	10	6,8 (6,0)	5
6 (1)	7,0 (5,4)	12	7,0 (6,3)	6 (1)
7 (2)	7,2 (5,7)	14	7,2 (6,6)	7 (2)
8 (3)	7,4 (6,0)	16	7,4 (6,9)	8 (3)
9 (4)	7,6 (6,3)	18	7,6 (7,2)	9 (4)
10 (5)	7,8 (6,6)	20	7,8 (7,5)	10 (5)
11 (6)	8,0 (6,9)	22	8,0 (7,8)	11 (6)
12 (7)	8,2 (7,2)	24	8,2 (8,0)	12 (7)
13 (8)	8,4 (7,5)	26	8,4 (8,2)	13 (8)
14 (9)	8,6 (7,8)	28	8,6 (8,4)	14 (9)
15 (10)	8,8 (8,0)	30	8,8 (8,6)	15 (10)
16 (11)	9,0 (8,2)	32	9,0 (8,8)	16 (11)
17 (12)	9,2 (8,4)	34	9,2 (9,0)	17 (12)
18 (13)	9,3 (8,6)	36	9,3 (9,1)	18 (13)
19 (14)	9,4 (8,8)	38	9,4 (9,2)	19 (14)
20 (15)	9,5 (9,0)	40	9,5 (9,3)	20 (15)
21 (16)	9,6 (9,1)	42	9,6 (9,4)	21 (16)
22 (17)	9,7 (9,2)	44	9,7 (9,5)	22 (17)
23 (18)	9,8 (9,3)	46	9,8 (9,6)	23 (18)
24 (19)	9,9 (9,4)	48	9,9 (9,7)	24 (19)
25 (20)	10,0 (9,5)	50	10,0 (9,8)	25 (20)

* В скобках приведены нормативы для абитуриентов старше 27 лет.

Вольные упражнения

Юноши	Девушки
<p>И. П. – О. С.</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие на одной ноге («ласточка»), руки в стороны – 1,0 балл - выпрямляясь, руки дугами вниз и назад («старт пловца») – 0,5 балла - прыжком кувырок вперёд в упор присев – 1,5 балла - силой стойка с опорой руками и головой – 2,5 балла - опускание в упор присев – 0,5 балла - встать на одну ногу, другая вперёд, руки вверх – 0,5 балла - переворот в сторону с поворотом на 90° («колесо») – 2,0 балла - кувырок вперёд в группировке в упор присев – 1,0 балл - прыжок вверх прогнувшись, руки вверх - в стороны – 0,5 балла 	<p>И. П. – О. С.</p> <ul style="list-style-type: none"> - равновесие на одной ноге («ласточка»), руки в стороны – 1,0 балл - приставляя ногу, полуприсед, руки вниз и назад («старт пловца») – 0,5 балла - кувырок вперёд в упор присев, ноги скрестно – 1,0 балл - поворот кругом в упоре присев – 0,5 балла - кувырок назад в группировке в упор присев – 1,0 балл - перекат назад в группировке, перекатом вперёд лечь на спину, руки вверх – 0,5 балла - «мост» из положения лёжа на спине, руки вверх – 1,5 балла - поворот налево (направо) в упор присев – 1,5 балла - выпрямляясь руки вверх, переворот в сторону («колесо») – 2,5 балла - приставляя ногу и опуская руки вниз – О. С.

