

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФГАОУ ВО «ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

“УТВЕРЖДАЮ”

Директор

Академии физической культуры и спорта

Т.А. Степанова

«04» октября 2016 г.



**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ПРЕДМЕТУ
«СПЕЦИАЛЬНОСТЬ»
ДЛЯ АБИТУРИЕНТОВ**

направление подготовки:

49.03.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

квалификация (степень)
БАКАЛАВР

форма обучения
ОЧНАЯ/ЗАОЧНАЯ

Ростов-на-Дону - 2016

Программу вступительных испытаний составили:

Бабаев М.А., кандидат педагогических наук, доцент
Дмитренко Л.М., кандидат биологических наук, доцент
Степанова Т.А., кандидат педагогических наук, доцент
Чертов Н.В., кандидат педагогических наук, доцент
Самургашев В.В., руководитель образовательной программы
Шпакова В.А., кандидат педагогических наук, доцент

Программа утверждена Ученым советом Академии физической культуры и спорта ЮФУ
протокол № 12 от « 04 » октября 2016 г.

Директор _____  _____ Степанова Т.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительных испытаний по направлению 49.03.01 «Физическая культура» (уровень бакалавриата) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) 7 августа 2014 г. N 935, зарегистрирован в Минюсте РФ 25 августа 2014 г. (регистрационный № 33796) и методическими рекомендациями УМО высших учебных заведений России.

Целью вступительных испытаний является определение соответствия уровня и качества подготовки абитуриента к обучению по образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Задачей вступительных испытаний является определение практической подготовленности абитуриентов к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Направление подготовки 49.03.01 Физическая культура относится к программам бакалавриата, для которых при приеме для обучения абитуриенты сдают экзамен творческой направленности по предмету «Специальность».

Вступительный экзамен по «Специальности» состоит:

«Легкая атлетика»

1. Бег 100 метров.
2. Бег на дистанцию 1000 метров.

«Гимнастика»

3. Подтягивание на перекладине (для мужчин), сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (для женщин).

«Плавание»

4. Плавание на дистанцию 100 метров.

5. «Комплекс силовых упражнений»

- из положения лежа на спине подъем туловища в сед ноги врозь (20-30 см), пальцы рук при подъеме касаются стоп;
- сгибание-разгибание рук в упор лежа;
- переход из положения упор присев в положение упор лежа;
- из положения упор присев прыжок вверх руки вверх в положение упор присев.

В ходе экзамена оценивается выполнение упражнений в каждом виде физической культуры (гимнастике, легкой атлетике и плаванию) в соответствии с правилами соревнований соответствующих видов и специальными требованиями. Технология оценки упражнений каждой вида физической культуры представлена в разделах ниже. Результаты экзамена по каждому из видов упражнений сводятся к 20-балльной оценке. Эти оценки суммируются.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Бег 100 метров

Бег на 100 м проводится по прямой части беговых дорожек стадиона. Бег осуществляется с общей стартовой линии, из положения низкого старта, т.е. из положения упор присев перед стартовой линией, но не наступая на нее.

Участникам подается три команды: «На старт», «Внимание», «Марш!». Если до или после подачи команды к началу бега стартер считает, что кем-либо из участников старт был принят неправильно, участники останавливаются и возвращаются за линию старта.

Во время бега участники должны двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Каждый участник бежит по своей беговой дорожке. Переход с дорожки на дорожку строго запрещен. Участник, допустивший подобное нарушение дисквалифицируется.

Не допускается прохождение любого отрезка дистанции за «бровкой». Результат участника фиксируется после прохождения «финишных» клеток, т.е. воображаемой плоскости финиша.

Очередность окончания дистанции и показанное участниками время определяются судьями на финише и хронометристами (по ручным секундомерам), время результата фиксируется с учетом десятых и сотых долей секунды. При выставлении баллов округление результата осуществляется в сторону уменьшения до 0,04 с., округление результата в сторону увеличения начинается с 0,05 с.

2. Бег на дистанцию 1000 метров

Бег на дистанцию 1000 м проводится на беговой «круговой» дорожке стадиона без преодоления каких-либо препятствий (гладкий бег) в направлении против часовой стрелки.

Бег осуществляется с общей стартовой линии, из положения высокого старта, т.е. из положения стоя перед стартовой линией, но не наступая на нее.

Участникам подается две команды: «На старт» и «Марш!». Если до или после подачи команды к началу бега стартер считает, что кем-либо из участников старт был принят неправильно, участники останавливаются и возвращаются за линию старта.

Во время бега участники должны двигаться так, чтобы не мешать другим участникам. Обходить других участников можно справа, с левой стороны обход разрешается только в том случае, если бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно пройти мимо него, не коснувшись.

Участник, обгоняющий идущего впереди, не должен толкать его, наваливаться на него туловищем или пересекать ему путь.

Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или задерживать его продвижение.

Не допускается прохождение любого отрезка дистанции за «бровкой». Результат участника фиксируется после прохождения «финишных» клеток, т.е. воображаемой плоскости финиша.

Очередность окончания дистанции и показанное участниками время определяются судьями на финише и хронометристами (по ручным секундомерам), причем время округляется до 0,1 с в сторону увеличения.

Литература

1. Лахов В.И., Коваль В.И., Сечкин В.Л. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2007.
3. Изменения и дополнения к действующим правилам на территории РФ. – <http://www.TrackAndField.ru/>
4. <http://www.iaaf.org/index.html>
5. <http://www.runners.ru/>

ГИМНАСТИКА

1. Мужчины - подтягивание в висе на перекладине - количество раз (1 раз – 1 балл). Максимальное количество баллов соответствует 20 подтягиваниям.

И.п. – вис на перекладине. Выполняется хватом сверху на ширине плеч. Подтягивание выполняется силой, т.е. спина, таз, ноги составляет одно прямое положение, носки оттянуты. Крайними положениями являются: вис на прямых руках и вис на согнутых руках, подбородок над перекладиной, ключицы выше перекладины.

2. Женщины - сгибание – разгибание рук в упоре лежа (отжимание) от гимнастической скамейки – количество раз (1 раз – 1 балл). Максимальное количество баллов соответствует 20 «отжиманиям».

И.п. – упор лежа с опорой на гимнастическую скамейку. Туловище, таз, ноги составляют одно прямое положение. Удержание четкой позы прямого тела при сгибании и разгибании рук. Сгибание рук до угла менее 90 градусов. Касание пола коленями, туловищем не допускается.

ПЛАВАНИЕ 100 МЕТРОВ

Плавание 100м одним из спортивных способов по выбору (вольный стиль, на спине, брасс, баттерфляй) на время в бассейне (ванна длиной 25м или 50м).

Результат, показанный при преодолении дистанции 100м одним из спортивных способов, пересчитывается в баллы (см. таблицу). Максимально возможное количество баллов – 20, минимальное – 0.

СТАРТ

Старт в заплывах вольным стилем, брассом, баттерфляем осуществляется прыжком. После длинного свистка (или команды) стартера пловцы должны встать на стартовую тумбочку и остаться там. По команде стартера «На старт» они немедленно принимают стартовое положение, поставив хотя бы одну ногу на переднюю часть стартовой тумбочки. Положение рук не регламентируется. Когда все пловцы примут неподвижное положение, стартер должен дать стартовый сигнал.

Старт в заплывах на спине производится из воды. По длинному свистку (или команде) стартера пловцы должны немедленно войти в воду. По второму длинному свистку рефери пловцы должны без задержки вернуться к месту старта. Убедившись, что все спортсмены приняли стартовое положение, стартер дает команду «На старт». Когда все участники примут неподвижное положение, стартер должен дать стартовый сигнал.

Любой пловец, стартующий до сигнала, дисквалифицируется. Если стартовый сигнал прозвучал до объявления дисквалификации, заплыв не прерывается, и пловец или пловцы должны быть дисквалифицированы по окончании заплыва. Если дисквалификация была объявлена до стартового сигнала, то сигнал не подается, остальные спортсмены отзываются обратно, старт дается снова.

ПЛАВАНИЕ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ

Вольный стиль означает, что участнику на дистанции разрешается плыть любым способом.

Пловец должен коснуться стенки какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Любая часть тела пловца должна разорвать поверхность воды во время заплыва, за исключением разрешения пловцу быть полностью погруженным под водой во время поворота и на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова должна разорвать поверхность воды.

ПЛАВАНИЕ НА СПИНЕ

Перед стартовым сигналом пловцы занимают исходное положение в воде лицом к стартовой тумбочке, держась обеими руками за стартовые поручни. Стоять в сливном желобе или на его краю, или упираться в его бортик пальцами ног запрещено.

После стартового сигнала и после поворота пловец должен оттолкнуться и плыть на спине в течение всей дистанции, исключая момент выполнения поворота. Нормальное положение на спине может включать вращательное движение тела в горизонтальной плоскости до 90° . Положение головы не регламентируется.

Какая-либо часть тела должна разрывать поверхность воды на всем протяжении дистанции. Пловцу разрешается быть полностью погруженным во время поворота, на финише и отрезке не более чем 15 м после старта и каждого поворота. У этой точки голова должна разорвать поверхность воды.

При выполнении поворота пловец должен коснуться стенки любой частью тела. Во время выполнения поворота плечи могут быть опрокинуты по вертикали к положению на груди, после чего можно сделать один непрерывный гребок рукой или одновременно двумя руками для вхождения в поворот. Пловец должен вернуться в положение на спине до отталкивания от стенки.

На финише дистанции пловец должен коснуться стенки, находясь в положении на спине.

БРАСС

С начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота пловец должен лежать на груди. Поворот на спину запрещен в любое время. На всем протяжении дистанции полный цикл должен выполняться в такой последовательности: один гребок руками и один толчок ногами.

Все движения рук должны быть одновременны и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

Руки должны выноситься вперед от груди по, выше или ниже поверхности воды. Локти должны находиться под водой, за исключением последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише. Руки должны возвращаться назад по

поверхности воды или под водой. Руки не должны заходить за линию бедер, исключая первый гребок после старта и каждого поворота.

В течение каждого полного цикла, какая-либо часть головы пловца должна разорвать водную поверхность. После старта и каждого поворота пловец может сделать один полный гребок руками до бедер. Голова должна разорвать поверхность воды прежде, чем руки начнут движение внутрь из наиширокой части второго гребка. Разрешается одно дельфинообразное движение ногами вниз после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом пока тело полностью погружено в воду. После этого все движения ног должны быть одновременными и выполняться в одной горизонтальной плоскости без чередующихся движений.

Объяснение: удар ногами дельфином не является частью цикла движений и разрешается только после старта и поворота, пока выполняется гребок руками к ногам или после выполнения полного гребка руками перед толчком ногами брассом пока тело полностью погружено в воду.

Во время активной части толчка стопы должны быть развернуты в стороны. Ножницеобразные, вибрирующие или дельфинообразные удары книзу не допускаются. Нарушение поверхности воды стопами ног разрешается, если только вслед за этим не следует дельфинообразный удар книзу.

На каждом повороте и на финише дистанции касание должно быть сделано обеими руками одновременно выше, ниже или по поверхности воды. Голова может погружаться в воду после последнего гребка руками перед касанием при условии нарушения ею поверхности воды в какой-либо точке во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию.

БАТТЕРФЛЯЙ

От начала первого гребка руками после старта и после каждого поворота тело должно находиться на груди. Разрешены подводные удары ногами в стороны. Поворот на спину не разрешен в любое время.

Обе руки должны проноситься вперед вместе над водой и возвращаться обратно одновременно в продолжении всего заплыва, допуская SW 8.5..

Все движения ног вверх и вниз должны выполняться одновременно. Ноги или ступни могут быть не на одном уровне, но их положение относительно друг друга не должно меняться. Движения ног брассом не разрешаются.

На каждом повороте и на финише касание должно быть одновременно обеими руками по поверхности, выше или ниже поверхности воды.

При старте и на поворотах пловцу разрешается сделать под водой одно или несколько движений ногами и один гребок руками, которые должны вынести его на поверхность. Пловцу разрешается полное погружение на отрезке не более 15 м после старта и каждого поворота. В этой точке голова спортсмена должна разорвать поверхность воды. Пловец должен оставаться на поверхности до следующего поворота или до финиша.

Нарушения правил старта и прохождения дистанции

При нарушении правил старта и прохождения дистанции (в том числе прохождение поворотов) абитуриенту автоматически засчитывается 0 баллов.

Старт

- Задержка старта, преднамеренное неповиновение на старте
- Фальстарт

Прохождение дистанции

- Не закончил всю дистанцию
- Закончил дистанцию на другой дорожке
- Не коснулся щита на повороте. При повороте толчок от дна или сделан шаг по дну.
 - Ходьба по дну
 - Подтягивание за разделительную дорожку
 - Пловец оказался на пути другого пловца и помешал ему пройти дистанцию
- Использование приспособлений, увеличивающих скорость, плавучесть, выносливость
 - Лидирование или использование оборудования или средств для такого же эффекта

Вольный стиль

- Некасание стенки при повороте или на финише
- Голова пловца разорвала поверхность воды за 15-метровой отметкой после старта (поворота)

На спине

- Переворот на грудь или вращательные движения тела в горизонтальной плоскости превышают 90° во время прохождения дистанции (кроме поворота)
 - Голова пловца разорвала поверхность воды за 15-метровой отметкой после старта (поворота)
 - Некасание стенки при повороте. Два гребка руками при вхождении в поворот (на груди). Отталкивание от стенки при повороте выполнено в положении не на спине.
- На финише касание стенки не в положении на спине

Брасс

- Переворот на спину в любой момент
- Движения рук неодновременны, не в одной горизонтальной плоскости и чередуются
 - Руки при гребке заходят за линию бедер, кроме первого гребка после старта (поворота). Локти появляются над водой (за исключением последнего гребка перед поворотом, во время выполнения поворота и финального гребка на финише)
 - В полном цикле движений голова не разрывает водную поверхность (кроме старта или поворота). После старта (поворота) более одного гребка руками до бедер и 1 толчка ногами во время полного

погружения. Движения ног не одновременные, не в одной горизонтальной плоскости или чередуются

- Ножницеобразные, вибрирующие, дельфинообразные удары ног книзу (кроме разрешенного дельфинообразного движения после старта и поворота)

- Стопы не развернуты в стороны во время активной части толчка. Касание стенки одной рукой или обеими одновременно. Голова во время последнего полного или неполного цикла, предшествующего касанию, не разорвала поверхность воды и при последнем гребке – погружена

Баттерфляй

- Переворот на спину в любое время
- Руки проносятся не над водой и одновременно
- Движения ног неодновременные или движения ног брассом
- Касание рук на финише (повороте) неодновременны или одной рукой

- Голова пловца разорвала поверхность воды за 15-метровой отметкой после старта (поворота). Пловец выполнил более одного гребка руками под водой при старте (повороте). Пловец не остается на поверхности после 15-метровой отметки до следующего поворота или финиша.

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. - М.: ФиС, 2002.
2. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
3. Плавание: Учебное пособие для Вузов / Под ред. Викулова А.Д. – М.: Владос-пресс, 2004.
4. Плавание: Учебное пособие для студентов физкультурных вузов. – Малаховка, 2001.

КОМПЛЕКСНОЕ СИЛОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ (КСУ).

На выполнение КСУ отводится: юноши – 4 минуты/4 минуты 30 сек; девушки – 2 минуты 30 секунд/3 минуты в зависимости от возрастной группы.

КСУ выполняется «кругами»: юноши - по 10 раз каждое упражнение («пресс», «сгибание-разгибание рук», «упор присев – упор лежа», «выпрыгивание»); девушки - по 5 раз каждое упражнение («пресс», «сгибание-разгибание рук», «упор присев – упор лежа», «выпрыгивание»).

Результат складывается из общего количества выполненных упражнений (количество раз).

Легкая атлетика

№	Упражнение	Пол и возраст/результат/оценка в баллах							
		Мужчины до 29 лет		Женщины до 29 лет		Мужчины 30 лет и старше		Женщины 30 лет и старше	
		Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
1	Бег 1000м, мин/сек	3,10 и менее	20	4,00 и менее	20	3,15 и менее	20	4,15 и менее	20
		3,12	19	4,04	19	3,19	19	4,20	19
		3,14	18	4,08	18	3,23	18	4,25	18
		3,16	17	4,12	17	3,27	17	4,30	17
		3,18	16	4,16	16	3,31	16	4,35	16
		3,20	15	4,20	15	3,35	15	4,40	15
		3,22	14	4,24	14	3,39	14	4,45	14
		3,24	13	4,28	13	3,43	13	4,50	13
		3,26	12	4,32	12	3,47	12	4,55	12
		3,28	11	4,36	11	3,51	11	5,00	11
		3,30	10	4,40	10	3,55	10	5,05	10
		3,32	9	4,44	9	3,59	9	5,10	9
		3,34	8	4,48	8	4,03	8	5,15	8
		3,36	7	4,52	7	4,07	7	5,20	7
		3,38	6	4,56	6	4,11	6	5,25	6
		3,40	5	5,00	5	4,15	5	5,30	5
		3,42	4	5,04	4	4,19	4	5,35	4
		3,44	3	5,08	3	4,23	3	5,40	3
3,46	2	5,12	2	4,27	2	5,45	2		
3,48	1	5,16	1	4,31	1	5,45	1		
более 3,48	0	более 5,16	0	более 4,31	0	более 5,45	0		
2	Бег 100 м, сек	13,5	20	16,0	20	14,0	20	17,0	20
		13,6	19	16,1	19	14,1	19	17,1	19
		13,7	18	16,2	18	14,2	18	17,2	18
		13,8	17	16,3	17	14,3	17	17,3	17
		13,9	16	16,4	16	14,4	16	17,4	16
		14,0	15	16,5	15	14,5	15	17,5	15
		14,1	14	16,6	14	14,6	14	17,6	14
		14,2	13	16,7	13	14,7	13	17,7	13
		14,3	12	16,8	12	14,8	12	17,8	12
		14,4	11	16,9	11	14,9	11	17,9	11
		14,5	10	17,0	10	15,0	10	18,0	10
		14,6	9	17,1	9	15,1	9	18,1	9
		14,7	8	17,2	8	15,2	8	18,2	8
		14,8	7	17,3	7	15,3	7	18,3	7
		14,9	6	17,4	6	15,4	6	18,4	6
		15,0	5	17,5	5	15,5	5	18,5	5
		15,1	4	17,6	4	15,6	4	18,6	4
		15,2	3	17,7	3	15,7	3	18,7	3
15,3	2	17,8	2	15,8	2	18,8	2		
15,4	1	17,9	1	15,9	1	18,9	1		
15,5	0	18,0	0	16,0	0	19,0	0		

Плавание

№	Упражнение	Пол и возраст/результат/оценка в баллах							
		Мужчины до 29 лет		Женщины до 29 лет		Мужчины 30 лет и старше		Женщины 30 лет и старше	
		Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
1	Плавание 100м (вольный стиль), мин/сек	1,35 и менее	20	1,45 и менее	20	1,40 и менее	20	1,50 и менее	20
		1,38	19	1,48	19	1,43	19	1,53	19
		1,41	18	1,51	18	1,46	18	1,56	18
		1,44	17	1,54	17	1,49	17	1,59	17
		1,47	16	1,57	16	1,52	16	2,02	16
		1,50	15	2,00	15	1,55	15	2,05	15
		1,55	14	2,05	14	2,00	14	2,10	14
		2,00	13	2,10	13	2,05	13	2,15	13
		2,05	12	2,15	12	2,10	12	2,20	12
		2,10	11	2,20	11	2,15	11	2,25	11
		2,15	10	2,25	10	2,20	10	2,30	10
		2,20	9	2,30	9	2,25	9	2,35	9
		2,25	8	2,35	8	2,30	8	2,40	8
		2,30	7	2,40	7	2,35	7	2,45	7
		2,35	6	2,45	6	2,40	6	2,50	6
		2,40	5	2,50	5	2,45	5	2,55	5
		2,45	4	2,55	4	2,50	4	3,00	4
2,50	3	3,00	3	2,55	3	3,05	3		
2,55	2	3,05	2	3,00	2	3,10	2		
3,00	1	3,10	1	3,05	1	3,15	1		
более 3,00	0	более 3,10	0	более 3,05	0	более 3,15	0		
2	Плавание 100м (кроль на спине), мин/сек	1,45 и менее	20	1,55 и менее	20	1,50 и менее	20	2,00 и менее	20
		1,48	19	1,58	19	1,53	19	2,03	19
		1,51	18	2,01	18	1,56	18	2,06	18
		1,54	17	2,04	17	1,59	17	2,09	17
		1,57	16	2,07	16	2,02	16	2,12	16
		2,00	15	2,10	15	2,05	15	2,15	15
		2,05	14	2,15	14	2,10	14	2,20	14
		2,10	13	2,20	13	2,15	13	2,25	13
		2,15	12	2,25	12	2,20	12	2,30	12
		2,20	11	2,30	11	2,25	11	2,35	11
		2,25	10	2,35	10	2,30	10	2,40	10
		2,30	9	2,40	9	2,35	9	2,45	9
		2,35	8	2,45	8	2,40	8	2,50	8
		2,40	7	2,50	7	2,45	7	2,55	7
		2,45	6	2,55	6	2,50	6	3,00	6
		2,50	5	3,00	5	2,55	5	3,05	5
		2,55	4	3,05	4	3,00	4	3,10	4
3,00	3	3,10	3	3,05	3	3,15	3		
3,05	2	3,15	2	3,10	2	3,20	2		
3,10	1	3,20	1	3,15	1	3,25	1		
более 3,10	0	более 3,20	0	более 3,15	0	более 3,25	0		
3	Плавание 100м (брасс), мин/сек	1,50 и менее	20	2,05 и менее	20	1,55 и менее	20	2,10 и менее	20
		1,53	19	2,08	19	1,58	19	2,13	19
		1,56	18	2,11	18	2,01	18	2,18	18
		1,59	17	2,14	17	2,04	17	2,21	17
		2,02	16	2,17	16	2,07	16	2,24	16
		2,05	15	2,20	15	2,10	15	2,27	15
		2,10	14	2,25	14	2,15	14	2,30	14
		2,15	13	2,30	13	2,20	13	2,35	13
		2,20	12	2,35	12	2,25	12	2,40	12
2,25	11	2,40	11	2,30	11	2,45	11		

Комплексное силовое упражнение

№	Упражнение	Пол и возраст/результат – количество выполненных упражнений/оценка в баллах							
		Мужчины до 29 лет 4 минуты		Женщины до 29 лет 2 минуты 30 секунд		Мужчины 30 лет и старше 4 минуты 30 секунд		Женщины 30 лет и старше 3 минуты	
		Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка	Результат	Оценка
		200	20	100	20	200	20	100	20
		190	19	95	19	190	19	95	19
		180	18	90	18	180	18	90	18
		170	17	85	17	170	17	85	17
		160	16	80	16	160	16	80	16
		150	15	75	15	150	15	75	15
		140	14	70	14	140	14	70	14
		130	13	65	13	130	13	65	13
		120	12	60	12	120	12	60	12
		110	11	55	11	110	11	55	11
		100	10	50	10	100	10	50	10
		90	9	45	9	90	9	45	9
		80	8	40	8	80	8	40	8
		70	7	35	7	70	7	35	7
		60	6	30	6	60	6	30	6
		50	5	25	5	50	5	25	5
		40	4	20	4	40	4	20	4
		30	3	15	3	30	3	15	3
		20	2	10	2	20	2	10	2
		10	1	5	1	10	1	5	1
		0	0	0	0	0	0	0	0

положение упор присев. - из положения упор присев
прыжок вверх руки вверх в - переход из положения упор
присев в положение упор лежа; - сгибание-разгибание рук в
упор лежа; врозь (20-30 см), пальцы рук при подъеме касаются
стол; - из положения лежа на спине подъем туловища в сед
ноги