

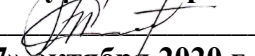
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНЫЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Программа утверждена на заседании
Ученого совета Академии
физической культуры и спорта

27 октября 2020 г., протокол № 11

УТВЕРЖДАЮ

Директор Академии физической
культуры и спорта

 Т.А. Степанова
«27» октября 2020 г.

**ПРОГРАММА ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ
ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Уровень высшего образования:
БАКАЛАВРИАТ

Форма обучения: заочная

г. Ростов-на-Дону

2020

Программу вступительных испытаний составили:

Дмитренко Л.М., кандидат биологических наук, доцент

Ефремова Т.Г., кандидат педагогических наук, доцент

Степанова Т.А., кандидат педагогических наук, доцент

Чертов Н.В., кандидат педагогических наук, доцент

Шпакова В.А., кандидат педагогических наук, доцент

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа вступительного испытания по направлению 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) (уровень бакалавриата) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (приказ № 942 от 19.09.2017 Минобрнауки РФ, регистрационный номер 548563 от 16.10.2017 Министерства юстиции РФ) и методическими рекомендациями УМО высших учебных заведений России.

Направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) относится к программам бакалавриата, для которых при приеме на обучение абитуриенты сдают экзамен вступительное испытание профессиональной направленности «Адаптивная физическая культура».

Вступительное испытание профессиональной направленности «Адаптивная физическая культура» является комплексным и предоставляет собой выполнение двигательных заданий различной направленности из разделов: гимнастика, легкая атлетика и плавание.

Целью вступительных испытаний является определение соответствия уровня и качества подготовки абитуриента к обучению по образовательной программе бакалавриата по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура).

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

Результат вступительного испытания профессиональной направленности «Адаптивная физическая культура» определяется путем оценивания выполненных двигательных заданий (упражнений). Максимально возможный результат вступительного испытания профессиональной направленности «Адаптивная физическая культура» не может превышать 100 баллов.

Поступающим, имеющим спортивный разряд кандидат в мастера спорта России или первый разряд по легкой атлетике или спортивным играм, спортивное звание мастер спорта России, мастер спорта международного класса России по видам спорта, включенным в программу Олимпийских, Паралимпийских и Сурдлимпийских игр, почетное звание заслуженный мастер спорта России, почетное звание заслуженный тренер России, засчитывается максимальное количество баллов (100 баллов) по дополнительному вступительному испытанию профессиональной направленности при поступлении на направление подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) при условии обязательного предоставления в приемную комиссию подлинного документа,

подтверждающего их профессиональную пригодность, уровень общественного признания и мастерства.

Вступительный экзамен «Адаптивная физическая культура» состоит:

«Легкая атлетика»

1. Бег 100 метров.
2. Прыжок в длину с места.

«Гимнастика»

3. Подтягивание на перекладине (для мужчин), сгибание-разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (для женщин).
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

«Плавание»

5. Плавание на дистанцию 100 метров.

В ходе экзамена оценивается выполнение упражнений в каждом виде физической культуры (гимнастике, легкой атлетике и плавании) в соответствии с правилами соревнований соответствующих видов и специальными требованиями. Технология оценки упражнений каждого 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-то 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. Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плечи, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки, в зачет идет лучший результат. Участник имеет право: при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками, использовать время (1 минута), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Попытка не засчитывается:

заступ за линию отталкивания или ее касание;

отталкивание с предварительного подскока;

поочередное отталкивание ногами;

использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;

уход с места приземления назад по направлению прыжка.

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. Максимальное количество баллов соответствует 10 подтягиваниям.

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

1. Женщины - сгибание - разгибание рук в упоре лежа (отжимание) от гимнастической скамейки - количество раз. Максимальное количество баллов соответствует 10 «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.

2. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши и девушки).

Наклон вперед выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Ошибки:

сгибание ног в коленях;

фиксация результата пальцами одной руки;

отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Литература

1. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений/ Зданевич А.А., Лях В.О. - Изд. Просвещение, 2009.

2. Физическое воспитание в школе учащихся 10-11 классов. Арзуманов С. - Феникс, 2010.

3. Гимнастика: Учебник для студ. пед. уч. заведений. Под ред. М.Л. Журавина, И.К. Меньшикова. -М: Изд. центр «Академия», 2002.

4. Гимнастика: учебник/ В.М. Баршай, И.В. Курьсь, И.Б. Павлов. - Ростов н/Д: Феникс, 2009.

ПЛАВАНИЕ 100 МЕТРОВ

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

Результат, показанный при преодолении дистанции 100 м 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 под водой во время поворота и на отрезке не более 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 наихирикой 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 заплыв 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

Не касание 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)

Не касание 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 неодновременно

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.
5. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь: плавание. - М.: ФиС, 2002.
6. Викулов А.Д. Плавание. - М.: Владос-пресс, 2003.
7. Плавание: Учебное пособие для Вузов / Под ред. Викулова А.Д. - М.: Владос-пресс, 2004.
8. Плавание: Учебное- пособие для студентов физкультурных вузов. - Малаховка, 2001.

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 100 м, сек	14,5	20	17,0	20	16,0	20	18,0	20
		14,6	19	17,1	19	16,1	19	18,1	19
		14,7	18	17,2	18	16,2	18	18,2	18
		14,8	17	17,3	17	16,3	17	18,3	17
		14,9	16	17,4	16	16,4	16	18,4	16
		15,0	15	17,5	15	16,5	15	18,5	15
		15,1	14	17,6	14	16,6	14	18,6	14
		15,2	13	17,7	13	16,7	13	18,7	13
		15,3	12	17,8	12	16,8	12	18,8	12
		15,4	11	17,9	11	16,9	11	18,9	11
		15,5	10	18,0	10	17,0	10	19,0	10
		15,6	9	18,1	9	17,1	9	19,1	9
		15,7	8	18,2	8	17,2	8	19,2	8
		15,8	7	18,3	7	17,3	7	19,3	7
		15,9	6	18,4	6	17,4	6	19,4	6
		16,0	5	18,5	5	17,5	5	19,5	5
		16,1	4	18,6	4	17,6	4	19,6	4
		16,2	3	18,7	3	17,7	3	19,7	3
		16,3	2	18,8	2	17,8	2	19,8	2
		16,4	1	18,9	1	17,9	1	19,9	1
16,5	0	19,0	0	18,0	0	20,0	0		
2	Прыжок в длину с места, м	2,20	20	2,00	20	2,00	20	1,80	20
		2,15	19	1,95	19	1,95	19	1,75	19
		2,10	18	1,90	18	1,90	18	1,70	18
		2,05	17	1,85	17	1,85	17	1,65	17
		2,00	16	1,80	16	1,80	16	1,60	16
		1,95	15	1,75	15	1,75	15	1,55	15
		1,90	14	1,70	14	1,70	14	1,50	14
		1,85	13	1,65	13	1,65	13	1,45	13
		1,80	12	1,60	12	1,60	12	1,40	12
		1,75	11	1,55	11	1,55	11	1,35	11
		1,70	10	1,50	10	1,50	10	1,30	10
		1,65	9	1,45	9	1,45	9	1,25	9
		1,60	8	1,40	8	1,40	8	1,20	8
		1,55	7	1,35	7	1,35	7		7
		1,50	6	1,30	6	1,30	6	1,15	6
		1,45	5	1,25	5	1,25	5		5
		1,40	4	1,20	4	1,20	4	1,10	4
		1,35	3	1,15	3	1,15	3		3
		1,30	2	1,10	2	1,10	2	1,05	2
		1,25	1	1,05	1	1,05	1		1
1,20	0	1,00	0	1,00	0	1,00	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 100 м (вольный стиль), мин/сек	1,35 и менее	20	1,45 и менее	20	1,45 и менее	20	2,00 и менее	20
		1,38	19	1,48	19	1,48	19	2,03	19
		1,41	18	1,51	18	1,51	18	2,06	18
		1,44	17	1,54	17	1,54	17	2,09	17
		1,47	16	1,57	16	1,57	16	2,11	16
		1,50	15	2,00	15	2,00	15	2,14	15
		1,55	14	2,05	14	2,05	14	2,17	14
		2,00	13	2,10	13	2,10	13	2,20	13
		2,05	12	2,15	12	2,15	12	2,25	12
		2,10	11	2,20	11	2,20	11	2,30	11
		2,15	10	2,25	10	2,25	10	2,35	10
		2,20	9	2,30	9	2,30	9	2,40	9
		2,25	8	2,35	8	2,35	8	2,45	8
		2,30	7	2,40	7	2,40	7	2,50	7
		2,35	6	2,45	6	2,45	6	2,55	6
		2,40	5	2,50	5	2,50	5	3,00	5
		2,45	4	2,55	4	2,55	4	3,05	4
		2,50	3	3,00	3	3,00	3	3,10	3
3,00	2	3,10	2	3,10	2	3,20	2		
3,10	1	3,20	1	3,20	1	3,30	1		
более 3,10	0	более 3,20	0	более 3,20	0	более 3,30	0		
2	Плавание 100 м (кроль на спине), мин/сек	1,45 и менее	20	1,55 и менее	20	1,55 и менее	20	2,00 и менее	20
		1,48	19	1,58	19	1,58	19	2,03	19
		1,51	18	2,01	18	2,01	18	2,06	18
		1,54	17	2,04	17	2,04	17	2,09	17
		1,57	16	2,07	16	2,07	16	2,12	16
		2,00	15	2,10	15	2,10	15	2,15	15
		2,05	14	2,15	14	2,15	14	2,20	14
		2,10	13	2,20	13	2,20	13	2,25	13
		2,15	12	2,25	12	2,25	12	2,30	12
		2,20	11	2,30	11	2,30	11	2,35	11
		2,25	10	2,35	10	2,35	10	2,40	10
		2,30	9	2,40	9	2,40	9	2,45	9
		2,35	8	2,45	8	2,45	8	2,50	8
		2,40	7	2,50	7	2,50	7	2,55	7
		2,45	6	2,55	6	2,55	6	3,00	6
		2,50	5	3,00	5	3,00	5	3,05	5
		2,55	4	3,05	4	3,05	4	3,15	4
		3,00	3	3,10	3	3,10	3	3,20	3
3,10	2	3,20	2	3,20	2	3,30	2		
3,20	1	3,30	1	3,30	1	3,40	1		
более 3,20	0	более 3,30	0	более 3,30	0	более 3,40	0		
3	Плавание 100 м (брасс), мин/сек	1,48 и менее	20	2,03 и менее	20	1,58 и менее	20	2,08 и менее	20
		1,51	19	2,06	19	2,01	19	2,11	19
		1,54	18	2,09	18	2,04	18	2,14	18
		1,57	17	2,12	17	2,07	17	2,17	17
		2,00	16	2,15	16	2,10	16	2,20	16
		2,03	15	2,18	15	2,15	15	2,23	15
		2,06	14	2,21	14	2,18	14	2,27	14

		2,09	13	2,24	13	2,21	13	2,30	13
		2,12	12	2,27	12	2,24	12	2,33	12
		2,15	11	2,30	11	2,27	11	2,37	11
		2,20	10	2,35	10	2,30	10	2,40	10
		2,25	9	2,40	9	2,35	9	2,45	9
		2,30	8	2,45	8	2,40	8	2,50	8
		2,35	7	2,50	7	2,45	7	2,55	7
		2,40	6	2,55	6	2,50	6	3,00	6
		2,45	5	3,00	5	2,55	5	3,05	5
		2,50	4	3,05	4	3,00	4	3,10	4
		2,55	3	3,10	3	3,05	3	3,15	3
		3,05	2	3,20	2	3,15	2	3,25	2
		3,15	1	3,30	1	3,25	1	3,35	1
		более 3,15	0	более 3,30	0	более 3,25	0	более 3,35	0
4	Плавание 100 м (баттерфляй), мин/сек	1,41 и менее	20	1,52 и менее	20	1,51 и менее	20	2,02 и менее	20
		1,44	19	1,55	19	1,54	19	2,05	19
		1,47	18	1,58	18	1,57	18	2,08	18
		1,50	17	2,01	17	2,00	17	2,11	17
		1,53	16	2,04	16	2,03	16	2,14	16
		1,56	15	2,07	15	2,06	15	2,17	15
		1,59	14	2,10	14	2,09	14	2,20	14
		2,02	13	2,15	13	2,12	13	2,25	13
		2,05	12	2,20	12	2,15	12	2,30	12
		2,10	11	2,25	11	2,20	11	2,35	11
		2,15	10	2,30	10	2,25	10	2,40	10
		2,20	9	2,35	9	2,30	9	2,45	9
		2,25	8	2,40	8	2,35	8	2,50	8
		2,30	7	2,45	7	2,40	7	2,55	7
		2,35	6	2,50	6	2,45	6	3,00	6
		2,40	5	2,55	5	2,50	5	3,05	5
		2,45	4	3,00	4	2,55	4	3,10	4
		2,50	3	3,05	3	3,00	3	3,15	3
		3,00	2	3,15	2	3,10	2	3,25	2
		3,10	1	3,25	1	3,20	1	3,35	1
		более 3,10	0	более 3,25	0	более 3,20	0	более 3,35	0

Гимнастика

№	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	Подтягивание (мужчины), сгибание, разгибание рук в упоре лежа (женщины)	10	20	10	20	10	20	10	20
		–	19	–	19	–	19	–	19
		9	18	9	18	9	18	9	18
		–	17	–	17	–	17	–	17
		8	16	8	16	8	16	8	16
		–	15	–	15	–	15	–	15
		7	14	7	14	7	14	7	14
		–	13	–	13	–	13	–	13
		6	12	6	12	6	12	6	12
		–	11	–	11	–	11	–	11
		5	10	5	10	5	10	5	10
		–	9	–	9	–	9	–	9
		4	8	4	8	4	8	4	8
–	7	–	7	–	7	–	7		

		3	6	3	6	3	6	3	6
		–	5	–	5	–	5	–	5
		2	4	2	4	2	4	2	4
		–	3	–	3	–	3	–	3
		1	2	1	2	1	2	1	2
		–	1	–	1	–	1	–	1
		0	0	0	0	0	0	0	0
2	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастичес- кой скамье, см	+12,0	20	+14,0	20	+6,0	20	+8,0	20
		+11,5	19	+13,5	19	+5,5	19	+7,5	19
		+11,0	18	+13,0	18	+5,0	18	+7,0	18
		+10,5	17	+12,5	17	+4,5	17	+6,5	17
		+10,0	16	+12,0	16	+4,0	16	+6,0	16
		+9,5	15	+11,5	15	+3,5	15	+5,5	15
		+9,0	14	+11,0	14	+3,0	14	+5,0	14
		+8,5	13	+10,5	13	+2,5	13	+4,5	13
		+8,0	12	+10,0	12	+2,0	12	+4,0	12
		+7,5	11	+9,5	11	+1,5	11	+3,5	11
		+7,0	10	+9,0	10	+1,0	10	+3,0	10
		+6,5	9	+8,5	9	+0,5	9	+2,5	9
		+6,0	8	+8,0	8	0,0	8	+2,0	8
		+5,5	7	+7,5	7	–0,5	7	+1,5	7
		+5,0	6	+7,0	6	–1,0	6	+1,0	6
		+4,5	5	+6,5	5	–1,5	5	+0,5	5
		+4,0	4	+6,0	4	–2,0	4	0,0	4
	+3,5	3	+5,5	3	–2,5	3	–0,5	3	
	+3,0	2	+5,0	2	–3,0	2	–1,0	2	
	+2,5	1	+4,5	1	–3,5	1	–1,5	1	
	+2,0	0	+4,0	0	–4,0	0	–2,0	0	