

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места выполняется одновременным отталкиванием двумя ногами от контрольной линии со взмахом рук. Длина лучшего прыжка с трех попыток измеряется с точностью до 1 см от контрольной линии до ближайшей точки касания пола любой частью тела. Прыжок не засчитывается при заступе за контрольную линию, предварительной поддержке перед прыжком, отталкивании одной ногой перед прыжком, выполнении прыжка без команды судьи.

Бег 100 м

Бег 100 м выполняется с низкого старта по правилам судейства соревнований по легкой атлетике.

Бег на 500 м (девушки) и 1000 м (юноши)

Бег на 500 м, 1000 м выполняется с высокого старта по правилам судейства соревнований по легкой атлетике.

Поднимание туловища из положения лежа

Выполняется из положения лежа на спине на гимнастическом мате за 60 сек. И.п. – лежа, колени согнуты, руки за голову. По команде участник поднимается до положения сидя, касается локтями коленей и снова ложится. Результат оценивается по таблице.

Челночный бег 4 x 9 м

В забеге принимает участие два человека. Перед началом забега на линии старта кладутся два кубика. По команде «На старт!» участник выходит на линию старта. По команде «Внимание!» наклоняется и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит ко второй черте, кладет кубик на линию и возвращается за вторым кубиком, берет его, бежит ко второй линии и кладет его рядом с первым. Секундомер включается по команде «Марш!» и выключается в момент касания вторым кубиком пола. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек.

Оценка результатов вступительного экзамена по общей физической подготовленности

Суммарное количество зачетных баллов за спортивное многоборье	Итоговая оценка за экзамен по общей физической подготовленности
86-100	5
71-85	4
51-70	3

Юноши

очки	100 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание (кол-во раз)	1000 м (мин.)	Челночный бег 4х9 м (сек.)
20	14,4	240	16	3,40	9,4
19	14,3	235	15	3,45	9,5
18	14,4	230	14	3,50	9,6
17	14,5	225	13	3,55	9,7
16	14,6	220	12	4,00	9,8
15	14,7	215	11	4,05	9,9
14	14,8	210	10	4,10	10,0
13	14,9	205	9	4,15	10,1
12	15,0	200	8	4,20	10,2
11	15,1	195	7	4,25	10,3
10	15,2	190	6	4,30	10,4
9	15,3	185	5	4,35	10,5
8	15,4	180	4	4,40	10,6
7	15,5	175	3	4,45	10,7
6	15,6	170	2	4,50	10,8
5	15,7	165	1	4,55	10,9

Девушки

очки	100 м (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища за 60 сек. (кол-во раз)	500 м (мин.)	Челночный бег 4х9 м (сек.)
20	16,5	180	45	2,05	9,8
19	16,6	175	42	2,10	10,0
18	16,7	170	40	2,15	10,1
17	16,8	165	38	2,20	10,2
16	16,9	160	36	2,25	10,3
15	17,0	155	34	2,30	10,4
14	17,1	150	32	2,35	10,5
13	17,2	145	30	2,40	10,6
12	17,3	140	28	2,45	10,7
11	17,4	135	26	2,50	10,8
10	17,5	130	24	2,55	10,9
9	17,6	125	22	3,00	11,0
8	17,7	120	20	3,05	11,1
7	17,8	115	18	3,10	11,2
6	17,9	110	16	3,15	11,3
5	18,0	105	14	3,20	11,4