

**Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського**



**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
**Ректор Вінницького державного**  
**педагогічного університету**  
**імені Михайла Коцюбинського**

\_\_\_\_\_ доц. Лазаренко Н.І.  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 р.

**ПРОГРАМА І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

***Творчого конкурсу з «Фізичної підготовки та спеціалізації» на  
факультеті фізичного виховання і спорту***

**Вінницького державного педагогічного університету  
імені Михайла Коцюбинського**

*для вступу на освітній ступінь бакалавра  
спеціальності 017 Фізична культура і спорт*

**денна форма навчання**

Голова предметної екзаменаційної комісії

А.І. Драчук

Вінниця – 2018р.

**Розділ І. Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації швидкісно-силових видів спорту та видів спорту на витривалість: легка атлетика, плавання, веслування, важка атлетика, пауерліфтинг, стрільба кульова.**

### **Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації «Плавання»**

Таблиця 1

Оцінки результатів вступного екзамену зі спеціалізації «Плавання»

| Вільний стиль |        |        |        |         |         | Кількість балів |
|---------------|--------|--------|--------|---------|---------|-----------------|
| 50м           | 100м   | 200м   | 400м   | 800м    | 1500м   |                 |
| Чоловіки      |        |        |        |         |         |                 |
| 27,0          | 1.00,0 | 2.12,0 | 4.39,0 | 9.43,0  | 18.32,0 | 200             |
| 27,1          | 1.00,3 | 2.12,4 | 4.40,5 | 9.45,0  | 18.34,5 | 191             |
| 27,2          | 1.00,5 | 2.12,8 | 4.41,5 | 9.47,0  | 18.37,8 | 183             |
| 30,0          | 1.07,0 | 2.27,0 | 5.11,0 | 10.50,0 | 20.39,0 | 175             |
| 30,2          | 1.07,2 | 2.28,0 | 5.12,5 | 10.53,5 | 20.45,0 | 166             |
| 30,3          | 1.07,5 | 2.29,0 | 5.14,0 | 10.56,5 | 20.51,0 | 158             |
| 34,0          | 1.15,5 | 2.46,0 | 5.52,0 | 12.15,0 | 23.22,0 | 150             |
| 34,3          | 1.15,9 | 2.46,6 | 5.53,3 | 12.20,0 | 23.30,0 | 141             |
| 34,5          | 1.16,3 | 2.47,5 | 5.55,2 | 12.24,0 | 23.37,0 | 133             |
| 36,0          | 1.24,5 | 3.01,5 | 6.23,0 | 13.17,5 | 25.12,5 | 124             |
| 36,5          | 1.25,0 | 3.02,9 | 6.26,0 | 13.24,0 | 25.24,0 | 116             |
| 37,0          | 1.25,5 | 3.04,5 | 6.30,0 | 13.30,0 | 25.36,0 | 100             |
| Жінки         |        |        |        |         |         |                 |
| 31,0          | 1.07,5 | 2.27,0 | 5.09,0 | 10.34,0 | 20.17,0 | 200             |
| 31,2          | 1.07,7 | 2.27,7 | 5.10,0 | 10.36,5 | 20.21,5 | 191             |
| 31,3          | 1.07,9 | 2.28,2 | 5.11,0 | 10.38,5 | 20.26,0 | 183             |
| 34,5          | 1.15,0 | 2.44,0 | 5.44,0 | 11.47,0 | 22.37,0 | 175             |
| 34,7          | 1.15,6 | 2.44,8 | 5.46,8 | 11.50,0 | 22.40,0 | 166             |
| 34,9          | 1.16,0 | 2.45,6 | 5.48,5 | 11.54,5 | 22.47,0 | 158             |
| 39,0          | 1.25,0 | 3.05,0 | 6.29,0 | 13.20,0 | 25.35,0 | 150             |
| 39,5          | 1.27,5 | 3.06,0 | 6.31,0 | 13.25,0 | 25.42,0 | 141             |
| 40,0          | 1.30,0 | 3.10,0 | 6.35,0 | 13.32,0 | 25.50,0 | 133             |
| 41,5          | 1.32,5 | 3.14,5 | 6.42,5 | 13.40,5 | 26.15,5 | 124             |
| 42,0          | 1.34,0 | 3.19,0 | 6.50,0 | 13.49,0 | 26.30,0 | 116             |
| 43,0          | 1.35,0 | 3.25,0 | 7.01,0 | 13.59,0 | 26.49,0 | 100             |

Таблиця 2

| Брас     |        |        | Батерфляй |        |        | Кількість балів |
|----------|--------|--------|-----------|--------|--------|-----------------|
| 50м      | 100м   | 200м   | 50м       | 100м   | 200м   |                 |
| Чоловіки |        |        |           |        |        |                 |
| 34,3     | 1.15,0 | 2.42,0 | 29,5      | 1.05,5 | 2.24,5 | 200             |
| 34,4     | 1.15,2 | 2.42,5 | 29,6      | 1.05,8 | 2.25,0 | 191             |
| 34,5     | 1.15,4 | 2.43,0 | 29,7      | 1.06,1 | 2.25,5 | 183             |
| 38,1     | 1.23,5 | 3.01,0 | 33,0      | 1.13,0 | 2.41,0 | 175             |
| 38,3     | 1.23,7 | 3.01,6 | 33,1      | 1.13,5 | 2.42,0 | 166             |
| 38,4     | 1.24,1 | 3.02,4 | 33,3      | 1.13,8 | 2.42,8 | 158             |
| 43,1     | 1.34,5 | 3.25,0 | 37,5      | 1.22,5 | 3.02,0 | 150             |
| 43,3     | 1.34,8 | 3.26,7 | 37,7      | 1.23,2 | 3.03,5 | 141             |
| 43,5     | 1.35,4 | 3.27,8 | 37,9      | 1.23,6 | 3.04,5 | 133             |
| 47,1     | 1.44,5 | 3.49,0 | 39,6      | 1.28,4 | 3.14,0 | 124             |
| 47,5     | 1.46,0 | 3.50,5 | 39,9      | 1.30,0 | 3.16,5 | 116             |
| 47,9     | 1.47,5 | 3.53,0 | 40,5      | 1.32,5 | 3.19,0 | 100             |
| Жінки    |        |        |           |        |        |                 |
| 39,0     | 1.24,0 | 3.01,0 | 33,0      | 1.13,5 | 2.41,0 | 200             |
| 39,1     | 1.24,2 | 3.01,8 | 33,1      | 1.13,8 | 2.41,4 | 191             |
| 39,2     | 1.24,4 | 3.02,3 | 33,2      | 1.14,0 | 2.41,9 | 183             |
| 43,5     | 1.34,0 | 3.22,0 | 37,0      | 1.22,0 | 2.59,0 | 175             |
| 43,8     | 1.34,5 | 3.22,9 | 37,3      | 1.22,5 | 3.00,0 | 166             |
| 44,0     | 1.34,9 | 3.23,7 | 37,5      | 1.23,0 | 3.01,0 | 158             |
| 49,5     | 1.46,0 | 3.48,0 | 42,0      | 1.33,0 | 3.22,0 | 150             |
| 49,8     | 1.47,0 | 3.49,3 | 42,4      | 1.33,5 | 3.23,5 | 141             |
| 50,0     | 1.48,5 | 3.50,5 | 43,0      | 1.35,0 | 3.26,0 | 133             |
| 52,5     | 1.54,5 | 4.06,0 | 44,0      | 1.38,1 | 3.33,5 | 124             |
| 53,5     | 1.56,0 | 4.10,5 | 45,5      | 1.40,0 | 3.36,0 | 116             |
| 55,0     | 1.58,0 | 4.15,0 | 47,0      | 1.42,5 | 3.40,0 | 100             |

Таблиця 3

| На спині |        |        | Комплексне плавання |        |        | Кількість балів |
|----------|--------|--------|---------------------|--------|--------|-----------------|
| 50м      | 100м   | 200м   | 100м                | 200м   | 400м   |                 |
| Чоловіки |        |        |                     |        |        |                 |
| 30,5     | 1.06,0 | 2.24,0 | 1.08,0              | 2.27,5 | 5.14,5 | 200             |
| 30,6     | 1.06,2 | 2.24,4 | 1.08,3              | 2.27,9 | 5.15,2 | 191             |
| 30,7     | 1.06,4 | 2.25,0 | 1.08,8              | 2.28,4 | 5.16,0 | 183             |
| 34,0     | 1.13,5 | 2.41,0 | 1.16,0              | 2.44,5 | 5.50,5 | 175             |
| 34,3     | 1.13,9 | 2.41,8 | 1.17,5              | 2.45,2 | 5.51,5 | 166             |
| 34,5     | 1.14,2 | 2.42,6 | 1.20,0              | 2.45,9 | 5.53,0 | 158             |
| 38,5     | 1.23,0 | 3.02,0 | 1.26,0              | 3.06,0 | 6.36,5 | 150             |

|              |        |        |        |        |        |            |
|--------------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|
| 38,8         | 1.23,5 | 3.03,0 | 1.27,0 | 3.07,5 | 6.38,0 | <b>141</b> |
| 39,0         | 1.24,0 | 3.04,5 | 1.29,0 | 3.09,0 | 6.41,0 | <b>133</b> |
| 45,5         | 1.39,5 | 3.33,5 | 1.40,0 | 3.34,0 | 7.30,5 | <b>124</b> |
| 46,0         | 1.41,0 | 3.35,0 | 1.44,5 | 3.37,0 | 7.35,0 | <b>116</b> |
| 47,5         | 1.42,5 | 3.37,5 | 1.50,5 | 3.40,0 | 7.40,0 | <b>100</b> |
| <b>Жінки</b> |        |        |        |        |        |            |
| 35,0         | 1.15,0 | 2.41,5 | 1.16,5 | 2.45,0 | 5.47,0 | <b>200</b> |
| 35,1         | 1.15,2 | 2.42,8 | 1.17,0 | 2.45,5 | 5.46,2 | <b>191</b> |
| 35,2         | 1.15,4 | 2.43,5 | 1.17,4 | 2.45,9 | 5.49,3 | <b>183</b> |
| 39,0         | 1.23,5 | 3.00,0 | 1.25,5 | 3.04,0 | 6.27,0 | <b>175</b> |
| 39,2         | 1.24,0 | 3.00,8 | 1.27,0 | 3.05,2 | 6.28,5 | <b>166</b> |
| 39,4         | 1.24,5 | 3.01,7 | 1.29,5 | 3.06,0 | 6.30,0 | <b>158</b> |
| 44,0         | 1.34,5 | 3.23,5 | 1.37,0 | 3.28,0 | 7.17,5 | <b>150</b> |
| 44,5         | 1.36,0 | 3.24,4 | 1.38,7 | 3.29,5 | 7.20,0 | <b>141</b> |
| 44,9         | 1.37,6 | 3.26,0 | 1.40,0 | 3.31,0 | 7.23,5 | <b>133</b> |
| 50,5         | 1.49,5 | 3.49,0 | 2.00,0 | 3.51,7 | 8.07,5 | <b>124</b> |
| 51,0         | 1.50,5 | 3.52,5 | 2.05,0 | 3.53,5 | 8.11,7 | <b>116</b> |
| 51,5         | 1.52,0 | 3.55,0 | 2.09,5 | 3.56,0 | 8.17,0 | <b>100</b> |

Екзамен з плавання проводиться за правилами «одного старту». Кожен абітурієнт має право вибрати будь – яку з вказаних у таблиці дистанцій.

Нуль балів абітурієнти отримують у таких випадках:

- при відмові від проливання зазначених дистанцій;
- якщо встановлено, що замість абітурієнта екзамен складала підставна особа;
- якщо абітурієнт зійшов з дистанції, тобто проплив обрану дистанцію не до кінця;
- при грубому порушенні правил змагань з плавання.

## Результати вступного випробування зі спортивної спеціалізації

**«Легка атлетика» оцінюється за такою таблицею**

| <b>Види</b>               | <b>Бали</b> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|---------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>Чоловіки</b>           | <b>200</b>  | <b>191</b> | <b>183</b> | <b>175</b> | <b>166</b> | <b>158</b> | <b>150</b> | <b>141</b> | <b>133</b> | <b>124</b> | <b>116</b> | <b>100</b> |
| Біг на 100м               | 11,5        | 11,7       | 11,8       | 12,0       | 12,2       | 12,4       | 12,7       | 12,9       | 13,1       | 13,3       | 13,5       | 13,7       |
| 200м                      | 23,8        | 24,2       | 24,6       | 25,0       | 25,3       | 25,7       | 26,0       | 26,3       | 26,9       | 27,2       | 27,5       | 27,8       |
| 400м                      | 52,5        | 53,2       | 53,8       | 55,0       | 56,0       | 57,0       | 58,0       | 59,0       | 1,00       | 1.01,0     | 1.02,0     | 1.03,0     |
| 800м                      | 2,05        | 2,07       | 2,09       | 2,12       | 2,14       | 2,17       | 2,20       | 2,23       | 2,26       | 2,29       | 2,31       | 2,34       |
| 1500м                     | 4,17        | 4,21       | 4,25       | 4,30       | 4,37       | 4,43       | 4,50       | 4,55       | 5,00       | 5,05       | 5,10       | 5,15       |
| 3000м                     | 9,15        | 9,30       | 9,45       | 10,10      | 10,25      | 10,45      | 11,00      | 11,15      | 11,30      | 11,45      | 12,00      | 12,15      |
| Бар'єрний біг 110 (106,7) | 16,6        | 16,9       | 17,2       | 17,6       | 17,8       | 18,1       | 18,3       | 18,5       | 18,7       | 18,9       | 19,1       | 19,3       |
| Бар'єрний біг 110 (100)   | 15,0        | 15,4       | 15,8       | 16,0       | 16,4       | 16,8       | 17,0       | 17,4       | 17,8       | 18,0       | 18,2       | 18,4       |
| Бар'єрний біг 110 (91,4)  | 14,6        | 15,0       | 15,4       | 15,6       | 16,0       | 16,4       | 16,6       | 16,8       | 17,0       | 17,2       | 17,4       | 17,6       |
| Бар'єрний біг 400 (91,4)  | 58,0        | 59,5       | 1,01       | 1,04       | 1.05,5     | 1,07       | 1,08       | 1,10       | 1,12       | 1,14       | 1,16       | 1,18       |
| Бар'єрний біг 400 (76,2)  | 57          | 58,5       | 1,00       | 1,01       | 1,03       | 1,05       | 1,07       | 1,09       | 1,11       | 1,13       | 1,15       | 1,17       |
| Ходьба 5 км               | 23,30       | 24,00      | 24,30      | 25,00      | 25,20      | 25,40      | 26,00      | 26,30      | 27,00      | 27,30      | 28,00      | 28,30      |
| Стрибки у висоту          | 190         | 185        | 183        | 180        | 175        | 173        | 170        | 165        | 162        | 159        | 156        | 153        |
| Стрибки у довжину         | 650         | 640        | 630        | 620        | 610        | 605        | 600        | 590        | 580        | 570        | 560        | 550        |
| Потрійний стрибок         | 13,50       | 13,40      | 13,30      | 13,20      | 13,00      | 12,90      | 12,70      | 12,60      | 12,50      | 12,40      | 12,30      | 12,20      |
| Метання диска (2 кг)      | 39,00       | 38,00      | 37,00      | 36,00      | 35,00      | 34,00      | 33,00      | 32,00      | 31,00      | 30,00      | 29,00      | 28,00      |
| Метання диска (1,5 кг)    | 48,00       | 46,00      | 44,00      | 43,00      | 41,00      | 39,00      | 36,00      | 35,00      | 34,00      | 33,00      | 32,00      | 31,00      |
| Метання списа (800)       | 56,0        | 54,0       | 52,0       | 50,0       | 48,0       | 46,0       | 44,0       | 42,0       | 40,0       | 38,0       | 36,0       | 34,0       |
| Метання списа (600)       | 61,00       | 59,00      | 57,00      | 52,00      | 50,00      | 48,00      | 42,00      | 40,00      | 38,00      | 36,00      | 34,00      | 32,00      |
| Штовхання ядра (7,257)    | 12,50       | 12,25      | 12,10      | 11,50      | 11,00      | 10,30      | 10,00      | 9,50       | 9,00       | 8,50       | 8,00       | 7,50       |
| Штовхання ядра (5)        | 17,00       | 16,00      | 15,00      | 14,00      | 13,00      | 12,00      | 11,00      | 10,50      | 10,00      | 9,50       | 9,00       | 8,50       |

| <b>Види</b>              | <b>Бали</b> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|--------------------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>Жінки</b>             | <b>200</b>  | <b>191</b> | <b>183</b> | <b>175</b> | <b>166</b> | <b>158</b> | <b>150</b> | <b>141</b> | <b>133</b> | <b>124</b> | <b>116</b> | <b>100</b> |
| Біг на 100м              | 13,0        | 13,2       | 13,4       | 13,6       | 13,9       | 14,2       | 14,6       | 14,9       | 15,2       | 15,5       | 15,8       | 16,1       |
| 200м                     | 27,5        | 27,8       | 28,2       | 28,5       | 29,0       | 29,5       | 30,0       | 30,5       | 31,0       | 31,5       | 32,0       | 32,5       |
| 400м                     | 1,02        | 1,03       | 1,04       | 1,05       | 1,06       | 1,07       | 1,08       | 1,09       | 1,10       | 1,11       | 1,12       | 1,13       |
| 800м                     | 2,24        | 2,26       | 2,28       | 2,30       | 2,33       | 2,36       | 2,40       | 2,45       | 2,50       | 3,00       | 3,05       | 3,10       |
| 1500м                    | 5,05        | 5,10       | 5,15       | 5,20       | 5,25       | 5,30       | 5,35       | 5,40       | 5,45       | 5,50       | 5,55       | 6,00       |
| 3000м                    | 10,53       | 11,05      | 11,20      | 11,30      | 11,40      | 11,50      | 12,00      | 12,10      | 12,20      | 12,30      | 12,40      | 12,50      |
| Бар'єрний біг 100 (84,0) | 16,5        | 16,7       | 16,8       | 17,0       | 17,2       | 17,3       | 17,5       | 17,7       | 17,9       | 18,1       | 18,3       | 18,5       |
| Бар'єрний біг 100 (76,2) | 15,8        | 16,2       | 16,6       | 16,8       | 17,0       | 17,2       | 17,6       | 18,0       | 18,2       | 18,4       | 18,6       | 18,8       |
| Бар'єрний біг 400 (76,0) | 1,10        | 1,10,5     | 1,11       | 1,12       | 1,13       | 1,14       | 1,15       | 1,16       | 1,17       | 1,18       | 1,19       | 1,20       |
| Ходьба 3 км              | 14,45       | 15,00      | 15,30      | 16,00      | 16,20      | 16,40      | 17,00      | 17,20      | 17,40      | 17,50      | 18,00      | 18,20      |
| Стрибки у висоту         | 160         | 158        | 155        | 153        | 152        | 148        | 145        | 142        | 139        | 135        | 130        | 125        |
| Стрибки у довжину        | 5,30        | 5,20       | 5,10       | 5,00       | 4,90       | 4,80       | 4,70       | 4,60       | 4,50       | 4,40       | 4,30       | 4,20       |
| Потрійний стрибок        | 11,50       | 11,30      | 11,20      | 11,00      | 10,20      | 10,90      | 10,50      | 10,00      | 9,50       | 9,00       | 8,50       | 8,00       |
| Метання диска (1 кг)     | 37,0        | 36,0       | 35,0       | 33,0       | 32,0       | 31,0       | 30,0       | 29,0       | 28,0       | 27,0       | 26,0       | 25,0       |
| Метання списа (600)      | 37,0        | 36,0       | 34,0       | 32,0       | 31,0       | 30,0       | 28,0       | 27,0       | 26,0       | 25,0       | 24,0       | 23,0       |
| Штовхання ядра (4 кг)    | 12,00       | 11,50      | 11,00      | 10,50      | 10,40      | 10,20      | 9,50       | 9,40       | 9,30       | 9,20       | 9,10       | 9,00       |
| Штовхання ядра (3 кг)    | 13,60       | 13,30      | 13,00      | 12,00      | 11,70      | 11,40      | 10,00      | 9,70       | 9,40       | 9,00       | 8,70       | 8,40       |

### **Спеціалізація ПАУЕРЛІФТИНГ**

#### **1. Програма іспиту**

1.1. Іспит з пауерліфтингу проводиться у трьох вправах у такій послідовності: присідання, жим, тяга.

1.2. Кожному абітурієнту надаються три спроби в кожній вправі. Більша піднята вага в кожній вправі зараховується до суми триборства.

1.3. Виконання вправ пауерліфтингу при складанні іспитів проводяться за чинними правилами Федерації пауерліфтингу України, що відповідають правилам міжнародної федерації пауерліфтингу.

**Таблиця оцінки вступного випробування зі спеціалізації  
«ПАУЕРЛІФТИНГ»**

| ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ |       |       |       |       |       |       |       |       |       |          | бали |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|------|
| Чоловіки         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |          |      |
| 52               | 56    | 60    | 67,5  | 75    | 82,5  | 90    | 100   | 110   | 125   | 125 і б. |      |
| 350              | 367,5 | 402,5 | 457,5 | 497,5 | 532,5 | 565   | 587,5 | 607,5 | 625   | 637,5    | 200  |
| 340              | 362,5 | 392,5 | 447,5 | 485   | 520   | 550   | 575   | 595   | 607,5 | 620      | 191  |
| 327,5            | 352,5 | 375   | 427,5 | 462,5 | 497,5 | 527,5 | 547,5 | 565   | 582,5 | 592,5    | 183  |
| 325              | 350   | 372,5 | 425   | 460   | 495   | 525   | 545   | 562,5 | 580   | 590      | 175  |
| 320              | 340   | 362,5 | 415   | 445   | 480   | 502,5 | 525   | 545   | 560   | 570      | 166  |
| 302,5            | 327,5 | 347,5 | 395   | 427,5 | 457,5 | 487,5 | 507,5 | 522,5 | 537,5 | 547,5    | 158  |
| 300              | 325   | 345   | 392,5 | 425   | 455   | 485   | 505   | 520   | 535   | 545      | 150  |
| 290              | 315   | 330   | 375   | 410   | 425   | 465   | 485   | 500   | 515   | 525      | 141  |
| 277,5            | 295   | 312,5 | 357,5 | 387,5 | 415   | 442,5 | 460   | 475   | 490   | 505      | 133  |
| 267,5            | 285   | 302,5 | 347,5 | 377,5 | 405   | 432,5 | 450   | 465   | 480   | 495      | 124  |
| 257,5            | 275   | 292,5 | 337,5 | 367,5 | 395   | 422,5 | 440   | 455   | 470   | 485      | 116  |
| 247,5            | 265   | 282,5 | 327,5 | 357,5 | 385   | 412,5 | 430   | 445   | 460   | 475      | 100  |

| ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ |       |       |       |       |       |       |       |       |       | бали |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Жінки            |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 44               | 48    | 52    | 56    | 60    | 67,5  | 75    | 82,5  | 90    | +90   |      |
| 217,5            | 237,5 | 257,5 | 277,5 | 285   | 315   | 335   | 347,5 | 357,5 | 367,5 | 200  |
| 212,5            | 230   | 250   | 267,5 | 282,5 | 305   | 325   | 337,5 | 345   | 355   | 191  |
| 205              | 222,5 | 240   | 257,5 | 277,5 | 295   | 312,5 | 325   | 335   | 342,5 | 183  |
| 202,5            | 220   | 237,5 | 255   | 275   | 292,5 | 310   | 322,5 | 332,5 | 340   | 175  |
| 195              | 215   | 230   | 247,5 | 265   | 282,5 | 300   | 312,5 | 320   | 330   | 166  |
| 190              | 207,5 | 222,5 | 240   | 255   | 272,5 | 287,5 | 300   | 310   | 327,7 | 158  |
| 187,5            | 205   | 220   | 237,5 | 252,5 | 270   | 285   | 297,5 | 307,5 | 325   | 150  |
| 180              | 200   | 215   | 230   | 245   | 260   | 275   | 287,5 | 302,5 | 315   | 141  |
| 172,5            | 190   | 205   | 220   | 235   | 247,5 | 265   | 275   | 295   | 300   | 133  |
| 162,5            | 180   | 195   | 210   | 225   | 237,5 | 255   | 265   | 285   | 290   | 124  |
| 152,5            | 170   | 185   | 200   | 215   | 227,5 | 245   | 255   | 275   | 280   | 116  |
| 142,5            | 160   | 175   | 190   | 205   | 217,5 | 235   | 245   | 265   | 270   | 100  |

В основу екзаменаційних вимог з пауерліфтингу покладено розрядні нормативи у 11 вагових категоріях для чоловіків, 10 вагових категоріях для жінок.

## **Спеціалізація ВАЖКА АТЛЕТИКА**

### 1. Програма іспиту

1.4. Іспит з важкої атлетики проводиться у двох вправах у такій послідовності: ривок, поштовх.

1.5. Кожному абітурієнту надаються три спроби в кожній вправі. Більша піднята вага в кожній вправі зараховується до суми двоборства.

1.6. Виконання вправ у важкій атлетиці при складанні іспитів проводяться за чинними правилами Федерації важкої атлетики України, що відповідають правилам міжнародної федерації важкої атлетики.

### **Таблиця оцінки вступного випробування зі спеціалізації**

#### **«ВАЖКА АТЛЕТИКА»**

| ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ |       |       |       |       |       |       |       |       |       | бали |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| Чоловіки         |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |
| 45               | 50    | 56    | 62    | 69    | 77    | 85    | 94    | 105   | +105  |      |
| 142,5            | 155   | 170   | 192,5 | 215   | 240   | 255   | 265   | 275   | 285   | 200  |
| 137,5            | 145   | 162,5 | 182,5 | 205   | 230   | 242,5 | 250   | 260   | 270   | 191  |
| 127,5            | 137,5 | 152,5 | 172,5 | 192,5 | 215   | 227,5 | 237,5 | 245   | 255   | 183  |
| 125              | 135   | 150   | 170   | 190   | 212,5 | 225   | 235   | 242,5 | 252,5 | 175  |
| 115              | 125   | 140   | 155   | 177,5 | 200   | 215   | 222,5 | 230   | 237,5 | 166  |
| 107,5            | 115   | 130   | 147,5 | 165   | 185   | 195   | 202,5 | 210   | 217,5 | 158  |
| 105              | 112,5 | 127,5 | 145   | 162,5 | 182,5 | 192,5 | 200   | 207,5 | 215   | 150  |
| 100              | 107,5 | 120   | 135   | 152,5 | 172,5 | 182,5 | 190   | 197,5 | 205   | 141  |
| 95               | 100   | 110   | 125   | 142,5 | 162,5 | 172,5 | 180   | 187,5 | 195   | 133  |
| 92,5             | 97,5  | 107,5 | 122,5 | 140   | 160   | 170   | 177,5 | 185   | 192,5 | 124  |
| 90               | 95    | 105   | 120   | 137,5 | 157,5 | 167,5 | 175   | 182,5 | 190   | 116  |
| 87,5             | 92,5  | 102,5 | 117,5 | 135   | 155   | 165   | 172,5 | 180   | 187,5 | 100  |

| ВАГОВІ КАТЕГОРІЇ |      |       |       |       |       |       |       | бали |
|------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
|                  |      |       |       |       |       |       |       |      |
| 44               | 48   | 53    | 58    | 63    | 69    | 75    | +75   |      |
| 105              | 110  | 117,5 | 127,5 | 137,5 | 142,5 | 152,5 | 167,5 | 200  |
| 100              | 105  | 112,5 | 122,5 | 130   | 135   | 145   | 160   | 191  |
| 95               | 100  | 107,5 | 115   | 122,5 | 127,5 | 137,5 | 150   | 183  |
| 92,5             | 97,5 | 105   | 112,5 | 120   | 125   | 135   | 147,5 | 175  |
| 87,5             | 90   | 100   | 105   | 110   | 115   | 125   | 137,5 | 166  |
| 82,5             | 85   | 92,5  | 97,5  | 105   | 110   | 117,5 | 127,5 | 158  |
| 80               | 82,5 | 90    | 95    | 102,5 | 107,5 | 115   | 125   | 150  |

|      |      |      |      |      |      |       |       |            |
|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------------|
| 75   | 77,5 | 82,5 | 90   | 95   | 100  | 110   | 120   | <b>141</b> |
| 72,5 | 75   | 77,5 | 85   | 87,5 | 92,5 | 105   | 115   | <b>133</b> |
| 70   | 72,5 | 75   | 82,5 | 85   | 90   | 102,5 | 112,5 | <b>124</b> |
| 67,5 | 70   | 72,5 | 80   | 82,5 | 87,5 | 100   | 110   | <b>116</b> |
| 65   | 67,5 | 70   | 77,5 | 80   | 85   | 97,5  | 107,5 | <b>100</b> |

В основу екзаменаційних вимог з важкої атлетики покладено розрядні нормативи у 10 вагових категоріях для чоловіків, 8 вагових категоріях для жінок.

### Нормативні вимоги до вступного випробування зі спеціалізації «Веслування на байдарках і каное»

Результати вступного випробування оцінюються за такою таблицею:

| №<br>п/<br>п            | клас<br>човнів | Дист | Оцінка |        |        |      |        |      |      |        |      |      |      |      |
|-------------------------|----------------|------|--------|--------|--------|------|--------|------|------|--------|------|------|------|------|
|                         |                |      | 200    | 191    | 183    | 175  | 166    | 158  | 150  | 141    | 133  | 124  | 116  | 100  |
| Веслування на байдарках |                |      |        |        |        |      |        |      |      |        |      |      |      |      |
| Чоловіки                |                |      |        |        |        |      |        |      |      |        |      |      |      |      |
| 1                       | К-1            | 200  | 0,39   | 0,39,3 | 0,39,9 | 0,40 | 0,40,5 | 0,41 | 0,42 | 0,42,5 | 0,43 | 0,44 | 0,45 | 0,46 |
| 2                       | К – 1          | 500  | 1,48   | 1,49   | 1,50   | 1,51 | 1,53   | 1,54 | 1,55 | 1,57   | 1,59 | 2,00 | 2,02 | 2,04 |
| 3                       | К – 1          | 1000 | 3,47   | 3,50   | 3,52   | 3,53 | 3,56   | 3,58 | 4,00 | 4,06   | 4,12 | 4,14 | 4,16 | 4,18 |
| Жінки                   |                |      |        |        |        |      |        |      |      |        |      |      |      |      |
| 1                       | К – 1          | 200  | 0,45   | 0,45,3 | 0,45,9 | 0,46 | 0,46,5 | 0,47 | 0,48 | 0,49   | 0,50 | 0,51 | 0,52 | 0,53 |
| 2                       | К – 1          | 500  | 2,03   | 2,04   | 2,05   | 2,06 | 2,08   | 2,10 | 2,12 | 2,15   | 2,19 | 2,22 | 2,25 | 2,28 |
| 3                       | К – 1          | 1000 | 4,12   | 4,14   | 4,16   | 4,18 | 4,21   | 4,24 | 4,26 | 4,27   | 4,28 | 4,30 | 4,32 | 4,34 |
| Веслування на каное     |                |      |        |        |        |      |        |      |      |        |      |      |      |      |
| 1                       | К – 1          | 200  | 0,45   | 0,45,3 | 0,45,9 | 0,46 | 0,46,5 | 0,47 | 0,48 | 0,49   | 0,50 | 0,51 | 0,52 | 0,53 |
| 2                       | К – 1          | 500  | 2,03   | 2,04   | 2,05   | 2,06 | 2,07   | 2,09 | 2,10 | 2,12   | 2,14 | 2,16 | 2,18 | 2,20 |
| 3                       | К – 1          | 1000 | 4,12   | 4,14   | 4,16   | 4,18 | 4,20   | 4,22 | 4,24 | 4,26   | 4,28 | 4,29 | 4,31 | 4,34 |

### Нормативні вимоги до вступного випробування зі спеціалізації «Стрільба кульова»

(для юнаків)

Виконання вправи ГП-1 (стрільба з пневматичної гвинтівки, калібру 4,5 мм на дистанцію 10 метрів, мішень №8, стоячи, кількість пробних мішеней – 1 шт., залікових – 2 мішені, кількість куль: пробних – 3 шт., залікових – 10 шт., час на стрільбу загальний – 15 хв.), або ПП-1 (стрільба з пневматичного пістолета, калібру 4,5 мм на дистанцію 10 метрів, мішень №9, кількість пробних мішеней – 1 шт., залікових – 2 мішені, кількість куль: пробних – 3 шт., залікових – 10 шт., час на стрільбу загальний – 15 хв.)

| <i>вправа</i> | <i>БАЛИ</i> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|---------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|               | <i>200</i>  | <i>191</i> | <i>183</i> | <i>175</i> | <i>166</i> | <i>158</i> | <i>150</i> | <i>141</i> | <i>133</i> | <i>124</i> | <i>116</i> | <i>100</i> |
| <i>ПП-1</i>   | <i>92</i>   | <i>90</i>  | <i>88</i>  | <i>86</i>  | <i>84</i>  | <i>82</i>  | <i>80</i>  | <i>78</i>  | <i>76</i>  | <i>74</i>  | <i>72</i>  | <i>70</i>  |
| <i>ГП-1</i>   | <i>94</i>   | <i>92</i>  | <i>90</i>  | <i>88</i>  | <i>86</i>  | <i>84</i>  | <i>82</i>  | <i>80</i>  | <i>78</i>  | <i>76</i>  | <i>74</i>  | <i>72</i>  |

(для дівчат)

Виконання вправи ГП-1 (стрільба з пневматичної гвинтівки, калібру 4,5 мм на дистанцію 10 метрів, мішень №8, стоячи, кількість пробних – 1 шт., залікових – 2 шт., кількість куль: пробних – 3 шт., залікових – 10 шт., час на стрільбу загальний – 15 хв.) або ПП-1 (стрільба з пневматичного пістолета, калібру 4,5 мм на дистанцію 10 метрів, мішень №9, кількість пробних мішеней – 1 шт., залікових – 2 мішені, кількість куль: пробних – 3 шт., залікових – 10 шт., час на стрільбу загальний – 15 хв.)

| <i>вправа</i> | <i>БАЛИ</i> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|---------------|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|               | <i>200</i>  | <i>191</i> | <i>183</i> | <i>175</i> | <i>166</i> | <i>158</i> | <i>150</i> | <i>141</i> | <i>133</i> | <i>124</i> | <i>116</i> | <i>100</i> |
| <i>ПП-1</i>   | <i>91</i>   | <i>89</i>  | <i>87</i>  | <i>85</i>  | <i>83</i>  | <i>81</i>  | <i>79</i>  | <i>77</i>  | <i>75</i>  | <i>73</i>  | <i>71</i>  | <i>70</i>  |
| <i>ГП-1</i>   | <i>92</i>   | <i>90</i>  | <i>88</i>  | <i>86</i>  | <i>84</i>  | <i>82</i>  | <i>80</i>  | <i>78</i>  | <i>76</i>  | <i>74</i>  | <i>72</i>  | <i>70</i>  |

Набрані очки в мішенях переводяться в бали, згідно таблиці.

*РОЗДІЛ II. Нормативні вимоги до вступних випробувань зі спеціалізації  
спортивних ігор: баскетбол, гандбол, волейбол, футбол, хокей на траві.*

**Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації**

**«Баскетбол»**

| №<br>п/п | Вправи           |   | Оцінки |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------|------------------|---|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|          |                  |   | 200    | 191 | 183 | 175 | 166 | 158 | 150 | 141 | 133 | 124 | 116 | 100 |
| 1        | Штрафні<br>кидки | ч | 10     | 9   | 8   | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   | 0   | 0   |
|          |                  | ж | 10     | 9   | 8   | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   | 0   | 0   |

| №<br>п/п | Тести                                   |  | Оцінки |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------|-----------------------------------------|--|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|          |                                         |  | 12     | 11  | 10  | 9   | 8   | 7   | 6   | 5   | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1        | Човниковий<br>біг 40 с, м<br>(чоловіки) |  | 234    | 227 | 221 | 214 | 208 | 201 | 195 | 188 | 142 | 175 | 169 | 162 |
|          | Човниковий<br>біг 40 с, м<br>(жінки)    |  | 208    | 202 | 196 | 190 | 184 | 178 | 172 | 166 | 160 | 154 | 148 | 142 |

**Примітка.** Норматив «човниковий біг» виконується на баскетбольному майданчику. Старт з лицьової лінії. Абітурієнт(ка) виконує прискорення від лицьової лінії до протилежної лицьової упродовж 40 с, з обов'язковою умовою наступити на лицьову лінію. По закінченню часу фіксується відстань, яка була подолана.

**Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації**

**«Гандбол»**

| №<br>п/п | Вправи                                                                                                  |   | Оцінки |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|          |                                                                                                         |   | 200    | 191  | 183  | 175  | 166  | 158  | 150  | 141  | 133  | 124  | 116  | 100  |
| 1        | Кидки на<br>точність з<br>розбігу (з 9-<br>ти метрової<br>лінії) – 6<br>кидків,<br>кількість<br>влучень | ч | 6      | -    | 5    | -    | 4    | -    | 3    | -    | 2    | 1    | -    | -    |
|          |                                                                                                         | ж | 6      | -    | 5    | -    | 4    | -    | 3    | -    | 2    | 1    | -    | -    |
| 2        | Човниковий<br>біг на<br>100м, с                                                                         | ч | 22,0   | 22,4 | 22,8 | 23,0 | 23,4 | 23,8 | 24,0 | 24,4 | 24,8 | 25,0 | 26,0 | 27,0 |
|          |                                                                                                         | ж | 25,0   | 25,4 | 25,8 | 26,0 | 26,4 | 26,8 | 27,0 | 27,4 | 27,8 | 28,0 | 29,0 | 30,0 |

**Примітка.** Норматив «човниковий біг» виконується на гандбольному майданчику.

**Старт** – розпочинається з лицьової лінії, Абітурієнт (ка) біжить до 6-ти метрової лінії і повертається до лицьової лінії та біжить до 9-ти метрової лінії і повертається до лицьової лінії. А потім розпочинає біг до середньої лінії – 20 м і повертається до лицьової лінії та розпочинає біг до 9-ти метрової лінії і повертається назад, після чого біжить до 6-ти метрової і повертається до лицьової лінії – фініш.

На всі лінії необхідно наступати ногою.

## Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації

### «Волейбол»

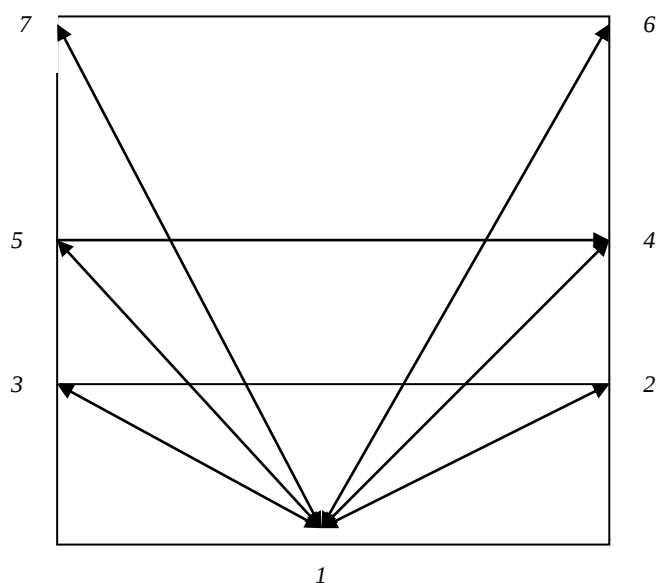
| №<br>п/п | Вправи                                                                                                        | Оцінки |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|          |                                                                                                               | 200    | 191 | 183 | 175 | 166 | 158 | 150 | 141 | 133 | 124 | 116 | 100 |
| 1        | Прямий силовий нападаючий удар із зон 2 і 4 в зони 1, 6, 5 по завданню екзаменатора під час стрибка (6 спроб) | 6      | -   | 5   | -   | 4   | -   | 3   | -   | 2   | 1   | -   | -   |

Абітурієнт виконує передачу двома руками зверху екзаменатору, який знаходиться в зоні 3. Екзаменатор виконує передачу в зону 2 або 4 по високій траєкторії і називає під час стрибка зону, в яку абітурієнту необхідно виконати прямий силовий нападаючий удар через сітку (1, 5, 6 зони)

Примітка. Спроба коли м'яч спрямовується в межі майданчика (в названу зону) за траєкторією не зараховується.

### Човниковий біг «Ялинкою» 92 м

| №<br>п/п | Вправи                                       | Оцінки |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|----------------------------------------------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|          |                                              | 200    | 191  | 183  | 175  | 166  | 158  | 150  | 141  | 133  | 124  | 116  | 100  |
| 1        | Човниковий біг «Ялинкою» 92 м, (чоловіки), с | 23,8   | 24,0 | 24,2 | 24,4 | 24,6 | 24,8 | 25,0 | 25,2 | 25,4 | 25,6 | 25,8 | 26,0 |
| 2        | Човниковий біг «Ялинкою» 92 м, (жінки), с    | 25,8   | 26,0 | 26,2 | 26,4 | 26,6 | 26,8 | 27,0 | 27,2 | 27,4 | 27,6 | 27,8 | 28,0 |



Абітурієнт стартує з точки 1 посередині лицьової лінії і біжить до точки 2 торкається рукою і повертається назад до точки 1 торкається рукою і біжить до точки 3 і повертається до точки 1 і так відповідно біжить до точок 4, 5, 6 і 7. Після цього фінішує в точці 1.

Примітка. Точки на лініях волейбольного майданчика позначаються набивними м'ячами.

### Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації «Футбол»

| №<br>п/п | Вправи                                                                                                                                                                       | Оцінки |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|          |                                                                                                                                                                              | 200    | 191  | 183  | 175  | 166  | 158  | 150  | 141  | 133  | 124  | 116  | 100  |
| 1        | Удар по воротах виконується з відстані 20 м (чол.) і 15 м (жін.) у ворота 3 × 2 м. Виконується 5 ударів. Спроба зараховується лише коли м'яч перетне лінії воріт по повітрю. | 5      | -    | 4    | -    | 3    | -    | 2    | -    | -    | 1    | -    | -    |
| 2        | Човниковий біг 180 м, с (чоловіки)                                                                                                                                           | 37,5   | 38,0 | 38,2 | 38,5 | 39,0 | 39,2 | 39,5 | 40,0 | 40,5 | 41,0 | 41,5 | 42,0 |
|          | Човниковий біг 180 м, с (жінки)                                                                                                                                              | 38,8   | 39,4 | 40,0 | 40,6 | 41,2 | 41,8 | 42,4 | 43,0 | 43,6 | 44,2 | 44,8 | 45,4 |

### Човниковий біг 180 м

На прямій лінії встановлюються 3 стійки на відстані 15 м одна від одної. Абітурієнт за сигналом екзаменатора починає біг від першої стійки, долаючи відстань 15 м, оббігає другу стійку, повертається до першої стійки, далі біжить до третьої стійки, оббігає її і повертається до першої стійки і без зупинки вправа повторюється ще раз. Кожна із стійок оббігається.

### Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації

#### «Хокей на траві»

| №<br>п/п | Вправи                                                                              | Оцінки |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|          |                                                                                     | 200    | 191  | 183  | 175  | 166  | 158  | 150  | 141  | 133  | 124  | 116  | 100  |
| 1        | Ведення м'яча – обведення стійок – поштовх у ворота – оцінка швидкісної техніки, с. | 7,0    | 7,2  | 7,4  | 7,6  | 7,8  | 8,0  | 8,2  | 8,4  | 8,6  | 8,8  | 9,0  | 9,2  |
| 2.       | Човниковий біг 180 м, с                                                             | 37,5   | 38,0 | 38,2 | 38,5 | 39,0 | 39,2 | 39,5 | 40,0 | 40,5 | 41,0 | 41,5 | 42,0 |

**Умови виконання вправи 1** – абітурієнт веде м'яч від лінії воріт до стійки, що розташована за 21 м від старту, використовуючи не менше 5 торкань ключкою, потім обводить 5 стійок, що знаходяться за 2 м одна від одної на прямій лінії. Після обведення п'ятої стійки він повертається на 180° і поштовхом посилає м'яч в напрямку воріт, з яких він стартував.

Результат оцінюється за тривалістю виконання всієї вправи – від початку ведення до перетинання м'ячем лінії воріт.

Оцінюється кращий результат з двох спроб. Пауза між спробами 2 хв.

Загальна оцінка зі спеціалізації виставляється за середньою арифметичною величиною із суми балів, одержаних за виконання 2-х вправ.

*РОЗДІЛ III. Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації складно-координаційних видів спорту та єдиноборств: акробатика, спортивна гімнастика, художня гімнастика, стрибки у воду, боротьба, бокс, велоспорт.*

**Нормативні вимоги вступного випробування  
зі спеціалізації "Спортивна акробатика".**

1. Технічна підготовленість.

Виконати вправи єдиної класифікаційної програми не нижче III розряду, оцінка з максимальної кількості балів:

| Бали       |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>200</b> | <b>191</b> | <b>183</b> | <b>175</b> | <b>166</b> | <b>158</b> | <b>150</b> | <b>141</b> | <b>133</b> | <b>124</b> | <b>116</b> | <b>100</b> |
| 94         | 93         | 92         | 91         | 90         | 89         | 88         | 87         | 86         | 85         | 84         | 83         |

З урахуванням розрядного коефіцієнту згідно з правилами змагань:

III розряд - 1,0

II розряд - 1,2

I розряд - 1,3

КМС - 1,4

МС - 1,6

**Нормативні вимоги вступного випробування  
зі спеціалізації "Спортивна гімнастика".**

I. Технічна підготовленість.

Виконати обов'язкові вправи єдиної класифікаційної програми не нижче III спортивного розряду (в трьох видах за вибором екзаменатора).

Оцінка від максимальної кількості балів з урахуванням розрядного коефіцієнту згідно правил змагань:

| Бали       |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>200</b> | <b>191</b> | <b>183</b> | <b>175</b> | <b>166</b> | <b>158</b> | <b>150</b> | <b>141</b> | <b>133</b> | <b>124</b> | <b>116</b> | <b>100</b> |
| 90         | 89         | 88         | 87         | 86         | 85         | 84         | 83         | 82         | 81         | 80         | 79         |

Коефіцієнт:

III розряд - 1,0

II розряд - 1,05

І розряд - 1,1  
 КМС - 1,15  
 МС - 1,20

### Нормативні вимоги до вступного екзамену з спеціалізації "Художня гімнастика"

#### І. Технічна підготовленість.

Виконати вправи єдиної класифікаційної програми не нижче ІІ розряду, оцінка з максимальної кількості балів:

| Бали |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 200  | 191 | 183 | 175 | 166 | 158 | 150 | 141 | 133 | 124 | 116 | 100 |
| 94   | 93  | 92  | 91  | 90  | 89  | 88  | 87  | 86  | 85  | 84  | 83  |

Коефіцієнт:

ІІ розряд - 1,05  
 І розряд - 1,1  
 КМС - 1,15  
 МС - 1,20

### Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації "Велоспорт" (шосе і трек)

#### **Юнаки**

| Дистан-ція   | Бали    |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 200     | 191     | 183     | 175     | 166     | 158     | 150     | 141     | 133     | 124     | 116     | 100     |
| <b>2 км</b>  | 2,10,0  | 2,13,0  | 2,15,0  | 2,16,0  | 2,17,0  | 2,18,0  | 2,19,0  | 2,20,0  | 2,21,0  | 2,22,0  | 2,23,0  | 2,24,0  |
| <b>4 км</b>  | 5,18,0  | 5,19,0  | 5,20,0  | 5,24,0  | 5,28,0  | 5,33,0  | 5,38,0  | 5,40,0  | 5,42,0  | 5,44,0  | 5,46,0  | 5,48,0  |
| <b>10 км</b> | 14,10,0 | 14,25,0 | 14,40,0 | 15,00,0 | 15,10,0 | 15,30,0 | 15,50,0 | 16,00,0 | 16,10,0 | 16,20,0 | 16,30,0 | 16,40,0 |

На дистанції 2 км. Абитурієнт стартує двічі (у прямому і зворотному напрямках).

З суми результатів визначається середнє арифметичне, яке і оцінюється. Дистанцію в 4 і 10 км. Долають з поворотом (відповідно на 2 і 5 км.).

#### **Дівчата**

| Дистан-ція   | Бали    |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |         |
|--------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|              | 200     | 191     | 183     | 175     | 166     | 158     | 150     | 141     | 133     | 124     | 116     | 100     |
| <b>500 м</b> | 41,5    | 42,0    | 42,5    | 43,0    | 43,5    | 44,0    | 44,5    | 45,0    | 45,5    | 46,0    | 46,5    | 47,0    |
| <b>3 км</b>  | 4,20,0  | 4,25,0  | 4,30,0  | 4,35,0  | 4,40,0  | 4,45,0  | 4,50,0  | 4,55,0  | 5,00,0  | 5,10,0  | 5,15,0  | 5,20,0  |
| <b>10 км</b> | 16,35,0 | 16,45,0 | 17,00,0 | 17,15,0 | 17,30,0 | 17,45,0 | 18,00,0 | 18,15,0 | 18,30,0 | 18,45,0 | 19,00,0 | 19,15,0 |

Умови ті ж, що і для юнаків.

## **Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації "Стрибки у воду"**

### I. Технічна підготовленість.

Виконати вправи єдиної класифікаційної програми не нижче III розряду, оцінка з максимальної кількості балів:

| <b>Бали</b> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>200</b>  | <b>191</b> | <b>183</b> | <b>175</b> | <b>166</b> | <b>158</b> | <b>150</b> | <b>141</b> | <b>133</b> | <b>124</b> | <b>116</b> | <b>100</b> |
| 94          | 93         | 92         | 91         | 90         | 89         | 88         | 87         | 86         | 85         | 84         | 83         |

З урахуванням розрядного коефіцієнту згідно з правилами змагань:

III розряд - 1,0

II розряд - 1,2

I розряд - 1,3

КМС - 1,4

МС - 1,6

## **Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації "Спортивна боротьба" (греко-римська, вільна, самбо, дзюдо)**

Екзамен починається з шикування абітурієнтів і ознайомлення їх з порядком проведення екзамену, технікою безпеки, після чого проводиться зважування своєї ваги. Абітурієнтам надається індивідуальна розминка протягом 20 хвилин. Екзамен здійснюється у відповідності з їх спеціалізацією в черговості: борці греко-римської боротьби, вільної боротьби, самбо, дзюдо. Абітурієнти викликаються в зал по одній парі.

Оцінюються такі розділи:

1)техніка виконання комбінації базових прийомів із основних класифікаційних груп в стійці і партері;

2) рівень спеціальної технічної підготовленості.

Кожний абітурієнт, в залежності від виду боротьби, повинен продемонструвати техніку комбінацій прийомів без опору партнера з використанням трьох з нижче перерахованих базових прийомів як в стійці, так і в партері:

### *з греко-римської боротьби*

прийоми боротьби в стійці - кидок нахилом із захватом тулуба; кидок поворотом захватом руки і шиї; кидок поворотом ("млин"); кидок прогином; переведення ривком, нирком, висідом; звалення збиванням, скручуванням;

прийоми боротьби в партері - кидок прогином зворотнім захватом тулуба;

перевороти скручуванням, забіганням, перекатом; переворот накатом; переворот з прогином;

### *з вільної боротьби*

прийоми боротьби в стійці - кидок нахилом; кидок підворотом; кидок поворотом ("млин"); кидок прогином; переведення ривком, цирком, висідом; звалення скручуванням; збивання із зацепом;

прийоми боротьби в партері - кидок нахилом; кидок прогином;

переворот накатом; переворот переходом; переворот з прогином; переворот перекатом;

### *з боротьби самбо*

прийоми боротьби в стійці - кидок поворотом через стегно; кидок підворотом через спину; кидок задньою підніжкою; кидок передньою підніжкою; кидок підхватом; кидок підхватом; кидок зацепом; кидок підсічкою; кидок поворотом ("млин"); кидок садом (через голову) з упором ступнею чи гомілкою; кидок прогином;

прийоми боротьби в партері - больовий прийом ущемленням ахілового сухожилля; больовий прийом розгинанням руки; переворот забіганням, перекатом, скручуванням;

### *з боротьби дзюдо*

прийоми боротьби в стійці - кидок підворотом через стегно; кидок підворотом через спину; кидок задньою підніжкою; кидок передньою підніжкою; кидок підхватом; кидок зацепом; кидок підсічкою; кидок поворотом ("млин"); кидок садом (через голову) з упором ступнею чи

гомількою; кидок прогином; кидок обертом;

прийоми боротьби в партері - больовий прийом на руку розгинанням;  
удушення зажиманням; удушення затягуванням;

переворот забіганням, перекатом, скручуванням.

Оцінка техніки кожної комбінації проводиться по шкалі:

| <b>Критерії</b>                                                                                                                                                         | <b>Бали</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| комбінація прийомів виконана правильно, з великою силою і швидкістю; всі прийоми органічно взаємопов'язані                                                              | <b>200</b>  |
| комбінація прийомів виконана правильно, з достатньою силою, але не швидко; всі прийоми органічно взаємопов'язані                                                        | <b>191</b>  |
| комбінація прийомів виконана правильно, з достатньою силою і швидкістю; спостерігається неузгодженість між прийомами                                                    | <b>183</b>  |
| в цілому комбінація виконана правильно, однак допущено 1 неточність. Крім цього присутній недостатньо швидкий темп виконання або недостатня сила прикладена до партнера | <b>175</b>  |
| в цілому комбінація виконана правильно, однак допущено 2 неточності. Крім цього присутній недостатньо швидкий темп виконання або недостатня сила прикладена до партнера | <b>166</b>  |
| в цілому комбінація виконана, однак допущені 1 груба помилка. Виконана з недостатньою швидкістю і силою                                                                 | <b>158</b>  |
| в цілому комбінація виконана, однак допущені 2 грубі помилки. Виконана з недостатньою швидкістю і силою                                                                 | <b>150</b>  |
| комбінація виконана неточно, допущено 1 груба помилка. Сила і швидкість виконання недостатня. Між прийомами відсутній взаємозв'язок                                     | <b>141</b>  |
| комбінація виконана неточно, допущено 2 грубих помилки. Сила і швидкість виконання недостатня. Між прийомами                                                            | <b>133</b>  |

|                                                                                                                                         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| відсутній взаємозв'язок                                                                                                                 |            |
| комбінація виконана неточно, допущено 3 грубих помилки.<br>Сила і швидкість виконання недостатня. Між прийомами відсутній взаємозв'язок | <b>124</b> |
| виконані окремі прийоми                                                                                                                 | <b>116</b> |
| виконані окремі прийоми з технічними помилками                                                                                          | <b>100</b> |

Оцінка спеціальної фізичної підготовки проводиться за результатами виконання тесту - забігання на мосту 3 рази вправу і 3 рази в ліву сторону:

| <b>Критерії</b>                                                                                                                           | <b>Бали</b> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| крутий міст з упором на лоб, руки в замку, передпліччям на килимі, забігання без затримок за 10 сек, голова і руки при цьому не рухаються | <b>200</b>  |
| крутий міст з упором на лоб, руки в замку, передпліччям на килимі, забігання без затримок за 11 сек, голова і руки при цьому не рухаються | <b>191</b>  |
| крутий міст з упором на лоб, руки в замку, передпліччям на килимі, забігання без затримок за 12 сек, голова і руки при цьому не рухаються | <b>183</b>  |
| крутий міст з упором на лоб, руки в замку, передпліччям на килимі, забігання без затримок за 13 сек, голова і руки при цьому не рухаються | <b>175</b>  |
| крутий міст з упором на лоб, руки в замку, передпліччям на килимі, забігання без затримок за 14 сек, голова і руки при цьому не рухаються | <b>166</b>  |
| менш крутий міст, незначне зміщення рук і голови, 1 затримка при забіганні                                                                | <b>158</b>  |
| менш крутий міст, незначне зміщення рук і голови, 2 затримки при забіганні                                                                | <b>150</b>  |
| менш крутий міст, незначне зміщення рук і голови, 3                                                                                       | <b>141</b>  |

|                                                                                                                                                      |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| затримки при забіганні                                                                                                                               |            |
| менш крутий міст, незначне зміщення рук і голови, 4<br>затримки при забіганні                                                                        | <b>133</b> |
| низький міст з упором на затильну частину голови, значне<br>зміщення рук і голови при забіганні, зупинки при переході із<br>положення міст і навпаки | <b>124</b> |
| низький міст з упором на затильну частину голови, значне<br>зміщення рук і голови при забіганні, зупинки при переході із<br>положення міст і навпаки | <b>116</b> |
| вправа не виконана                                                                                                                                   | <b>100</b> |

### **Нормативні вимоги вступного випробування зі спеціалізації «Бокс»**

#### Спеціальна підготовленість

Оцінюється за результатами спарингів з рівнозначним суперником.

Прямі удари в 3-х раундах по 2 хв. (2х1) хвилинна перерва.

1-й раунд: тільки прямі лівою:

попадання в голову - по 1 балу;

попадання в тулуб - по 2 бали.

2-й раунд: захист від прямих лівою підставкою долоні і лікті - по 1  
балу,

ухилення - по 2 бали

3-й раунд: серії прямих ударів лівою, правою попадання в голову - по 1  
балу,

попадання в тулуб - по 2 бали.

Оцінки виставляються відповідно до набраних балів.

| <b>Бали</b> |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |
|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>200</b>  | <b>191</b> | <b>183</b> | <b>175</b> | <b>166</b> | <b>158</b> | <b>150</b> | <b>141</b> | <b>133</b> | <b>124</b> | <b>116</b> | <b>100</b> |
| 18          | 17         | 16         | 15         | 14         | 13         | 12         | 11         | 10         | 9          | 8          | 7          |

#### III. Оцінка спеціальної витривалості.

Нанесення ударів по боксерській груші (5 раундів по 2 хв.), інтервал

відпочинку 1 хв. з різною інтенсивністю і акцентами.

Оцінки виставляються відповідно до набраних балів.

| <b>Критерії</b>                                                                                | <b>Бали</b> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| удари виконуються з великою інтенсивністю                                                      | <b>200</b>  |
| удари виконуються з великою інтенсивністю, присутні невеликі паузи                             | <b>191</b>  |
| удари виконуються з великою інтенсивністю, присутні значні паузи                               | <b>183</b>  |
| удари виконуються з середньою інтенсивністю                                                    | <b>175</b>  |
| удари виконуються з середньою інтенсивністю, присутні невеликі паузи                           | <b>166</b>  |
| удари виконуються з середньою інтенсивністю, присутні значні паузи                             | <b>158</b>  |
| удари виконуються з низькою інтенсивністю                                                      | <b>150</b>  |
| удари виконуються з низькою інтенсивністю, присутні невеликі паузи                             | <b>141</b>  |
| удари виконуються з низькою інтенсивністю, присутні значні паузи                               | <b>133</b>  |
| удари виконуються з низькою інтенсивністю, з незначними порушеннями в техніці виконання ударів | <b>124</b>  |
| удари виконуються з низькою інтенсивністю, із значними порушеннями в техніці виконання ударів  | <b>116</b>  |
| завдання не виконано до кінця                                                                  | <b>100</b>  |

Загальна оцінка зі спеціалізації виставляється за середньою арифметичною величиною із суми балів, одержаних за 2 критерії.

## **МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАНЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Вступне випробування з фізичної підготовки на очну форму навчання проводиться протягом одного дня у відповідності з правилами змагань з легкої атлетики та плавання.

Включає такі випробування:

– стрибок у довжину з місця;

### **Нормативні вимоги до вступного випробування з фізичної підготовки**

| №<br>п/п | Вправа                         | Бали |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|----------|--------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|          |                                | 200  | 191 | 183 | 175 | 166 | 158 | 150 | 141 | 133 | 124 | 116 | 100 |
| 1        | Стрибок в довжину з місця (см) |      |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |     |
|          | - чоловіки                     | 265  | 260 | 255 | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 |
|          | - жінки                        | 215  | 210 | 205 | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 |

Загальна оцінка зі співбесіди, спеціалізації та фізичної підготовки виставляється за середньою арифметичною величиною із суми балів, одержаних за виконання нормативних вимог зі спеціалізації та фізичної підготовки, при умові набрання 175 і більше балів абітурієнт рекомендується до зарахування.

Голова предметної комісії

Драчук А.І.