

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОНЕЦКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Институт физической культуры и спорта**

**УТВЕРЖДЕНО:**

И.о. директора ИФКС  
  
В.В. Сидорова  
2021 г.

**НОРМАТИВЫ**

вступительного экзамена по виду спорта **(КАРАТЭ)**  
для абитуриентов, поступающих на обучение  
по образовательной программе

**БАКАЛАВРИАТА**

на направление подготовки

49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

Принято на заседании кафедры  
спортивных единоборств  
пр. № 8 от « 26 » февраля 2021 г.  
И.о. зав. кафедрой

 Ершов С.И.

# НОРМАТИВЫ

дополнительного вступительного испытания

образовательная программа: бакалавриат

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

вид спорта – **КАРАТЭ**

**Мужчины до 35 лет**

Количество баллов	I этап							II этап		
	Гяку дзуки (сек)			Маваши гери (сек)			Наклон вперед, стоя на скамье, см	Техническая подготовка		Оговоренные спарринги Кихон иппон кумитэ
								Кихон	Ката	
	до 60 кг	до 70 кг	свыше 70 кг	до 60 кг	до 70 кг	свыше 70 кг				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Правильное выполнение	Правильное выполнение	Выполнение всех требований
100	10,0	12,0	14,0	10,0	12,0	14,0	10			
99	10,1	12,1	14,1	10,1	12,1	14,1				
98	10,2	12,2	14,2	10,2	12,2	14,2				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
97	10,3	12,3	14,3	10,3	12,3	14,3				
96	10,4	12,4	14,4	10,4	12,4	14,4	9			
95	10,5	12,5	14,5	10,5	12,5	14,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
94	10,6	12,6	14,6	10,6	12,6	14,6				
93	10,7	12,7	14,7	10,7	12,7	14,7				
92	10,8	12,8	14,8	10,8	12,8	14,8	8			
91	10,9	12,9	14,9	10,9	12,9	14,9				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 1 ошибкой	Выполнение с 1 технической ошибкой	Не выполнение 1 требования
90	11,0	13,0	15,0	11,0	13,0	15,0				
89	11,1	13,1	15,1	11,1	13,1	15,1				
	11,2	13,2	15,2	11,2	13,2	15,2	7			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
88	11,3	13,3	15,3	11,3	13,3	15,3				
87	11,4	13,4	15,4	11,4	13,4	15,4				
	11,5	13,5	15,5	11,5	13,5	15,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
86	11,6	13,6	15,6	11,6	13,6	15,6	6			
	11,7	13,7	15,7	11,7	13,7	15,7				
85	11,8	13,8	15,8	11,8	13,8	15,8				

	11,9	13,9	15,9	11,9	13,9	15,9				
--	------	------	------	------	------	------	--	--	--	--

Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 2 ошибками	Выполнение с 2 техническими ошибками	Не выполнение 2 требований
84	12,0	14,0	16,0	12,0	14,0	16,0	5			
	12,1	14,1	16,1	12,1	14,1	16,1				
	12,2	14,2	16,2	12,2	14,2	16,2				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
83	12,3	14,3	16,3	12,3	14,3	16,3				
	12,4	14,4	16,4	12,4	14,4	16,4	4			
	12,5	14,5	16,5	12,5	14,5	16,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
82	12,6	14,6	16,6	12,6	14,6	16,6				
	12,7	14,7	16,7	12,7	14,7	16,7				
81	12,8	14,8	16,8	12,8	14,8	16,8	3			
	12,9	14,9	16,9	12,9	14,9	16,9				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 3 ошибками	Выполнение с 3 техническими ошибками	Не выполнение 3 требований
80	13,0	15,0	17,0	13,0	15,0	17,0				
79	13,1	15,1	17,2	13,1	15,1	17,2				
	13,2	15,2	17,4	13,2	15,2	17,4	2			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
78	13,3	15,3	17,6	13,3	15,3	17,6				
	13,4	15,4	17,8	13,4	15,4	17,8				
	13,5	15,5	18,0	13,5	15,5	18,0				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
77	13,6	15,6	18,2	13,6	15,6	18,2	1			
	13,7	15,7	18,4	13,7	15,7	18,4				
76	13,8	15,8	18,6	13,8	15,8	18,6				
	13,9	15,9	18,8	13,9	15,9	18,8				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 4 ошибками	Выполнение с 4 техническими ошибками	Не выполнение 4 требований
75	14,0	16,0	19,0	14,0	16,0	19,0	0			
	14,1	16,1	19,2	14,1	16,1	19,2				
	14,2	16,2	19,4	14,2	16,2	19,4				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
74	14,3	16,3	19,6	14,3	16,3	19,6				
	14,4	16,4	19,8	14,4	16,4	19,8	+1			
	14,5	16,5	20,0	14,5	16,5	20,0				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
73	14,6	16,6	20,2	14,6	16,6	20,2				
	14,7	16,7	20,4	14,7	16,7	20,4				
72	14,8	16,8	20,6	14,8	16,8	20,6	+2			

	14,9	16,9	20,8	14,9	16,9	20,8		Выполнение с 5 ошибками	Выполнение с 5 техническими ошибками	Не выполнение 5 требований
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований										
71	15,0	17,0	21,0	15,0	17,0	21,0				
	15,2	17,2	21,2	15,2	17,2	21,2				
	15,4	17,4	21,4	15,4	17,4	21,4	+3			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
70	15,6	17,6	21,6	15,6	17,6	21,6				
	15,8	17,8	21,8	15,8	17,8	21,8				
	16,0	18,0	22,0	16,0	18,0	22,0				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
69	16,2	18,2	22,2	16,2	18,2	22,2	+4			
	16,4	18,4	22,4	16,4	18,4	22,4				
68	16,6	18,6	22,6	16,6	18,6	22,6				
	16,8	18,8	22,8	16,8	18,8	22,8				
	17,0	19,0	23,0	17,0	19,0	23,0	+5			
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 6 ошибками	Выполнение с 6 техническими ошибками	Не выполнение 6 требований
67	17,2	19,2	23,2	17,2	19,2	23,2	+6			
	17,4	19,4	23,4	17,4	19,4	23,4	+7			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
66	17,6	19,6	23,6	17,6	19,6	23,6	+8			
	17,8	19,8	23,8	17,8	19,8	23,8	+10			
	18,0	20,0	24,0	18,0	20,0	24,0	+11			
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
65	18,2	20,2	24,2	18,2	20,2	24,2	+12			
	18,4	20,4	24,4	18,4	20,4	24,4	+13			
64	18,6	20,6	24,6	18,6	20,6	24,6	+15			
	18,8	20,8	24,8	18,8	20,8	24,8	+16			
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 7 ошибками	Выполнение с 7 техническими ошибками	Не выполнение 7 требований
63	19,0	21,0	25,0	19,0	21,0	25,0	+17			
	19,3	21,3	25,3	19,3	21,3	25,3	+18			
	19,6	21, 6	25,6	19,6	21, 6	25,6	+20			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
62	19,8	21,8	25,8	19,8	21,8	25,8	+21			
	20,0	22,0	26,0	20,0	22,0	26,0	+22			
61	20,3	22,3	26,3	20,3	22,3	26,3	+23			
60	20,5	22,5	26,5	20,5	22,5	26,5	Колени немного согнуты, +10см			

Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 8 ошибками	Выполнение с 8 техническими ошибками	Не выполнение 8 требований
59	20,6	22,6	26,6	20,6	22,6	26,6	Колени немного согнуты,, +11см			
58	20,7	22,7	26,7	20,7	22,7	26,7				
57	20,8	22,8	26,8	20,8	22,8	26,8	Колени немного согнуты, +12см			
56										
55	20,9	22,9	26,9	20,9	22,9	26,9	Колени немного согнуты, +13см			
54										
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
53	21,0	23,0	27,0	21,0	23,0	27,0	Колени немного согнуты, +15см			
52										
51	21,4	23,4	27,1	21,4	23,4	27,1	Колени немного согнуты,+16см			
50										
49	21,8	23,8	27,2	21,8	23,8	27,2	Колени немного согнуты, +17см			
48										
47	22,2	24,2	27,3	22,2	24,2	27,3	Колени немного согнуты, +15см			
46										
45	22,6	24,6	27,4	22,6	24,6	27,4	Колени немного согнуты, +20см			
44										
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
43	23,0	25,0	29,0	23,0	25,0	29,0	Колени немного согнуты, +21см			
42										
41	23,4	25,4	29,1	23,4	25,4	29,1	Колени немного согнуты, +22см			
40										
39	23,8	25,8	29,2	23,8	25,8	29,2	Колени немного согнуты, +23см			
38										
37	24,2	26,2	29,3	24,2	26,2	29,3	Колени немного согнуты, +25см			
36										
35	24,6	26,6	29,4	24,6	26,6	29,4	Колени немного согнуты, +26см			
34	24,8	26,8	29,6	24,8	26,8	29,6				

Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 9 ошибками	Выполнение с 9 техническими ошибками	Не выполнение 9 требований
33	25,0	27,0	31,0	25,0	27,0	31,0	Колени немного согнуты, +27см			
32										
31										
30	25,4	27,4	31,1	25,4	27,4	31,1	Колени немного согнуты, +28см			
29										
28										
27	25,8	27,8	31,2	25,8	27,8	31,2	Колени согнуты, +25см			
26										
25										
24	26,2	28,2	31,3	26,2	28,2	31,3	Колени согнуты, +26см			
23										
22										
21	26,6	28,6	31,4	26,6	28,6	31,4	Колени согнуты, +27см			
20										
19										
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Отказ от выполнения	Отказ от выполнения	Отказ от выполнения
18	27,0	29,0	33,0	27,0	29,0	33,0	Колени согнуты, +28см			
17										
16										
15										
14										
13	27,1	29,1	33,1	27,1	29,1	33,1	Колени согнуты, наклон любой глубины			
12										
11										
10	27,2	29,2	33,2	27,2	29,2	33,2	Колени согнуты, наклон любой глубины			
9										
8										
7	27,3	29,3	33,3	27,3	29,3	33,3	Колени согнуты, наклон любой глубины			
6										
5										

4	27,4	29,4	33,4	27,4	29,4	33,4	Колени согнуты, наклон любой глубины			
3										
2										
1	Отказ от выполнения упражнения									

**Критерии оценивания**  
дополнительного вступительного испытания  
образовательная программа: бакалавриат  
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль:  
Спортивная тренировка)  
вид спорта - **КАРАТЭ**

**I этап Физическая подготовка**

**Гяку дзуки**

Выполнение 50 ударов руками в максимальном темпе (сек)

**Маваши гэри**

Выполнения 25 ударов ногами в максимальном темпе (сек)

**Наклон вперед, стоя на скамье**

При выполнении наклона ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, пружинистые движения во время наклона не разрешаются. Выполнив наклон необходимо зафиксировать это положение в течение 3 сек.

Выполняется одна попытка контрольного упражнения.

**II этап Специализация**

**Кихон**

**Перемещения в стойках** вперед (маени) и обратно (уширони) с блоками и ударами. Экзаменатор называет направление и стойку, защитную и атакующую технику, уровень атак и блоков. Поступающий выполняет названные действия 3 раза, на третий раз кийай.

**Техники защиты:** аге уке, учи уде уке, сото удэ уке, гедан барай, шуто уке, тэ осае уке, отоши бараи, тейшо уке, хайшу уке, нагаши уке.

**Техники ударов руками:** ой дзуки, гяку дзуки, кидзами дзуки, маваши дзуки, уракен учи, шуто учи, хайто учи, нукитэ, эмпи учи, тейшо, хиракен, кумадэ.

**Техники ударов ногами:** гери кекоми и кеаге, йоко гери кекоми и кеаге, маваши гери, уширо гери, микадзуки гери, хиза гери, какато гери, фумикомы гери.

**Уровни:** дзедан – верхний уровень чудан – средний уровень гедан – нижний уровень.

**Ката**

Поступающий выполняет ката названное экзаменатором, согласно аттестационных программ на 4 КЮ, по той версии каратэ, которым он занимается:

- Хейян 1, Хейян 2, Хейян 3, Хейян 4, Хейян 5;
- Пин-Ан 1, Пин-Ан 2, Пин-Ан 3, Пин-Ан 4, Пин-Ан 5;
- Гекисай 1, Гекисай 2, Сайфа;

Оценивается техника действий, кимэ, кийай, дзансин, контроль напряжения и расслабления, ритм, понимание бункай в ката, равновесие при передвижении и баланс в стойках, потенциал и скорость выполнения технических действий, а также

контроль, угол атаки, хиките, хикиаши, тайминг, маай (оптимальная дистанция), ритуал.

### **Оговоренные спарринги:**

#### **Кумитэ - кихон иппон**

Тори (атакующий)

- 2 атаки ой дзуки дзедан
- 2 атаки ой дзуки чудан
- 1 атака мае гери чудан
- 1 атака йоко гери чудан
- 1 атака маваши гери дзедан

Уке (защищающийся) – на каждую атаку – прием защиты с контратакой.

Оценивается техника действий, кимэ, кий, дзансин, контроль напряжения и расслабления, ритм, понимание бункай в ката, равновесие при передвижении и баланс в стойках, потенциал и скорость выполнения технических действий.

Оценка технической подготовленности и проведения оговоренного спарринга оценивается по шкале нормативов вступительных испытаний экзаменаторами внутри диапазона шкалы.

В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл. Отказ от выполнения отдельного норматива фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе, делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется, согласно арифметических правил округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

# НОРМАТИВЫ

дополнительного вступительного испытания

образовательная программа: бакалавриат

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

вид спорта – **КАРАТЭ**

**Мужчины старше 35 лет**

Количество баллов	I этап							II этап		
	Гяку дзуки (сек)			Маваши гери (сек)			Наклон вперед, стоя на скамье, см	Техническая подготовка		Оговоренные спарринги Кихон иппон кумитэ
								Кихон	Ката	
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Правильное выполнение	Правильное выполнение	Выполнение всех требований
100	12,0	14,0	16,0	12,0	14,0	16,0	5			
99	12,1	14,1	16,1	12,1	14,1	16,1				
98	12,2	14,2	16,2	12,2	14,2	16,2				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
97	12,3	14,3	16,3	12,3	14,3	16,3				
96	12,4	14,4	16,4	12,4	14,4	16,4	4			
95	12,5	14,5	16,5	12,5	14,5	16,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
94	12,6	14,6	16,6	12,6	14,6	16,6				
93	12,7	14,7	16,7	12,7	14,7	16,7				
92	12,8	14,8	16,8	12,8	14,8	16,8	3			
91	12,9	14,9	16,9	12,9	14,9	16,9				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 1 ошибкой	Выполнение с 1 технической ошибкой	Не выполнение 1 требования
90	13,0	15,0	17,0	13,0	15,0	17,0				
89	13,1	15,1	17,1	13,1	15,1	17,1				
	13,2	15,2	17,2	13,2	15,2	17,2	2			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
88	13,3	15,3	17,3	13,3	15,3	17,3				
87	13,4	15,4	17,4	13,4	15,4	17,4				
	13,5	15,5	17,5	13,5	15,5	17,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
86	13,6	15,6	17,6	13,6	15,6	17,6	1			
	13,7	15,7	17,7	13,7	15,7	17,7				
85	13,8	15,8	17,8	13,8	15,8	17,8				

	13,9	15,9	17,9	13,9	15,9	17,9		Выполнение с 2 ошибками	Выполнение с 2 техническими ошибками	Не выполнение 2 требований
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований										
84	14,0	16,0	18,0	14,0	16,0	18,0	0			
	14,1	16,1	18,1	14,1	16,1	18,1				
	14,2	16,2	18,2	14,2	16,2	18,2				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
83	14,3	16,3	18,3	14,3	16,3	18,3				
	14,4	16,4	18,4	14,4	16,4	18,4	+1			
	14,5	16,5	18,5	14,5	16,5	18,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
82	14,6	16,6	18,6	14,6	16,6	18,6				
	14,7	16,7	18,7	14,7	16,7	18,7				
81	14,8	16,8	18,8	14,8	16,8	18,8	+2			
	14,9	16,9	18,9	14,9	16,9	18,9				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований										
80	15,0	17,0	19,0	15,0	17,0	19,0				
79	15,1	17,1	19,2	15,1	17,1	19,2				
	15,2	17,2	19,4	15,2	17,2	19,4	+3			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
78	15,3	17,3	19,6	15,3	17,3	19,6				
	15,4	17,4	19,8	15,4	17,4	19,8				
	15,5	17,5	20,0	15,5	17,5	20,0				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
77	15,6	17,6	20,2	15,6	17,6	20,2	+4			
	15,7	17,7	20,4	15,7	17,7	20,4				
76	15,8	17,8	20,6	15,8	17,8	20,6				
	15,9	17,9	20,8	15,9	17,9	20,8				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований										
75	16,0	18,0	21,0	16,0	18,0	21,0	+5			
	16,1	18,1	21,2	16,1	18,1	21,2				
	16,2	18,2	21,4	16,2	18,2	21,4				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
74	16,3	18,3	21,6	16,3	18,3	21,6				
	16,4	18,4	21,8	16,4	18,4	21,8	+6			
	16,5	18,5	22,0	16,5	18,5	22,0				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
73	16,6	18,6	22,2	16,6	18,6	22,2				
	16,7	18,7	22,4	16,7	18,7	22,4				
72	16,8	18,8	22,6	16,8	18,8	22,6	+7			
	16,9	18,9	22,8	16,9	18,9	22,8				

Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 5 ошибками	Выполнение с 5 техническими ошибками	Не выполнение 5 требований
71	17,0	19,0	23,0	17,0	19,0	23,0				
	17,2	19,2	23,2	17,2	19,2	23,2				
	17,4	19,4	23,4	17,4	19,4	23,4	+8			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
70	17,6	19,6	23,6	17,6	19,6	23,6				
	17,8	19,8	23,8	17,8	19,8	23,8				
	18,0	20,0	24,0	18,0	20,0	24,0				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
69	18,2	20,2	24,2	18,2	20,2	24,2	+9			
	18,4	20,4	24,4	18,4	20,4	24,4				
68	18,6	20,6	24,6	18,6	20,6	24,6				
	18,8	20,8	24,8	18,8	20,8	24,8				
	19,0	21,0	25,0	19,0	21,0	25,0	+10			
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 6 ошибками	Выполнение с 6 техническими ошибками	Не выполнение 6 требований
67	19,2	21,2	25,2	19,2	21,2	25,2	+11			
	19,4	21,4	25,4	19,4	21,4	25,4	+12			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
66	19,6	21,6	25,6	19,6	21,6	25,6	+13			
	19,8	21,8	25,8	19,8	21,8	25,8	+15			
	20,0	22,0	26,0	20,0	22,0	26,0	+16			
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
65	20,2	22,2	26,2	20,2	22,2	26,2	+17			
	20,4	22,4	26,4	20,4	22,4	26,4	+18			
64	20,6	22,6	26,6	20,6	22,6	26,6	+20			
	20,8	22,8	26,8	20,8	22,8	26,8	+21			
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 7 ошибками	Выполнение с 7 техническими ошибками	Не выполнение 7 требований
63	21,0	23,0	27,0	21,0	23,0	27,0	+22			
	21,3	23,3	27,3	21,3	23,3	27,3	+23			
	21,6	23,6	27,6	21,6	23,6	27,6	+25			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
62	21,8	23,8	27,8	21,8	23,8	27,8	+26			
	22,0	24,0	28,0	22,0	24,0	28,0	+27			
61	22,3	24,3	28,3	22,3	24,3	28,3	+29			
60	22,5	24,5	28,5	22,5	24,5	28,5	Колени немного согнуты, +15см			

Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 8 ошибками	Выполнение с 8 техническими ошибками	Не выполнение 8 требований
59	22,6	24,6	28,6	22,6	24,6	28,6	Колени немного согнуты, +16см			
58										
57	22,8	24,8	28,8	22,8	24,8	28,8	Колени немного согнуты, +17см			
56										
55	22,9	24,9	28,9	22,9	24,9	28,9	Колени немного согнуты, +18см			
54										
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
53	23,0	25,0	29,0	23,0	25,0	29,0	Колени немного согнуты, +20см			
52										
51	23,4	25,4	29,4	23,4	25,4	29,4	Колени немного согнуты, +21см			
50										
49	23,8	25,8	29,8	23,8	25,8	29,8	Колени немного согнуты, +22см			
48										
47	24,2	26,2	30,2	24,2	26,2	30,2	Колени немного согнуты, +23см			
46										
45	24,6	26,6	30,6	24,6	26,6	30,6	Колени немного согнуты, +25см			
44										
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
43	25,0	27,0	31,0	25,0	27,0	31,0	Колени немного согнуты, +26см			
42										
41	25,4	27,4	31,4	25,4	27,4	31,4	Колени немного согнуты, +27см			
40										
39	25,8	27,8	31,8	25,8	27,8	31,8	Колени немного согнуты, +28см			
38										
37	26,2	28,2	32,2	26,2	28,2	32,2	Колени немного согнуты, +30см			
36										
35	26,6	28,6	32,6	26,6	28,6	32,6	Колени немного согнуты, +31см			
34	26,8	28,8	32,8	26,8	28,8	32,8				

Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 9 ошибками	Выполнение с 9 техническими ошибками	Не выполнение 9 требований
33	27,0	29,0	33,0	27,0	29,0	33,0	Колени немного согнуты, +32см			
32										
31										
30	27,4	29,4	33,4	27,4	29,4	33,4	Колени немного согнуты, +33см			
29										
28										
27	27,8	29,8	33,8	27,8	29,8	33,8	Колени согнуты, +30см			
26										
25										
24	28,2	30,2	34,2	28,2	30,2	34,2	Колени согнуты, +31см			
23										
22										
21	28,6	30,6	34,6	28,6	30,6	34,6	Колени согнуты, +32см			
20										
19										
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Отказ от выполнения	Отказ от выполнения	Отказ от выполнения
18	29,0	31,0	35,0	29,0	31,0	35,0	Колени согнуты,, +33см			
17										
16										
15										
14										
13	29,1	31,1	35,1	29,1	31,1	35,1	Колени согнуты, наклон любой глубины			
12										
11										
10	29,2	31,2	35,2	29,2	31,2	35,2	Колени согнуты, наклон любой глубины			
9										
8										
7	29,3	31,3	35,3	29,3	31,3	35,3	Колени согнуты, наклон любой глубины			
6										
5										

4	29,4	31,4	35,4	29,4	31,4	35,4	Колени согнуты, наклон любой глубины			
3										
2										
1	Отказ от выполнения упражнения									

**Критерии оценивания**  
дополнительного вступительного испытания  
образовательная программа: бакалавриат  
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль:  
Спортивная тренировка)  
вид спорта - **КАРАТЭ**

**I этап Физическая подготовка**

**Гяку дзуки**

Выполнение 50 ударов руками в максимальном темпе (сек)

**Маваши гэри**

Выполнения 25 ударов ногами в максимальном темпе (сек)

**Наклон вперед, стоя на скамье**

При выполнении наклона ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, пружинистые движения во время наклона не разрешаются. Выполнив наклон необходимо зафиксировать это положение в течение 3 сек.

Выполняется одна попытка контрольного упражнения.

**II этап Специализация**

**Кихон**

**Перемещения в стойках** вперед (маени) и обратно (уширони) с блоками и ударами. Экзаменатор называет направление и стойку, защитную и атакующую технику, уровень атак и блоков. Поступающий выполняет названные действия 3 раза, на третий раз кийай.

**Техники защиты:** аге уке, учи уде уке, сото удэ уке, гедан барай, шуто уке, тэ осае уке, отоши бараи, тейшо уке, хайшу уке, нагаши уке.

**Техники ударов руками:** ой дзуки, гяку дзуки, кидзами дзуки, маваши дзуки, уракен учи, шуто учи, хайто учи, нукитэ, эмпи учи, тейшо, хиракен, кумадэ.

**Техники ударов ногами:** гери кекоми и кеаге, йоко гери кекоми и кеаге, маваши гери, уширо гери, микадзуки гери, хиза гери, какато гери, фумикомы гери.

**Уровни:** дзедан – верхний уровень чудан – средний уровень гедан – нижний уровень.

**Ката**

Поступающий выполняет ката названное экзаменатором, согласно аттестационных программ на 4 КЮ, по той версии каратэ, которым он занимается:

- Хейян 1, Хейян 2, Хейян 3, Хейян 4, Хейян 5;
- Пин-Ан 1, Пин-Ан 2, Пин-Ан 3, Пин-Ан 4, Пин-Ан 5;
- Гекисай 1, Гекисай 2, Сайфа;

Оценивается техника действий, кимэ, кийай, дзансин, контроль напряжения и расслабления, ритм, понимание бункай в ката, равновесие при передвижении и баланс в стойках, потенциал и скорость выполнения технических действий, а также

контроль, угол атаки, хиките, хикиаши, тайминг, маай (оптимальная дистанция), ритуал.

### **Оговоренные спарринги:**

#### **Кумитэ - кихон иппон**

Тори (атакующий)

- 2 атаки ой дзуки дзедан
- 2 атаки ой дзуки чудан
- 1 атака мае гери чудан
- 1 атака йоко гери чудан
- 1 атака маваши гери дзедан

Уке (защищающийся) – на каждую атаку – прием защиты с контратакой.

Оценивается техника действий, кимэ, кий, дзансин, контроль напряжения и расслабления, ритм, понимание бункай в ката, равновесие при передвижении и баланс в стойках, потенциал и скорость выполнения технических действий.

Оценка технической подготовленности и проведения оговоренного спарринга оценивается по шкале нормативов вступительных испытаний экзаменаторами внутри диапазона шкалы.

В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл. Отказ от выполнения отдельного норматива фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе, делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется, согласно арифметических правил округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

# НОРМАТИВЫ

дополнительного вступительного испытания

образовательная программа: бакалавриат

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

вид спорта – **КАРАТЭ**

**Женщины – до 35 лет**

Количество баллов	I этап							II этап		
	Гяку дзуки (сек)			Маваши гери (сек)			Наклон вперед, стоя на скамье, см	Техническая подготовка		Оговоренные спарринги Кихон иппон кумитэ
								Кихон	Ката	
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Правильное выполнение	Правильное выполнение	Выполнение всех требований
100	12,0	14,0	16,0	11,0	13,0	15,0	15			
99	12,1	14,1	16,1	11,1	13,1	15,1				
98	12,2	14,2	16,2	11,2	13,2	15,2				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
97	12,3	14,3	16,3	11,3	13,3	15,3				
96	12,4	14,4	16,4	11,4	13,4	15,4	14			
95	12,5	14,5	16,5	11,5	13,5	15,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
94	12,6	14,6	16,6	11,6	13,6	15,6				
93	12,7	14,7	16,7	11,7	13,7	15,7				
92	12,8	14,8	16,8	11,8	13,8	15,8	13			
91	12,9	14,9	16,9	11,9	13,9	15,8				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 1 ошибкой	Выполнение с 1 технической ошибкой	Не выполнение 1 требования
90	13,0	15,0	17,0	12,0	14,0	16,0				
89	13,1	15,1	17,1	12,1	14,1	16,1				
	13,2	15,2	17,2	12,2	14,2	16,2	12			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
88	13,3	15,3	17,3	12,3	14,3	16,3				
87	13,4	15,4	17,4	12,4	14,4	16,4				
	13,5	15,5	17,5	12,5	14,5	16,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
86	13,6	15,6	17,6	12,6	14,6	16,6	11			
	13,7	15,7	17,7	12,7	14,7	16,7				
85	13,8	15,8	17,8	12,8	14,8	16,8				

	13,9	15,9	17,9	12,9	14,9	16,9		Выполнение с 2 ошибками	Выполнение с 2 техническими ошибками	Не выполнение 2 требований
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований										
84	14,0	16,0	18,0	13,0	15,0	17,0	10			
	14,1	16,1	18,1	13,1	15,1	17,1				
	14,2	16,2	18,2	13,2	15,2	17,2				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
83	14,3	16,3	18,3	13,3	15,3	17,3				
	14,4	16,4	18,4	13,4	15,4	17,4	9			
	14,5	16,5	18,5	13,5	15,5	17,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
82	14,6	16,6	18,6	13,6	15,6	17,6				
	14,7	16,7	18,7	13,7	15,7	17,7				
81	14,8	16,8	18,8	13,8	15,8	17,8	8			
	14,9	16,9	18,9	13,9	15,9	17,9				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований										
80	15,0	17,0	19,0	14,0	16,0	18,0				
79	15,1	17,1	19,1	14,1	16,1	18,1				
	15,2	17,2	19,2	14,2	16,2	18,2	7			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
78	15,3	17,3	19,3	14,3	16,3	18,3				
	15,4	17,4	19,4	14,4	16,4	18,4				
	15,5	17,5	19,5	14,5	16,5	18,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
77	15,6	17,6	19,6	14,6	16,6	18,6	6			
	15,7	17,7	19,7	14,7	16,7	18,7				
76	15,8	17,8	19,8	14,8	16,8	18,8				
	15,9	17,9	19,9	14,9	16,9	18,9				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований										
75	16,0	18,0	20,00	15,0	17,0	19,0	5			
	16,1	18,1	20,1	15,2	17,2	19,2				
	16,2	18,2	20,2	15,4	17,4	19,4				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
74	16,3	18,3	20,3	15,6	17,6	19,6				
	16,4	18,4	20,4	15,8	17,8	19,8	4			
	16,5	18,5	20,5	16,0	18,0	20,0				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
73	16,6	18,6	20,6	16,2	18,2	20,2				
	16,7	18,7	20,7	16,4	18,4	20,4				
72	16,8	18,8	20,8	16,6	18,6	20,6	3			
	16,9	18,9	20,9	16,8	18,8	20,8				

Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 5 ошибками	Выполнение с 5 техническими ошибками	Не выполнение 5 требований
71	17,0	19,0	21,0	17,0	19,0	21,0				
	17,1	19,1	21,1	17,2	19,2	21,2				
	17,2	19,2	21,2	17,4	19,4	21,4	2			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
70	17,3	19,3	21,3	17,6	19,6	21,6				
	17,4	19,4	21,4	17,8	19,8	21,8				
	17,5	19,5	21,5	18,0	20,0	22,0				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
69	17,6	19,6	21,6	18,2	20,2	22,2	1			
	17,7	19,7	21,7	18,4	20,4	22,4				
68	17,8	19,8	21,8	18,6	20,6	22,6				
	17,9	19,7	21,9	18,8	20,8	22,8				
	18,0	20,0	22,0	19,0	21,0	23,0	0			
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 6 ошибками	Выполнение с 6 техническими ошибками	Не выполнение 6 требований
67	18,1	20,1	22,1	19,2	21,2	23,2	+1			
	18,2	20,2	22,2	19,4	21,4	23,4	+2			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
66	18,3	20,3	22,3	19,6	21,6	23,6	+3			
	18,4	20,4	22,4	19,8	21,8	23,8	+5			
	18,5	20,5	22,5	20,0	22,0	24,0	+6			
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
65	18,6	20,6	22,6	20,2	22,2	24,2	+7			
	18,7	20,7	22,7	20,4	22,4	24,4	+8			
64	18,8	20,8	22,8	20,6	22,6	24,6	+10			
	18,9	20,9	22,9	20,8	22,8	24,8	+11			
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 7 ошибками	Выполнение с 7 техническими ошибками	Не выполнение 7 требований
63	19,0	21,0	23,0	21,0	23,0	25,0	+12			
	19,1	21,1	23,1	21,2	23,2	25,2	+13			
	19,2	21,2	23,2	21,4	23,4	25,4	+15			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
62	19,3	21,3	23,3	21,6	23,6	25,6	+16			
	19,4	21,4	23,4	21,8	23,8	25,8	+17			
61	19,5	21,5	23,5	21,9	23,9	25,9	+18			
60	19,6	21,6	23,6	22,0	24,0	26,0	Колени немного согнуты, +5см			

Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 8 ошибками	Выполнение с 8 техническими ошибками	Не выполнение 8 требований					
59	19,7	21,7	23,7	22,2	24,2	26,2	Колени немного согнуты, +6см								
58															
57	19,8	21,8	23,8	22,5	24,5	26,5	Колени немного согнуты, +7см								
56															
55	19,9	21,9	23,9	22,8	24,8	26,8	Колени немного согнуты, +8см								
54															
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований															
53	20,0	22,0	24,0	23,0	25,0	27,0	Колени немного согнуты, +10см								
52	20,1	22,1	24,1	23,2	25,2	27,2									
51	20,2	22,2	24,2	23,4	25,4	27,4	Колени немного согнуты, +11см								
50	20,3	22,3	24,3	23,6	25,6	27,6									
49	20,4	22,4	24,4	23,8	25,8	27,8	Колени немного согнуты, +12см								
48	20,5	22,5	24,5	24,0	26,0	28,0									
47	20,6	22,6	24,6	24,2	26,2	28,2	Колени немного согнуты, +13см								
46	20,7	22,7	24,7	24,4	26,4	28,4									
45	20,8	22,8	24,8	24,6	26,6	28,6	Колени немного согнуты, +15см								
44	20,9	22,9	24,9	24,8	26,8	28,8									
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований															
43	21,0	23,0	25,0	25,0	27,0	29,0	Колени немного согнуты, +16см								
42	21,1	23,1	25,1	25,2	27,2	29,2									
41	21,2	23,2	25,2	25,4	27,4	29,4	Колени немного согнуты, +17см								
40	21,3	23,3	25,3	25,6	27,6	29,6									
39	21,4	23,4	25,4	25,8	27,8	29,8	Колени немного согнуты, +18см								
38	21,5	23,5	25,5	26,0	28,0	30,0									
37	21,6	23,6	25,6	26,2	28,2	30,2	Колени немного согнуты, +20см								
36	21,7	23,7	25,7	26,4	28,4	30,4									
35	21,8	23,8	25,8	26,6	28,6	30,6	Колени немного согнуты, +21см								
34	22,0	24,0	26,0	26,8	28,8	30,8									
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								ис	с	9	те	хн	ич	ис	9

33	22,0	24,0	26,0	27,0	29,0	31,0	Колени немного согнуты, +22см			
32										
31										
30	22,2	24,2	26,2	27,4	29,4	31,4	Колени немного согнуты, +23см			
29										
28										
27	22,4	24,4	26,4	27,8	29,8	31,8	Колени согнуты, +20см			
26										
25										
24	22,6	24,6	26,6	28,2	30,2	32,2	Колени согнуты, +21см			
23										
22										
21	22,8	24,8	26,8	28,6	30,6	32,6	Колени согнуты, +22см			
20										
19										
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Отказ от выполнения	Отказ от выполнения	Отказ от выполнения
18	23,0	25,0	27,0	29,0	31,0	33,0	Колени согнуты, +23см			
17										
16										
15										
14										
13	23,1	25,1	27,1	29,1	31,1	33,1	Колени согнуты, наклон любой глубины			
12										
11										
10	23,2	25,2	27,2	29,2	31,2	33,2	Колени согнуты, наклон любой глубины			
9										
8										
7	23,3	25,3	27,3	29,3	31,3	33,3	Колени согнуты, наклон любой глубины			
6										
5										
4	23,4	25,4	27,4	29,4	31,4	33,4	Колени согнуты, наклон любой глубины			

3										
2										
1	Отказ от выполнения упражнения									

**Критерии оценивания**  
дополнительного вступительного испытания  
образовательная программа: бакалавриат  
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль:  
Спортивная тренировка)  
вид спорта - **КАРАТЭ**

**I этап Физическая подготовка**

**Гяку дзуки**

Выполнение 50 ударов руками в максимальном темпе (сек)

**Маваши гэри**

Выполнения 25 ударов ногами в максимальном темпе (сек)

**Наклон вперед, стоя на скамье**

При выполнении наклона ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, пружинистые движения во время наклона не разрешаются. Выполнив наклон необходимо зафиксировать это положение в течение 3 сек.

Выполняется одна попытка контрольного упражнения.

**II этап Специализация**

**Кихон**

**Перемещения в стойках** вперед (маени) и обратно (уширони) с блоками и ударами. Экзаменатор называет направление и стойку, защитную и атакующую технику, уровень атак и блоков. Поступающий выполняет названные действия 3 раза, на третий раз кийай.

**Техники защиты:** аге уке, учи уде уке, сото удэ уке, гедан барай, шуто уке, тэ осае уке, отоши бараи, тейшо уке, хайшу уке, нагаши уке.

**Техники ударов руками:** ой дзуки, гяку дзуки, кидзами дзуки, маваши дзуки, уракен учи, шуто учи, хайто учи, нукитэ, эмпи учи, тейшо, хиракен, кумадэ.

**Техники ударов ногами:** гери кекоми и кеаге, йоко гери кекоми и кеаге, маваши гери, уширо гери, микадзуки гери, хиза гери, какато гери, фумикомы гери.

**Уровни:** дзедан – верхний уровень чудан – средний уровень гедан – нижний уровень.

**Ката**

Поступающий выполняет ката названное экзаменатором, согласно аттестационных программ на 4 КЮ, по той версии каратэ, которым он занимается:

- Хейян 1, Хейян 2, Хейян 3, Хейян 4, Хейян 5;
- Пин-Ан 1, Пин-Ан 2, Пин-Ан 3, Пин-Ан 4, Пин-Ан 5;
- Гекисай 1, Гекисай 2, Сайфа;

Оценивается техника действий, кимэ, кийай, дзансин, контроль напряжения и расслабления, ритм, понимание бункай в ката, равновесие при передвижении и баланс в стойках, потенциал и скорость выполнения технических действий, а также

контроль, угол атаки, хиките, хикиаши, тайминг, маай (оптимальная дистанция), ритуал.

### **Оговоренные спарринги:**

#### **Кумитэ - кихон иппон**

Тори (атакующий)

- 2 атаки ой дзуки дзедан
- 2 атаки ой дзуки чудан
- 1 атака мае гери чудан
- 1 атака йоко гери чудан
- 1 атака маваши гери дзедан

Уке (защищающийся) – на каждую атаку – прием защиты с контратакой.

Оценивается техника действий, кимэ, кий, дзансин, контроль напряжения и расслабления, ритм, понимание бункай в ката, равновесие при передвижении и баланс в стойках, потенциал и скорость выполнения технических действий.

Оценка технической подготовленности и проведения оговоренного спарринга оценивается по шкале нормативов вступительных испытаний экзаменаторами внутри диапазона шкалы.

В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл. Отказ от выполнения отдельного норматива фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе, делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется, согласно арифметических правил округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

# НОРМАТИВЫ

дополнительного вступительного испытания

образовательная программа: бакалавриат

направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

вид спорта – **КАРАТЭ**

**Женщины – старше 35 лет**

Количество баллов	I этап							II этап		
	Гяку дзуки (сек)			Маваши гери (сек)			Наклон вперед, стоя на скамье, см	Техническая подготовка		Оговоренные спарринги Кихон иппон кумитэ
								Кихон	Ката	
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Правильное выполнение	Правильное выполнение	Выполнение всех требований
100	14,0	16,0	18,0	13,0	15,0	17,0	10			
99	14,1	16,1	18,1	13,1	15,1	17,1				
98	14,2	16,2	18,2	13,2	15,2	17,2				
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
97	14,3	16,3	18,3	13,3	15,3	17,3				
96	14,4	16,4	18,4	13,4	15,4	17,4	9			
95	14,5	16,5	18,5	13,5	15,5	17,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
94	14,6	16,6	18,6	13,6	15,6	17,6				
93	14,7	16,7	18,7	13,7	15,7	17,7				
92	14,8	16,8	18,8	13,8	15,8	17,8	8			
91	14,9	16,9	18,9	13,9	15,9	17,9				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 1 ошибкой	Выполнение с 1 технической ошибкой	Не выполнение 1 требования
90	15,0	17,0	19,0	14,0	16,0	18,0				
89	15,1	17,1	19,1	14,1	16,1	18,1				
	15,2	17,2	19,2	14,2	16,2	18,2	7			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
88	15,3	17,3	19,3	14,3	16,3	18,3				
87	15,4	17,4	19,4	14,4	16,4	18,4				
	15,5	17,5	19,5	14,5	16,5	18,5				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
86	15,6	17,6	19,6	14,6	16,6	18,6	6			
	15,7	17,7	19,7	14,7	16,7	18,7				
85	15,8	17,8	19,8	14,8	16,8	18,8				

	15,9	17,9	19,9	14,9	16,9	18,9							
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 2 ошибками	Выполнение с 2 техническими ошибками	Не выполнение 2 требований			
84	16,0	18,0	20,0	15,0	17,0	19,0	5						
	16,1	18,1	20,1	15,1	17,1	19,1							
	16,2	18,2	20,2	15,2	17,2	19,2							
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований													
83	16,3	18,3	20,3	15,3	17,3	19,3							
	16,4	18,4	20,4	15,4	17,4	19,4	4						
	16,5	18,5	20,5	15,5	17,5	19,5							
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований													
82	16,6	18,6	20,6	15,6	17,6	19,6							
	16,7	18,7	20,7	15,7	17,7	19,7							
81	16,8	18,8	20,8	15,8	17,8	19,8	3						
	16,9	18,9	20,9	15,9	17,9	19,9							
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 3 ошибками	Выполнение с 3 техническими ошибками	Не выполнение 3 требований			
80	17,0	19,0	21,0	16,0	18,0	20,0							
79	17,1	19,1	21,1	16,1	18,1	20,1							
	17,2	19,2	21,2	16,2	18,2	20,2	2						
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований													
78	17,3	19,3	21,3	16,3	18,3	20,3							
	17,4	19,4	21,4	16,4	18,4	20,4							
	17,5	19,5	21,5	16,5	18,5	20,5							
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований													
77	17,6	19,6	21,6	16,6	18,6	20,6	1						
	17,7	19,7	21,7	16,7	18,7	20,7							
76	17,8	19,8	21,8	16,8	18,8	20,8							
	17,9	19,9	21,9	16,9	18,9	20,9							
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 4 ошибками	Выполнение с 4 техническими ошибками	Не выполнение 4 требований			
75	18,0	20,0	22,0	17,0	19,0	21,0	0						
	18,1	20,1	22,1	17,2	19,2	21,2							
	18,2	20,2	22,2	17,4	19,4	21,4							
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований													
74	18,3	20,3	22,3	17,6	19,6	21,6							
	18,4	20,4	22,4	17,8	19,8	21,8	+1						
	18,5	20,5	22,5	18,0	20,0	22,0							
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований													
73	18,6	20,6	22,6	18,2	20,2	22,2							
	18,7	20,7	22,7	18,4	20,4	22,4							
72	18,8	20,8	22,8	18,6	20,6	22,6	+2						
	18,9	20,9	22,9	18,8	20,8	22,8							

Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Выполнение с 5 ошибками	Выполнение с 5 техническими ошибками	Не выполнение 5 требований
71	19,0	21,0	23,0	19,0	21,0	23,0				
	19,1	21,1	23,1	19,2	21,2	23,2				
	19,2	21,2	23,2	19,4	21,4	23,4	+3			
В Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
70	19,3	21,3	23,3	19,6	21,6	23,6				
	19,4	21,4	23,4	19,8	21,8	23,8				
	19,5	21,5	23,5	20,0	22,0	24,0				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
69	19,6	21,6	23,6	20,2	22,2	24,2	+4			
	19,7	21,7	23,7	20,4	22,4	24,4				
68	19,8	21,8	23,8	20,6	22,6	24,6				
	19,9	21,9	23,9	20,8	22,8	24,8				
	20,0	22,0	24,0	21,0	23,0	25,0	+5			
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований										
67	20,1	22,1	24,1	21,2	23,2	25,2	+6			
	20,2	22,2	24,2	21,4	23,4	25,4	+7			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
66	20,3	22,3	24,3	21,6	23,6	25,6	+8			
	20,4	22,4	24,4	21,8	23,8	25,8	+10			
	20,5	22,5	24,5	22,0	24,0	26,0	+11			
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
65	20,6	22,6	24,6	22,2	24,2	26,2	+12			
	20,7	22,7	24,7	22,4	24,4	26,4	+13			
64	20,8	22,8	24,8	22,6	24,6	26,6	+15			
	20,9	22,9	24,9	22,8	24,8	26,8	+16			
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований										
63	21,0	23,0	25,0	23,0	25,0	27,0	+17			
	21,1	23,1	25,1	23,2	25,2	27,2	+18			
	21,2	23,2	25,2	23,4	25,4	27,4	+20			
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
62	21,3	23,3	25,3	23,6	25,6	27,6	+21			
61	21,4	23,4	25,4	23,8	25,8	27,8	+22			
	21,5	23,5	25,5	24,0	25,9	27,9	+23			
60	21,6	23,6	25,6	24,2	26,0	28,0	Колени немного согнуты, +10см			
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								ис с 8	те хн ич ск	ис 8

ие с 8 те хн ич сн ие 8

59	21,7	23,7	25,7	24,4	26,2	28,2	Колени немного согнуты, +11см			
58										
57	21,8	23,8	25,8	24,6	26,5	28,5	Колени немного согнуты, +12см			
56										
55	21,9	23,9	25,9	24,8	26,8	28,8	Колени немного согнуты, +13см			
54										
Выполнение с несоблюдением 2-х действующих требований										
53	22,0	24,0	26,0	25,0	27,0	29,0	Колени немного согнуты,+15см			
52	22,1	24,1	26,1	25,2	27,2	29,2				
51	22,2	24,2	26,2	25,4	27,4	29,4	Колени немного согнуты,+16см			
50	22,3	24,3	26,3	25,6	27,6	29,6				
49	22,4	24,4	26,4	25,8	27,8	29,8	Колени немного согнуты,+17см			
48	22,5	24,5	26,5	26,0	28,0	30,0				
47	22,6	24,6	26,6	26,2	28,2	30,2	Колени немного согнуты,+18см			
46	22,7	24,7	26,7	26,4	28,4	30,4				
45	22,8	24,8	26,8	26,6	28,6	30,6	Колени немного согнуты,+20см			
44	22,9	24,9	26,9	26,8	28,8	30,8				
Выполнение с несоблюдением 3-х действующих требований										
43	23,0	25,0	27,0	27,0	29,0	31,0	Колени немного согнуты,+21см			
42	23,1	25,1	27,1	27,2	29,2	31,2				
41	23,2	25,2	27,2	27,4	29,4	31,4	Колени немного согнуты,+22см			
40	23,3	25,3	27,3	27,6	29,6	31,6				
39	23,4	25,4	27,4	27,8	29,8	31,8	Колени немного согнуты,+23см			
38	23,5	25,5	27,5	28,0	30,0	30,0				
37	23,6	25,6	27,6	28,2	30,2	32,2	Колени немного согнуты,, +25см			
36	23,7	25,7	27,7	28,4	30,4	32,4				
35	23,8	25,8	27,8	28,6	30,6	32,6	Колени немного согнуты,+26см			
34	23,9	25,9	27,9	28,8	30,8	32,8				
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований										
33	24,0	26,0	28,0	29,0	31,0	33,0	Колени немного согнуты,+27см			
32										
31										

30	24,2	26,2	28,2	29,4	31,4	33,4	Колени немного согнуты, +28см			
29										
28										
27	24,4	26,4	28,4	29,8	31,8	33,8	Колени согнуты, +25см			
26										
25										
24	24,6	26,6	28,6	30,2	32,2	34,2	Колени согнуты, +26см			
23										
22										
21	24,8	26,8	28,8	30,6	32,6	34,6	Колени согнуты, +27см			
20										
19										
Выполнение с несоблюдением 1-го из действующих требований								Отказ от выполнения	Отказ от выполнения	Отказ от выполнения
18	25,0	27,0	29,0	31,0	33,0	35,0	Колени согнуты, +28см			
17										
16										
15										
14										
13	25,1	27,1	29,1	31,1	33,1	35,1	Колени согнуты, наклон любой глубины			
12										
11										
10	25,2	27,2	29,2	31,2	33,2	35,2	Колени согнуты, наклон любой глубины			
9										
8										
7	25,3	27,3	29,3	31,3	33,3	35,3	Колени согнуты, наклон любой глубины			
6										
5										
4	25,4	27,4	29,4	31,4	33,4	35,4	Колени согнуты, наклон любой глубины			
3										
2										
1	Отказ от выполнения упражнения									

**Критерии оценивания**  
дополнительного вступительного испытания  
образовательная программа: бакалавриат  
направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура (Профиль:  
Спортивная тренировка)  
вид спорта - **КАРАТЭ**

**I этап Физическая подготовка**

**Гяку дзуки**

Выполнение 50 ударов руками в максимальном темпе (сек)

**Маваши гэри**

Выполнения 25 ударов ногами в максимальном темпе (сек)

**Наклон вперед, стоя на скамье**

При выполнении наклона ноги должны быть выпрямлены в коленных суставах, пружинистые движения во время наклона не разрешаются. Выполнив наклон необходимо зафиксировать это положение в течение 3 сек.

Выполняется одна попытка контрольного упражнения.

**II этап Специализация**

**Кихон**

**Перемещения в стойках** вперед (маени) и обратно (уширони) с блоками и ударами. Экзаменатор называет направление и стойку, защитную и атакующую технику, уровень атак и блоков. Поступающий выполняет названные действия 3 раза, на третий раз кийай.

**Техники защиты:** аге уке, учи уде уке, сото удэ уке, гедан барай, шуто уке, тэ осае уке, отоши бараи, тейшо уке, хайшу уке, нагаши уке.

**Техники ударов руками:** ой дзуки, гяку дзуки, кидзами дзуки, маваши дзуки, уракен учи, шуто учи, хайто учи, нукитэ, эмпи учи, тейшо, хиракен, кумадэ.

**Техники ударов ногами:** гери кекоми и кеаге, йоко гери кекоми и кеаге, маваши гери, уширо гери, микадзуки гери, хиза гери, какато гери, фумикомы гери.

**Уровни:** дзедан – верхний уровень чудан – средний уровень гедан – нижний уровень.

**Ката**

Поступающий выполняет ката названное экзаменатором, согласно аттестационных программ на 4 КЮ, по той версии каратэ, которым он занимается:

- Хейян 1, Хейян 2, Хейян 3, Хейян 4, Хейян 5;
- Пин-Ан 1, Пин-Ан 2, Пин-Ан 3, Пин-Ан 4, Пин-Ан 5;
- Гекисай 1, Гекисай 2, Сайфа;

Оценивается техника действий, кимэ, кийай, дзансин, контроль напряжения и расслабления, ритм, понимание бункай в ката, равновесие при передвижении и баланс в стойках, потенциал и скорость выполнения технических действий, а также

контроль, угол атаки, хиките, хикиаши, тайминг, маай (оптимальная дистанция), ритуал.

### **Оговоренные спарринги:**

#### **Кумитэ - кихон иппон**

Тори (атакующий)

- 2 атаки ой дзуки дзедан
- 2 атаки ой дзуки чудан
- 1 атака мае гери чудан
- 1 атака йоко гери чудан
- 1 атака маваши гери дзедан

Уке (защищающийся) – на каждую атаку – прием защиты с контратакой.

Оценивается техника действий, кимэ, кияй, дзансин, контроль напряжения и расслабления, ритм, понимание бункай в ката, равновесие при передвижении и баланс в стойках, потенциал и скорость выполнения технических действий.

Оценка технической подготовленности и проведения оговоренного спарринга оценивается по шкале нормативов вступительных испытаний экзаменаторами внутри диапазона шкалы.

В случае отказа от выполнения отдельного норматива в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл. Отказ от выполнения отдельного норматива фиксируется заявлением абитуриента в письменном виде.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. При этом сумма баллов, полученных на I этапе и на II этапе, делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется, согласно арифметических правил округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.