

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



УТВЕРЖДЕНО:  
И. Сидорова

Б.В. Сидорова  
2021 г.

НОРМАТИВЫ  
вступительного экзамена по виду спорта  
(ФИТНЕСС АЭРОБИКА)  
для абитуриентов, поступающих на обучение  
по образовательной программе

БАКАЛАВРИАТА  
на направление подготовки

49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

Принято на заседании кафедры  
адаптивной физической культуры  
пр. № 8 от «08» февраля 2021 г.  
Зав. кафедрой  
Юрий Гришун Ю.А.

**НОРМАТИВЫ**  
 дополнительного вступительного испытания  
 образовательная программа: бакалавриат  
 направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
 (Профиль: Спортивная тренировка)  
 вид спорта - **ФИТНЕСС и СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**  
**Мужчины до 35 лет**

Количество баллов	I этап				II этап	
	Удержание угла в висе на согнутых руках	Шпагат поперечный		Поднимание ног и туловища в сед углом из исходного положения лежа	<b>МС - КМС</b>	<b>I - II</b>
	Удержание (с)	Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области (см)	Количество раз		
100	60	5	0	50	10,0	9,0
99		4	0		9,9	8,9
98	59	3	0	49		
97		2	0		9,8	8,8
96	58	1	0		9,7	8,7
95		5	1	48		
94	57	4	1		9,6	8,6
93		3	1	47	9,5	8,5
92	56	2	1			
91		1	1		9,4	8,4
90	55	5	2	46	9,3	8,3
89		4	2			
88	54	3	2	45	9,2	8,2
87		2	2		9,1	8,1
86	53	1	2			
85		5	3	44	9,0	8,0
84	52	4	3		8,9	7,9
83		3	3	43		
82	51	2	3		8,8	7,8
81		1	3		8,7	7,7
80	50	5	4	42		
79		4	4		8,6	7,6
78	49	3	4	41	8,5	7,5
77		2	4			
76	48	1	4		8,4	7,4

75		5	5	40	8,3	7,3
74	47	4	5			
73		3	5		8,2	7,2
72	46	2	5	39	8,1	7,1
71		1	5			
70	45	5	6	38	8,0	7,0
69		4	6		7,9	6,9
68	44	3	6			
67		2	6	37	7,8	6,8
66	43	1	6		7,7	6,7
65		5	7	36		
64	42	4	7		7,6	6,6
63		3	7		7,5	6,5
62	41	2	7	35		
61		1	7		7,4	6,4
60	40	5	8	34	7,3	6,3
59		4	8			
58	39	3	8		7,2	6,2
57		2	8	33	7,1	6,1
56	38	1	8			
55		5	9	32	7,0	6,0
54	37	4	9		6,9	5,9
53		3	9			
52	36	2	9	31	6,8	5,8
51		1	9		6,7	5,7
50	35	5	10	30		
49		4	10		6,6	5,6
48	34	3	10		6,5	5,5
47		2	10	29		
46	33	1	10		6,4	5,4
45		5	11	28	6,3	5,3
44	32	4	11			
43		3	11		6,2	5,2
42	31	2	11	27	6,1	5,1
41		1	11			
40	30	5	12	26	6,0	5,0
39		4	12		5,9	4,9
38	29	3	12			
37		2	12		5,8	4,8
36	28	1	12	25	5,7	4,7
35		5	13			
34	27	4	13		5,6	4,6
33		3	13		5,5	4,5

32	26	2	13	24		
31		1	13		5,4	4,4
30	25	5	14		5,3	4,3
29		4	14			
28	24	3	14	23	5,2	4,2
27		2	14		5,1	4,1
26	23	1	14			
25		5	15		5,0	4,0
24	22	4	15	22	4,9	3,9
23		3	15			
22	21	2	15		4,8	3,8
21		1	15		4,7	3,7
20	20	5	16	21		
19		4	16		4,6	3,6
18	19	3	16		4,5	3,5
17		2	16			
16	18	1	16	20	4,4	3,4
15		5	17		4,3	3,3
14	17	4	17			
13		3	17		4,2	3,2
12	16	2	17	19	4,1	3,1
11		1	17			
10	15	5	18		4,0	3,0
9		4	18		3,9	2,9
8	14	3	18	18		
7		2	18		3,8	2,8
6	13	1	18		3,7	2,7
5		5	19			
4	12	4	19	17	3,6	2,6
3		3	19		3,5	2,5
2	11	2	19	16	3,4	2,4
1	Отказ от выполнения					

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

### **I этап Физическая подготовка**

**Угол в висе на согнутых руках.** Техника выполнения угла в висе на согнутых руках - спина в вертикальном положении, таз и спина представляют прямую линию, подбородок находится над перекладиной, угол в тазобедренном суставе  $90^\circ$ , стопы и ноги в коленных суставах натянуты.

**Поперечный шпагат.** Техника выполнения поперечного шпагата - спина в вертикальном положении, разведение ног в противоположные стороны до образования ими одной прямой линии, ноги касаются опоры поверхностью бёдер, стопы вытянуты.

**Поднимание ног и туловища в сед углом из положения лёжа.** Техника выполнения - туловище и ноги поднимаются одновременно до угла не более  $30^\circ$ ; во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола.

### **II этап Специализация**

Абитуриент должен выполнить произвольную программу сложностью не ниже II взрослого разряда по двум видам гимнастического многоборья в соответствии с требованиями действующих правил соревнований. Перед началом дополнительного вступительного испытания абитуриент обязан представить экзаменаторам на специальной форме (карточке), список необходимых элементов, которые содержатся в композиции.

Оценивание проводится за 10 - балльной системой - МС - КМС; 9,0 - I, II;

Сбавки: 0,1 - незначительная ошибка; 0,3 - значительная ошибка; 0,5 - грубая ошибка.

Определение двух видов гимнастического многоборья осуществляется в день консультации по дополнительному вступительному испытанию.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. Оценки «1-59» баллов (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных нормативов и упражнений не добавляются к общей сумме баллов. При этом сумма баллов, полученных на I и II этапах делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Общий балл выставляется путем выведения среднего арифметического за выполнение двух упражнений. Общая оценка выставляется по 100 -

балльной шкале с округлением до целого (согласно арифметическим правилам округления).

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

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 - **ФИТНЕСС и СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**  
**Мужчины старше 35 лет**

Количество баллов	I этап			II этап	
	Удержание угла в висе на согнутых руках	Поперечный шпагат		Поднимание ног и туловища в сед углом из исходного положения лежа	
	Удержание (с)	Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области (см)	Количество раз	
100	35	5	2	30	8,0
99		4	2		
98		3	2		
97	34	2	2		7,9
96		1	2	29	
95		5	3		
94	33	4	3		7,8
93		3	3		
92		2	3	28	
91	32	1	3		7,7
90		5	4		
89		4	4		
88	31	3	4	27	7,6
87		2	4		
86		1	4		
85	30	5	5		7,5
84		4	5	26	
83		3	5		
82	29	2	5		7,4
81		1	5		
80		5	6	25	
79	28	4	6		7,3
78		3	6		
77		2	6		
76	27	1	6	24	7,2

75		5	7		
74		4	7		
73	26	3	7		7,1
72		2	7	23	
71		1	7		
70	25	5	8		7,0
69		4	8		
68		3	8	22	
67	24	2	8		6,9
66		1	8		
65		5	9		
64	23	4	9	21	6,8
63		3	9		
62		2	9		
61	22	1	9		6,7
60		5	10	20	
59		4	10		
58	21	3	10		6,6
57		2	10		
56		1	10	19	
55	20	5	11		6,5
54		4	11		
53		3	11		
52	19	2	11	18	6,4
51		1	11		
50		5	12		
49	18	4	12		6,3
48		3	12	17	
47		2	12		
46	17	1	12		6,2
45		5	13		
44		4	13	16	
43	16	3	13		6,1
42		2	13		
41		1	13		
40	15	5	14	15	6,0
39		4	14		
38		3	14		
37	14	2	14		5,9
36		1	14	14	
35		5	15		
34	13	4	15		5,8
33		3	15		

32		2	15	13	
31	14	1	15		5,7
30		5	16		
29		4	16		
28	13	3	16	12	5,6
27		2	16		
26		1	16		
25		5	17		
24	12	4	17	11	5,5
23		3	17		
22		2	17		
21		1	17		
20	11	5	18	10	5,4
19		4	18		
18		3	18		
17		2	18		
16	10	1	18	9	5,3
15		5	19		
14		4	19		
13		3	19		
12	9	2	19	8	5,2
11		1	19		
10		5	20		
9		4	20		
8	8	3	20	7	5,1
7		2	20		
6		1	20		
5		5	21		
4	7	4	21	6	5,0
3		3	21		
2	6	2	21		4,9
1	Отказ от выполнения				

**Критерии оценивания**  
дополнительного вступительного испытания  
образовательная программа: бакалавриат  
направление: 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта - **ФИТНЕСС и СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

### **I этап Физическая подготовка**

**Угол в висе на согнутых руках.** Техника выполнения угла в висе на согнутых руках - спина в вертикальном положении, таз и спина представляют прямую линию, подбородок находится над перекладиной, угол в тазобедренном суставе  $90^{\circ}$ , стопы и ноги в коленных суставах натянуты.

**Поперечный шпагат.** Техника выполнения поперечного шпагата - спина в вертикальном положении, разведение ног в противоположные стороны до образования ими одной прямой линии, ноги касаются опоры поверхностью бёдер, стопы вытянуты.

**Поднимание ног и туловища в сед углом из положения лёжа.** Техника выполнения - туловище и ноги поднимаются одновременно до угла не более  $30^{\circ}$ ; во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола.

### **II этап Специализация**

Абитуриент должен выполнить произвольную программу сложностью не ниже II взрослого разряда по двум видам гимнастического многоборья в соответствии с требованиями действующих правил соревнований. Перед началом дополнительного вступительного испытания абитуриент обязан представить на специальной форме (карточка), список необходимых элементов, которые содержатся в композиции.

Оценивание проводится по 8 - бальной системе;

Сбавки: 0,1 - незначительная ошибка; 0,3 - значительная ошибка; 0,5 - грубая ошибка.

Определение двух видов гимнастического многоборья осуществляется в день консультации по дополнительному вступительному испытанию.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. Оценки «1-59» баллов (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных нормативов и упражнений не добавляются к общей сумме баллов. При этом сумма баллов, полученных на I и II этапах делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Общий балл выставляется путем выведения среднего арифметического за выполнение двух упражнений. Общая оценка выставляется по 100 -

балльной шкале с округлением до целого (согласно арифметическим правилам округления).

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

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 - **ФИТНЕС и СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**  
**Женщины до 35 лет**

Количество баллов	I этап			II этап	
	Сгибание - разгибание рук в упоре, лежа, ноги на гимнастической скамье	Комбинация шпагатов: продольный правой-поперечный-продольный левой	Поднимание ног и туловища в сед углом из исходного положения лежа	МС - КМС	I - II
Количество раз	Удержание (с)	Количество раз			
100	25	10,0	40	10,0	9,0
99				9,9	8,9
98		9,9			
97	24		39	9,8	8,8
96		9,8		9,7	8,7
95					
94	23	9,7	38	9,6	8,6
93				9,5	8,5
92		9,6			
91	22		37	9,4	8,4
90		9,5		9,3	8,3
89					
88	21	9,4	36	9,2	8,2
87				9,1	8,1
86		9,3			
85	20		35	9,0	8,0
84		9,2		8,9	7,0
83					
82	19	9,1	34	8,8	7,8
81				8,7	7,7
80		9,0			
79	18		33	8,6	7,6
78		8,9		8,5	7,5
77					
76		8,8	32	8,4	7,4
75	17			8,3	7,3
74		8,7			
73			31	8,2	7,2

72		8,6		8,1	7,1
71					
70	16	8,5	30	8,0	7,0
69				7,9	6,9
68		8,4			
67			29	7,8	6,8
66		8,3		7,7	6,7
65	15				
64		8,2	28	7,6	6,6
63				7,5	6,5
62		8,1			
61			27	7,4	6,4
60	14	8,0		7,3	6,3
59					
58		7,9	26	7,2	6,2
57				7,1	6,1
56		7,8			
55	13		25	7,0	6,0
54		7,7		6,9	5,9
53					
52		7,6	24	6,8	5,8
51				6,7	5,7
50	12	7,5			
49			23	6,6	5,6
48		7,4		6,5	5,5
47					
46		7,3	22	6,4	5,4
45	11			6,3	5,3
44		7,2			
43			21	6,2	5,2
42		7,1		6,1	5,1
41					
40	10	7,0	20	6,0	5,0
39				5,9	4,9
38		6,9			
37			19	5,8	4,8
36		6,8		5,7	4,7
35	9				
34		6,7	18	5,6	4,6
33				5,5	4,5
32		6,6			
31			17	5,4	4,4
30	8	6,5		5,3	4,3

29					
28		6,4	16	5,2	4,2
27				5,1	4,1
26		6,3			
25				5,0	4,0
24	7	6,2	15	4,9	3,9
23					
22		6,1		4,8	3,8
21				4,7	3,7
20	6	6,0	13		
19				4,6	3,6
18		5,9		4,5	3,5
17					
16		5,8	12	4,4	3,4
15	5			4,3	3,3
14		5,7			
13				4,2	3,2
12		5,6	11	4,1	3,1
11					
10	4	5,5		4,0	3,0
9				3,9	2,9
8		5,4	10		
7				3,8	2,8
6		5,3		3,7	2,7
5	3				
4		5,2	9	3,6	2,6
3				3,5	2,5
2		5,1	8	3,4	2,4
1		Отказ от выполнения			

**Критерии оценивания**  
дополнительного вступительного испытания  
образовательная программа: бакалавриат  
направление: 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **ФИТНЕСС и СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

**I этап Физическая подготовка**

**Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.** Техника выполнения: ноги на гимнастической скамейке, руки прямые на ширине плеч кистями вперёд, плечи параллельно полу, голова продолжает линию туловища и ног, мышцы живота напряжены, при сгибании рук в локтевых суставах в нижней фазе расстояние от пола до груди не должно превышать 10 см. Не разрешается: касаться пола бёдрами, менять прямое положение туловища и ног, находиться в исходном положении и с согнутыми руками более 3-х секунд, разгибать руки поочерёдно или не с полной амплитудой. Сгибания и разгибания рук, выполненные с ошибкой, не засчитываются.

**Комбинация из трех шпагатов.** Техника выполнения шпагата левой и правой - спина в вертикальном положении, ноги прямые, колено сзади расположенной ноги направлено к полу, ноги касаются опоры поверхностью бёдер, стопы вытянуты. При выполнении поперечного шпагата - спина в вертикальном положении, разведение ног в противоположные стороны до образования ими одной прямой линии, ноги касаются опоры поверхностью бёдер, стопы вытянуты.

Оценивание техники выполнения с 10 баллов.

Сбавки насчитываются за:

0.1 – 0.2 балла - мелкие ошибки: недостаточно вытянуты стопы; недостаточно прямые ноги, согнутая спина, расстояние от пола к паховой области не больше 5 см;

0.3 балла - средние ошибки: наклонённое туловище, согнутые ноги в коленных суставах, сопротивление руками во время удержания шпагата, расстояние от пола к паховой области от 6 до 10 см, потеря равновесия во время выполнения шпагата;

0.5 – грубые ошибки: опора руками о пол, расстояние от пола к паховой области от 11 до 20 см, при выполнении поперечного шпагата угол разведения ног менее 180°;

1,0 балл и более - за невыполнение какого-либо шпагата, расстояние от пола 21 см и больше, руки полностью на полу, падение.

**Поднимание ног и туловища в сед углом из положения лёжа.**

Техника выполнения - туловище и ноги поднимаются одновременно до угла не более 30°; во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола.

## **II этап Специализация**

Абитуриент должен выполнить произвольную программу сложностью не ниже II взрослого разряда по двум видам гимнастического многоборья в соответствии с требованиями действующих правил соревнований. Перед началом дополнительного вступительного испытания абитуриент обязан представить экзаменаторам на специальной форме (карточке), список необходимых элементов, которые содержатся в композиции. Спортсменам парно - групповых видов, разрешается выполнять упражнения с помощью одного или двух партнеров.

Определение двух видов гимнастического многоборья осуществляется в день консультации по дополнительному вступительному испытанию.

Оценивание проводится по 10-балльной системе - МС - КМС; 9,0 - I, II;

Сбавки: 0,1 - не значительные (мелкие) ошибки; 0,3 – значительные (средние) ошибки; 0,5 – 1 б. - грубые ошибки.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. Оценки «1-64» баллов (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных нормативов и упражнений не добавляются к общей сумме баллов. При этом сумма баллов, полученных на I и II этапах делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Общий балл выставляется путем выведения среднего арифметического за выполнение двух упражнений. Общая оценка выставляется по 100 - балльной шкале с округлением до целого (согласно арифметическим правилам округления).

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

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 65.

**НОРМАТИВЫ**  
 дополнительного вступительного испытания  
 образовательная программа: бакалавриат  
 направление подготовки: 49.03.01 Физическая культура  
 (Профиль: Спортивная тренировка)  
 вид спорта - **ФИТНЕСС и СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**  
**Женщины старше 35 лет**

Количество баллов	I этап			II этап	
	Сгибание - разгибание рук в упоре, лежа, ноги на гимнастической скамье	Шпагат продольный правой или левой	Поднимание ног и туловища в сед углом из исходного положения лежа	Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области (см)
100	22	5	0	30	8,0
99		4	0		
98		3	0		
97		2	0	29	7,9
96		1	0		
95	21	5	1		
94		4	1	28	7,8
93		3	1		
92		2	1		
91		1	1	27	7,7
90	20	5	2		
89		4	2		
88		3	2	26	7,6
87		2	2		
86		1	2		
85	19	5	3	25	7,5
84		4	3		
83		3	3		
82		2	3	24	7,4
81		1	3		
80	18	5	4		
79		4	4	23	7,3
78		3	4		
77		2	4		
76		1	4	22	7,2

75	17	5	5		
74		4	5		
73		3	5	21	7,1
72		2	5		
71		1	5		
70	16	5	6	20	7,0
69		4	6		
68		3	6		
67		2	6	19	6,9
66		1	6		
65	15	5	7		
64		4	7	18	6,8
63		3	7		
62		2	7		
61		1	7	17	6,7
60	14	5	8		
59		4	8		
58		3	8	16	6,6
57		2	8		
56		1	8		
55	13	5	9	15	6,5
54		4	9		
53		3	9		
52		2	9	14	6,4
51		1	9		
50	12	5	10		
49		4	10	13	6,3
48		3	10		
47		2	10		
46		1	10	12	6,2
45	11	5	11		
44		4	11		
43		3	11	11	6,1
42		2	11		
41		1	11		
40	10	5	12	10	6,0
39		4	12		
38		3	12		
37		2	12		5,9
36		1	12		
35	9	5	13	9	
34		4	13		5,8
33		3	13		

32		2	13		
31		1	13		5,7
30	8	5	14	8	
29		4	14		
28		3	14		5,6
27		2	14		
26		1	14		
25		5	15		
24	7	4	15	7	5,5
23		3	15		
22		2	15		
21		1	15		
20	6	5	16	6	5,4
19		4	16		
18		3	16		
17		2	16		
16		1	16		5,3
15	5	5	17	5	
14		4	17		
13		3	17		
12		2	17		5,2
11		1	17		
10	4	5	18	4	
9		4	18		
8		3	18		5,1
7		2	18		
6		1	18		
5	3	5	19	3	
4		4	19		4,9
3		3	19		
2		2	19		4,8
1	Отказ от выполнения				

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

**I этап Физическая подготовка**

**Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.** Техника выполнения: ноги на гимнастической скамейке, руки прямые на ширине плеч кистями вперёд, плечи параллельно полу, голова продолжает линию туловища и ног, мышцы живота напряжены, при сгибании в локтевых суставах в нижней фазе расстояние от пола до груди не должно превышать 10 см. Не разрешается: касаться пола бёдрами, менять прямое положение туловища и ног, находиться в исходном положении и с согнутыми руками более 3-х секунд, разгибать руки поочерёдно или не с полной амплитудой. Сгибания и разгибания рук, выполненные с ошибкой, не засчитываются.

**Продольный шпагат** правой (левой). Техника выполнения: спина в вертикальном положении, ноги прямые, касаются пола поверхностью бёдер, колено сзади расположенной ноги направлено к полу, стопы вытянуты.

**Поднимание ног и туловища в сед углом из положения лёжа.** Техника выполнения - туловище и ноги поднимаются одновременно до угла не более 30°; во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола.

**II этап Специализация**

Абитуриент должен выполнить произвольную программу сложностью не ниже II взрослого разряда по двум видам гимнастического многоборья в соответствии с требованиями действующих правил соревнований. Перед началом дополнительного вступительного испытания абитуриент обязан представить экзаменаторам на специальной форме (карточке), список необходимых элементов, которые содержатся в композиции. Спортсменам парно - групповых видов, разрешается выполнять упражнения с помощью одного или двух партнеров.

Оценивание проводится по 8-балльной системе;

Сбавки: 0,1 - незначительная ошибка; 0,3 - значительная ошибка; 0,5 - грубая ошибка.

Определение двух видов гимнастического многоборья осуществляется в день консультации по дополнительному вступительному испытанию.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный норматив. Оценки «1-64» баллов (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных нормативов и упражнений не добавляются к общей сумме баллов. При этом

сумма баллов, полученных на I и II этапах делится на соответствующее количество нормативов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Общий балл выставляется путем выведения среднего арифметического за выполнение двух упражнений. Общая оценка выставляется по 100 - балльной шкале с округлением до целого (согласно арифметическим правилам округления).

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

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 65.