

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Донецкий государственный университет»**

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Председатель приемной комиссии  
**И.о. ректора**  
**С.В. Беспалова**  
«14» января 2025 г.



**Программа профессионального испытания  
по видам спорта: виды гимнастики**

при приеме на обучение по программе бакалавриата  
49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

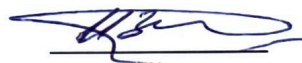
Разработчики программы:

**Сидорова В. В.** - зав. кафедрой гимнастики и спортивных единоборств, доцент, мастер спорта СССР международного класса.

**Коваль Т. В.** – старший преподаватель кафедры гимнастики и спортивных единоборств.

Программа утверждена на заседании Ученого совета института физической культуры и спорта от «12» декабря 2024 г., протокол № 4.

Директор института физической  
культуры и спорта,  
канд. пед. наук, доцент



И.П. Зенченков

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения и порядок проведения вступительного испытания .....	4
2. Порядок проведения и критерии оценивания	5
3. Список рекомендуемой литературы для подготовки к вступительному испытанию .....	18
4. Приложение 1 .....	19
5. Приложение 2 .....	22
6. Приложение 3 .....	25
7. Приложение 4 .....	28
8. Приложение 5 .....	31
9. Приложение 6 .....	34
10. Приложение 7 .....	37
11. Приложение 8 .....	40
12. Приложение 9 .....	43
13. Приложение 10 .....	46
14. Приложение 11 .....	49
15. Приложение 12 .....	52
16. Приложение 13 .....	55
17. Приложение 14 .....	58

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ**

Поступающие на направление подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка) сдают вступительное испытание профессиональной направленности по видам спорта: спортивная гимнастика, художественная гимнастика, спортивная акробатика, спортивная аэробика.

Целью вступительного испытания профессиональной направленности по видам гимнастики является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Программа вступительного испытания составлена на основании федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Содержание вступительного испытания профессиональной направленности по видам спорта включает контрольные упражнения с целью определения уровня физической подготовленности и сформированности специальных двигательных навыков согласно избранному виду спорта абитуриента.

Согласно правилам соревнований при сдаче практического тестирования абитуриенты должны иметь спортивную форму, соответствующую избранному виду спорта.

В случае отказа от выполнения отдельного теста в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл, при этом абитуриент в письменной форме лично фиксирует отказ.

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

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы.

Оценочная шкала представлена в нормативах по каждому виду спорта.

## 2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

### Критерии оценивания

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**  
**Женщины до 35 лет**

### I этап

**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°, стопы и ноги в коленных суставах натянуты.

Участнику предоставляется одна попытка. Секундомер останавливают, если ноги опускаются ниже горизонтали или подбородок опускается ниже перекладины в течение 2-х секунд.

**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 балла – 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.

### II этап

1. **Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках ("сичаг").**

Техника выполнения – ладони опираются о ковер на расстоянии 10-20 см друг от друга. Расстояние между ступнями такое же. Перенести вес

тела на руки, оторвать ноги от пола и поднять их в стойку. Выход в стойку на руках без отталкивания от опоры. Ноги: врозь или вместе. Руки в локтях и ноги в коленных суставах не сгибаются. Носки оттянуты. Фиксация стойки на руках в течение 1 секунды.

## **2. Стойка на руках на полу. Фиксация положения.**

Техника выполнения – из исходного положения стойка руки в стороны (вверх), одна нога вперёд на носок, махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках с прямым положением тела. Руки в стойке на ширине плеч, смотреть на пол между кистей, слегка приподняв голову. Сохранение равновесия за счет сгибательно-разгибательных движений кистями.

Каждому участнику разрешается две попытки. Результат определяется по лучшей. Время останавливается при нарушении техники выполнения.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы. На каждом этапе баллы так же определяются как среднее арифметическое с учетом баллов по всем тестам. При этом баллы ниже 60 к сумме не добавляются.

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

### **Критерии оценивания**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**  
**Женщины старше 35 лет**

### **I этап**

**1. Угол в висе на согнутых руках** (см. требования к выполнению у женщин до 35 лет).

## **2. Шпагат продольный правой или левой.**

Техника выполнения: спина в вертикальном положении, ноги прямые, касаются пола поверхностью бёдер, колено сзади расположенной ноги направлено к полу, 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 балла – 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.

## **II этап**

### **1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Техника выполнения: ноги вместе, 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.

**2. Стойка на руках на полу. Фиксация положения** (см. требования к выполнению у женщин до 35 лет).

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы. На каждом этапе баллы так же определяются как среднее арифметическое с учетом баллов по всем тестам. При этом баллы ниже 60 к сумме не добавляются.

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

## **Критерии оценивания**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**  
**Мужчины**

## **I этап**

**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°, стопы и ноги в коленных суставах натянуты.

Участнику предоставляется одна попытка. Секундомер останавливают, если ноги опускаются ниже горизонтали или подбородок опускается ниже перекладины в течение 2-х секунд.

**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. Удержание шпагата, в безопорном положении.

### **II этап**

**1. Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках ("спичаг").**

Техника выполнения – ладони опираются о ковер на расстоянии 10-20 см. друг от друга. Расстояние между ступнями такое же. Перенести вес тела на руки, оторвать ноги от пола и поднять их в стойку. Выход в стойку на руках без отталкивания от опоры. Ноги: врозь или вместе. Руки в локтях и ноги в коленных суставах не сгибаются. Носки оттянуты. Фиксация стойки на руках в течение 1 секунды.

**2. Стойка на руках на полу. Фиксация положения.**

Техника выполнения – из исходного положения стойка руки в стороны (вверх), одна нога вперёд на носок, махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках с прямым положением тела. Руки в стойке на ширине плеч, смотреть на пол между кистей, слегка приподняв голову. Сохранение равновесия за счет сгибательно-разгибательных движений кистями.

Каждому участнику разрешается две попытки. Результат определяется по лучшей. Время останавливается при нарушении техники выполнения.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за выполнение нормативов, при этом к сумме не добавляются баллы ниже 60.

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. На каждом этапе баллы так же определяются как среднее арифметическое с учетом баллов по всем тестам. При этом баллы ниже 60 к сумме не добавляются.

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

### **Критерии оценивания**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

### **I этап**

**1. 10 наклонов назад.** Техника выполнения – из положения лежа на животе, руки вверх, параллельно друг другу, ноги вместе выполнить 10 наклонов назад. Удержание каждого выполненного наклона 2 с. Оценивание



техники выполнения с 10 баллов.

Сбавки насчитываются за:

0,1 – 0,2 балла – мелкие ошибки: руки и грудной отдел позвоночника близко к параллели;

0,3 балла – средние ошибки: руки и грудной отдел позвоночника вертикально;

0,5 – грубые ошибки: руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, руки полусогнуты, ноги незначительно разведены;

1,0 балл и более: руки и грудной отдел позвоночника немного не доходят до вертикали, руки согнуты, ноги значительно разведены.

**2. Сед углом.** Техника выполнения – из положения лежа на спине, ноги вперед, сед углом с разведением ног в шпагат за 15 с, во время выполнения угла спина и ноги прямые, стопы вытянуты, руками не касаться пола. Оцениваются амплитуда и темп выполнения при обязательном поднимании туловища до вертикали.

## **II этап**

**1. Прыжки с двойным вращением скакалки.** Техника выполнения прыжков: без остановок, туловище нельзя отклонять от вертикального положения, ноги прямые, стопы вытянуты.

**2. Комбинация из трёх 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.

Удержание каждого шпагата 3 с, в безопорном положении.

Оценивание техники выполнения с 10 баллов.

Сбавки насчитываются за:

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

0.3 балла – средние ошибки: наклонённое туловище, согнутые в коленных суставах ноги, 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.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы. На каждом этапе баллы так же определяются как среднее арифметическое с учетом баллов по всем тестам.

При этом баллы ниже 60 к сумме не добавляются.

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

**Критерии оценивания**  
вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**  
**Женщины до 35 лет**

**I этап**

**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.

Участнику предоставляется одна попытка. Секундомер останавливают, если ноги опускаются ниже горизонтали или подбородок опускается ниже перекладины в течение 2-х секунд.

**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 балла – 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  $180^\circ$ ;

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

**II этап**

## **1. Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.**

Техника выполнения – абитуриент хватом сверху берётся за перекладину на ширине плеч, руки прямые. Сгибает руки до положения, когда его подбородок находится над перекладиной, без наклона головы назад. Затем полностью разгибает руки, опускаясь в вис.

Результатом норматива является количество безошибочных подтягиваний. Каждому участнику разрешается только один подход к перекладине. Запрещается раскачиваться во время подтягивания, делать вспомогательные движения ногами. Выполнение упражнения прекращается, если участник делает остановку на 2 и более секунды или ему не удастся зафиксировать нужное положение больше, чем 2 раза подряд.

## **2. Стойка на руках на полу. Фиксация положения.**

Техника выполнения – из исходного положения стойка руки в стороны (вверх), одна нога вперёд на носок, махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках с прямым положением тела. Руки в стойке на ширине плеч, смотреть на пол между кистей, слегка приподняв голову. Сохранение равновесия за счет сгибательно-разгибательных движений кистями.

Каждому участнику разрешается две попытки. Результат определяется по лучшей. Время останавливается при нарушении техники выполнения.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы. На каждом этапе баллы так же определяются как среднее арифметическое с учетом баллов по всем тестам. При этом баллы ниже 60 к сумме не добавляются.

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

### **Критерии оценивания**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**  
**Женщины старше 35 лет**

### **I этап**

**1. Угол в висе на согнутых руках** (см. требования к выполнению у женщин до 35 лет).

**2. Шпагат продольный правой или левой.**

Техника выполнения: спина в вертикальном положении, ноги прямые, касаются пола поверхностью бёдер, колено сзади расположенной ноги направлено к полу, 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 балла – 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.

## **II этап**

### **1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

Техника выполнения: ноги вместе, 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.

**2. Стойка на руках на полу. Фиксация положения** (см. требования к выполнению у женщин до 35 лет).

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы. На каждом этапе баллы так же определяются как среднее арифметическое с учетом баллов по всем тестам. При этом баллы ниже 60 к сумме не добавляются.

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

## **Критерии оценивания**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

**Мужчины**

### **I этап**

**1. 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.

Участнику предоставляется одна попытка. Секундомер останавливают, если ноги опускаются ниже горизонтали или подбородок опускается ниже перекладины в течение 2-х секунд.

#### **2. Шпагат продольный правой или левой.**

Техника выполнения: спина в вертикальном положении, ноги прямые, касаются пола поверхностью бёдер, колено сзади расположенной ноги направлено к полу, 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 балла – 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  $180^\circ$ ;

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

### **II этап**

#### **1. Исходное положение – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук.**

Техника выполнения – абитуриент хватом сверху берётся за перекладину на ширине плеч, руки прямые. Сгибает руки до положения, когда его подбородок находится над перекладиной, без наклона головы назад. Затем полностью разгибает руки, опускаясь в вис.

Результатом норматива является количество безошибочных подтягиваний. Каждому участнику разрешается только один подход к перекладине. Запрещается раскачиваться во время подтягивания, делать вспомогательные движения ногами. Выполнение упражнения прекращается, если участник делает остановку на 2 и более секунды или ему не удастся зафиксировать нужное положение больше, чем 2 раза подряд.

#### **2. Стойка на руках на полу. Фиксация положения.**

Техника выполнения – из исходного положения стойка руки в стороны (вверх), одна нога вперёд на носок, махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках с прямым положением тела. Руки в стойке на ширине плеч,

смотреть на пол между кистей, слегка приподняв голову. Сохранение равновесия за счет сгибательно-разгибательных движений кистями.

Каждому участнику разрешается две попытки. Результат определяется по лучшей. Время останавливается при нарушении техники выполнения.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы. На каждом этапе баллы так же определяются как среднее арифметическое с учетом баллов по всем тестам. При этом баллы ниже 60 к сумме не добавляются.

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

### **Критерии оценивания**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**  
**Женщины до 35 лет**

#### **I этап**

**1. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа.** Техника выполнения: ноги вместе, 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.

**2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).** Техника выполнения: стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена прямые, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см; по команде выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения; при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд; величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- округление спины;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

#### **II этап**

**1. 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.

**2. Подъем выпрямленных ног в положение "угол".** Техника выполнения – исходное положение – вис на гимнастической стенке, хват руками сверху, ноги прямые, носки оттянуты. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов. Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов).

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы. На каждом этапе баллы так же определяются как среднее арифметическое с учетом баллов по всем тестам. При этом баллы ниже 60 к сумме не добавляются.

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

### **Критерии оценивания**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**  
**Женщины старше 35 лет**

### **I этап**

**1. Сгибание - разгибание рук в упоре лежа** (см. требования к

выполнению у женщин до 35 лет).

**2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** (см. требования к выполнению у женщин до 35 лет).

### **II этап**

#### **1. Шпагат продольный правой или левой.**

Техника выполнения: спина в вертикальном положении, ноги прямые, касаются пола поверхностью бёдер, колено сзади расположенной ноги направлено к полу, 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 балла – 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.

**2. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"**, (см. требования к выполнению у женщин до 35 лет).

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы. На каждом этапе баллы так же определяются как среднее арифметическое с учетом баллов по всем тестам. При этом баллы ниже 60 к сумме не добавляются.

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

### **Критерии оценивания**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**  
**Мужчины**

### **I этап**

**1. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.** Техника выполнения: ноги вместе, 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.

**2. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).** Техника выполнения: стоя на гимнастической скамье, ноги спортсмена прямые, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см; по команде выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения; при третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд; величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- округление спины;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

## **II этап**

**1. 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. Удержание шпагата, в безопорном положении.

**2. Подъем выпрямленных ног в положение "угол".** Техника выполнения – исходное положение – вис на гимнастической стенке, хват руками сверху, ноги прямые, носки оттянуты. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов. Упражнение оценивается до первого неправильного подъема ног (т.е. если колени согнуты или угол подъема больше 90 градусов).

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы. На каждом этапе баллы так же определяются как среднее арифметическое с учетом баллов по всем тестам. При этом баллы ниже 60 к сумме не добавляются.

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

### **3. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ**

1. Приказ Министерства спорта РФ от 9 ноября 2022 г. N 953 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».
2. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 984 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 2 ноября 2022 г. N 910 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная акробатика».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 23 ноября 2022 г. N 1060 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная аэробика».

**Приложение 1****НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Женщины до 35 лет**

Количество баллов	I этап		II этап	
	Удержание угла в вися на согнутых руках	Комбинация шпагатов: продольный правой - поперечный - Продольный левой	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках ("спичаг")	Стойка на руках на полу. Фиксация положения
	Удержание (с)	Удержание (с)	Количество раз	Удержание (с)
100	60	10,0	9	45
99				44
98	59	9,9		43
97				42
96	58	9,8		41
95				40
94	57	9,7		39
93				38
92	56	9,6		37
91				36
90	55	9,5	8	35
89				34
88	54	9,4		33
87				32
86	53	9,3		31
85				30
84	52	9,2		
83				29
82	51	9,1		
81				28
80	50	9,0	7	
79				27
78	49	8,9		
77				26

76	48	8,8		
75				25
74	47	8,7		
73				
72	46	8,6		24
71				
70	45	8,5	6	
69				23
68	44	8,4		
67				
66	43	8,3		22
65				
64	42	8,2		
63				21
62	41	8,1		
61				
60	40	8,0	5	20
59				
58		7,9		
57	39			19
56		7,8		
55				
54	38	7,7		18
53				
52		7,6		
51	37			17
50		7,5		
49				
48	36	7,4		16
47				
46		7,3		
45	35		4	15
44		7,2		
43				
42	34	7,1		14
41				
40		7,0		
39	33			13
38		6,9		
37				
36	32	6,8		12
35				
34		6,7		

33	31			11
32		6,6		
31	30			
30		6,5	3	10
29				
28	29	6,4		
27				9
26		6,3		
25	28			
24		6,2		8
23				
22	27	6,1		
21				7
20		6,0		
19	26			
18		5,9		6
17				
16	25	5,8		
15			2	5
14		5,7		
13	24			
12		5,6		4
11				
10	23	5,5		
9				3
8		5,4		
7	22			
6		5,3		2
5				
4	21	5,2		
3				
2	20	5,1	1	1
1	Отказ от выполнения			

**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Женщины старше 35 лет**

Количество баллов	I этап			II этап	
	Удержание угла в висе на согнутых руках	Шпагат продольный правой или левой		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Стойка на руках на полу. Фиксация положения
	Удержание (с)	Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области (см)	Количество раз	Удержание (с)
100	35	5	0	15	30
99		4	0		
98		3	0		29
97	34	2	0		
96		1	0		28
95		5	1		
94	33	4	1	14	27
93		3	1		
92		2	1		26
91	32	1	1		
90		5	2		25
89		4	2		
88	31	3	2	13	24
87		2	2		
86		1	2		23
85	30	5	3		
84		4	3		22
83		3	3		
82	29	2	3	12	21
81		1	3		
80		5	4		20
79	28	4	4		
78		3	4		
77		2	4		19

76	27	1	4	11	
75		5	5		
74		4	5		18
73	26	3	5		
72		2	5		
71		1	5		17
70	25	5	6	10	
69		4	6		
68		3	6		16
67	24	2	6		
66		1	6		
65		5	7		15
64	23	4	7	9	
63		3	7		
62		2	7		
61	22	1	7		14
60		5	8		
59		4	8		
58	21	3	8	8	
57		2	8		13
56		1	8		
55	20	5	9		
54		4	9		
53		3	9		12
52	18	2	9	7	
51		1	9		
50		5	10		
49		4	10		11
48	17	3	10		
47		2	10		
46		1	10	6	
45		5	11		10
44	16	4	11		
43		3	11		
42		2	11		
41		1	11		9
40	15	5	12	5	
39		4	12		
38		3	12		
37		2	12		8
36	14	1	12		
35		5	13		
34		4	13		

33		3	13	4	7
32	13	2	13		
31		1	13		
30		5	14		
29		4	14		6
28	12	3	14		
27		2	14		
26		1	14		
25		5	15	3	5
24	11	4	15		
23		3	15		
22		2	15		
21		1	15		
20	10	5	16		4
19		4	16		
18		3	16		
17		2	16	2	
16		1	16		
15	9	5	17		3
14		4	17		
13		3	17		
12		2	17		
11		1	17		
10	8	5	18	1	2
9		4	18		
8		3	18		
7		2	18		
6		1	18		
5	7	5	19		1
4		4	19		
3		3	19		
2	6	2	19		
1	Отказ от выполнения				



## Приложение 3

**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Мужчины до 35 лет**

Количество баллов	I этап			II этап	
	Удержание угла в вися на согнутых руках	Шпагат поперечный		Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках ("сичаг")	Стойка на руках на полу. Фиксация положения
	Удержание (с)	Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области, (см)	Количество раз	Удержание (с)
100	60	5	0	9	45
99		4	0		44
98	59	3	0		43
97		2	0		42
96	58	1	0		41
95		5	1		40
94	57	4	1		39
93		3	1		38
92	56	2	1		37
91		1	1		36
90	55	5	2	8	35
89		4	2		34
88	54	3	2		33
87		2	2		32
86	53	1	2		31
85		5	3		30
84	52	4	3		
83		3	3		29
82	51	2	3		
81		1	3		28

80	50	5	4	7	
79		4	4		27
78	49	3	4		
77		2	4		26
76	48	1	4		
75		5	5		25
74	47	4	5		
73		3	5		
72	46	2	5		24
71		1	5		
70	45	5	6	6	
69		4	6		23
68	44	3	6		
67		2	6		
66	43	1	6		22
65		5	7		
64	42	4	7		
63		3	7		21
62	41	2	7		
61		1	7		
60	40	5	8	5	20
59		4	8		
58	39	3	8		
57		2	8		19
56	38	1	8		
55		5	9		
54	37	4	9		18
53		3	9		
52	36	2	9		
51		1	9		17
50	35	5	10		
49		4	10		
48	34	3	10		16
47		2	10		
46	33	1	10		
45		5	11	4	15
44	32	4	11		
43		3	11		
42	31	2	11		14
41		1	11		
40	30	5	12		
39		4	12		13
38	29	3	12		

37		2	12		
36	28	1	12		12
35		5	13		
34	27	4	13		
33		3	13		11
32	26	2	13		
31		1	13		
30	25	5	14	3	10
29		4	14		
28	24	3	14		
27		2	14		9
26	23	1	14		
25		5	15		
24	22	4	15		8
23		3	15		
22	21	2	15		
21		1	15		7
20	20	5	16		
19		4	16		
18	19	3	16		6
17		2	16		
16	18	1	16		
15		5	17	2	5
14	17	4	17		
13		3	17		
12	16	2	17		4
11		1	17		
10	15	5	18		
9		4	18		3
8	14	3	18		
7		2	18		
6	13	1	18		2
5		5	19		
4	12	4	19		
3		3	19		
2	11	2	19	1	1
1	Отказ от выполнения				

**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Мужчины старше 35 лет**

Количество баллов	I этап			II этап	
	Удержание угла в висе на согнутых руках	Шпагат поперечный		Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках ("спичаг")	Стойка на руках на полу. Фиксация положения
	Удержание (с)	Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области, (см)	Количество раз	Удержание (с)
100	35	5	2	7	30
99		4	2		
98		3	2		29
97	34	2	2		
96		1	2		28
95		5	3		
94	33	4	3		27
93		3	3		
92		2	3		26
91	32	1	3		
90		5	4	6	25
89		4	4		
88	31	3	4		24
87		2	4		
86		1	4		23
85	30	5	5		
84		4	5		22
83		3	5		
82	29	2	5		21
81		1	5		

80		5	6	5	20
79	28	4	6		
78		3	6		
77		2	6		19
76	27	1	6		
75		5	7		
74		4	7		18
73	26	3	7		
72		2	7		
71		1	7		17
70	25	5	8	4	
69		4	8		
68		3	8		16
67	24	2	8		
66		1	8		
65	23	5	9		15
64		4	9		
63		3	9		
62	22	2	9		
61		1	9		14
60		5	10	3	
59	21	4	10		
58		3	10		
57		2	10		13
56	20	1	10		
55		5	11		
54		4	11		
53	19	3	11		12
52		2	11		
51		1	11		
50	18	5	12		
49		4	12		11
48		3	12		
47	17	2	12		
46		1	12		
45		5	13	2	10
44	16	4	13		
43		3	13		
42		2	13		
41		1	13		9
40	15	5	14		
39		4	14		
38		3	14		

37		2	14		8
36	14	1	14		
35		5	15		
34		4	15		
33		3	15		7
32	13	2	15		
31		1	15		
30		5	16	1	
29		4	16		6
28	12	3	16		
27		2	16		
26		1	16		
25		5	17		5
24	11	4	17		
23		3	17		
22		2	17		
21		1	17		
20	10	5	18		4
19		4	18		
18		3	18		
17		2	18		
16	9	1	18		
15		5	19		3
14		4	19		
13		3	19		
12	8	2	19		
11		1	19		
10		5	20		2
9		4	20		
8	7	3	20		
7		2	20		
6		1	20		
5		5	21		1
4	6	4	21		30
3		3	21		
2	5	2	21		29
1	Отказ от выполнения				

**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

**Женщины до 35 лет**

Количество баллов	<b>I этап</b>		<b>II этап</b>	
	10 наклонов назад, удержание 2 сек	Сед углом (15 сек)	Прыжки с двойным вращением скакалки	Комбинация шпагатов: продольный правой-поперечный-продольный левой, удержание 3 сек
	балл	Количество раз	Количество раз	балл
100	10,0	15	50	10,0
99				
98	9,9			9,9
97			49	
96	9,8			9,8
95				
94	9,7		48	9,7
93				
92	9,6			9,6
91			47	
90	9,5	14		9,5
89				
88	9,4		46	9,4
87				
86	9,3			9,3
85			45	
84	9,2			9,2
83				
82	9,1		44	9,1
81				
80	9,0	13		9,0
79			43	
78	8,9			8,9
77				
76	8,8		42	8,8
75				

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



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

**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА**

**Женщины старше 35 лет**

Количество баллов	<b>I этап</b>		<b>II этап</b>		
	10 наклонов назад, удержание 2 сек	Сед углом (15 сек)	Прыжки с двойным вращением скакалки	Продольный шпагат правой или левой	
	балл	Количество раз	Количество раз	Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области, (см)
100	8,0	11	35	5	0
99	7,9			4	0
98				3	0
97	7,8		34	2	0
96	7,7			1	0
95				5	1
94	7,6		33	4	1
93	7,5			3	1
92				2	1
91	7,4		32	1	1
90	7,3	10		5	2
89				4	2
88	7,2		31	3	2
87	7,1			2	2
86				1	2
85	7,0		30	5	3
84	6,9			4	3
83				3	3
82	6,8		29	2	3
81	6,7			1	3
80		9		5	4
79	6,6		28	4	4
78	6,5			3	4
77				2	4
76	6,4		27	1	4
75	6,3			5	4

74				4	5
73	6,2		26	3	5
72	6,1			2	5
71				1	5
70	6,0	8	25	5	6
69	5,9			4	6
68				3	6
67	5,8		24	2	6
66	5,7			1	6
65				5	7
64	5,6		23	4	7
63	5,5			3	7
62				2	7
61	5,4		22	1	7
60	5,3	7		5	8
59				4	8
58	5,2		21	3	8
57	5,1			2	8
56				1	8
55	5,0		20	5	9
54	4,0			4	9
53				3	9
52	4,8		19	2	9
51	4,7			1	9
50		6		5	10
49	4,6		18	4	10
48	4,5			3	10
47				2	10
46	4,4		17	1	10
45	4,3			5	11
44				4	11
43	4,2		16	3	11
42	4,1			2	11
41				1	11
40	4,0	5	15	5	12
39	3,0			4	12
38				3	12
37	3,8		14	2	12
36	3,7			1	12
35				5	13
34	3,6		13	4	13
33	3,5			3	13
32				2	13

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

**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата

направления подготовки 49.03.01 Физическая культура

(Профиль: Спортивная тренировка)

вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

**Женщины до 35 лет**

Количество баллов	I этап		II этап	
	Удержание угла в висе на согнутых руках	Комбинация шпагатов: продольный правой - поперечный - продольный левой	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Стойка на руках
	Удержание (с)	Удержание (с)	Количество раз	Удержание (с)
100	60	10,0	14	20
99				
98	59	9,9		
97				
96	58	9,8		
95				19
94	57	9,7	13	
93				
92	56	9,6		
91				
90	55	9,5		18
89				
88	54	9,4	12	
87				
86	53	9,3		
85				17
84	52	9,2		
83				
82	51	9,1		
81			11	
80	50	9,0		16
79				
78	49	8,9		
77				

76	48	8,8		
75				15
74	47	8,7	10	
73				
72	46	8,6		
71				
70	45	8,5		14
69				
68	44	8,4		
67			9	
66	43	8.3		
65				13
64	42	8.2		
63				
62	41	8,1		
61				
60	40	8.0	8	12
59				
58	39	7.9		
57				
56	38	7,8		
55				11
54	37	7.7		
53				
52	36	7.6		
51				
50	35	7,5	7	10
49				
48	34	7,4		
47				
46	33	7,3		
45				9
44	32	7,2		
43				
42	31	7,1		
41				
40	30	7,0	6	8
39				
38	29	6,9		
37				
36	28	6,8		
35				7
34	27	6,7		

33				
32	26	6,6		
31				
30	25	6.5	5	6
29				
28	24	6,4		
27				
26	23	6.3		
25				5
24	22	6.2		
23				
22	21	6.1		
21				
20	20	6.0	4	4
19				
18	19	5,9		
17				
16	18	5,8		
15				3
14	17	5,7		
13				
12	16	5,6		
11				
10	15	5.5	3	2
9				
8	14	5.4		
7				
6	13	5,3		
5				1
4	12	5,2		
3				
2	11	5,1	2	
1	Отказ от выполнения			

**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

**Женщины старше 35 лет**

Количество баллов	I этап			II этап	
	Удержание угла в висе на согнутых руках	Шпагат продольный правой или левой		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Стойка на руках
	Удержание (с)	Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области (см)	Количество раз	Удержание (с)
100	35	5	0	15	10
99	34	4	0		
98		3	0		
97		2	0		
96	32	1	0		
95		5	1	14	
94		4	1		
93	31	3	1		
92		2	1		
91		1	1		
90	30	5	2	13	9
89		4	2		
88		3	2		
87	29	2	2		
86		1	2		
85		5	3		
84	28	4	3	12	
83		3	3		
82		2	3		
81	27	1	3		
80		5	4		8
79		4	4		
78	26	3	4	11	



77		2	4		
76		1	4		
75	25	5	5		
74		4	5		
73		3	5		
72	24	2	5	10	
71		1	5		
70		5	6		7
69	23	4	6		
68		3	6		
67		2	6		
66	22	1	6	9	
65		5	7		
64		4	7		
63	21	3	7		
62		2	7		
61		1	7		
60	20	5	8	8	6
59		4	8		
58		3	8		
57		2	8		
56	19	1	8		
55		5	9		
54		4	9		
53		3	9		
52	18	2	9	7	
51		1	9		
50		5	10		5
49		4	10		
48	17	3	10		
47		2	10		
46		1	10	6	
45		5	11		
44	16	4	11		
43		3	11		
42		2	11		
41		1	11		
40	15	5	12	5	4
39		4	12		
38		3	12		
37		2	12		
36	14	1	12		
35		5	13		

34		4	13		
33		3	13	4	
32	13	2	13		
31		1	13		
30		5	14		3
29		4	14		
28	12	3	14		
27		2	14		
26		1	14		
25		5	15	3	
24	11	4	15		
23		3	15		
22		2	15		
21		1	15		
20	10	5	16		2
19		4	16		
18		3	16		
17		2	16	2	
16		1	16		
15	9	5	17		
14		4	17		
13		3	17		
12		2	17		
11		1	17		
10	8	5	18	1	1
9		4	18		
8		3	18		
7		2	18		
6		1	18		
5	7	5	19		
4		4	19	1	
3		3	19		
2	6	2	19		1
1	Отказ от выполнения упражнения				

## Приложение 9

**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

**мужчины до 35 лет**

Количество баллов	I этап			II этап	
	Удержание угла в вися на согнутых руках	Шпагат продольный правой или левой		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Стойка на руках
	Удержание (с)	Удержание (с)	Количество раз	Количество раз	Удержание (с)
100	60	5	10	20	22
99		4			
98	59	3			
97		2			
96	58	1			
95		5			21
94	57	4			
93		3		19	
92	56	2			
91		1			
90	55	5	9		20
89		4			
88	54	3			
87		2			
86	53	1			
85		5			19
84	52	4		18	
83		3			
82	51	2			
81		1			
80	50	5	8		18
79		4			

78	49	3			
77		2			
76	48	1		17	
75		5			17
74	47	4			
73		3			
72	46	2			
71		1			
70	45	5	7		16
69		4			
68	44	3		16	
67		2			
66	43	1			
65		5			15
64	42	4			
63		3			
62	41	2			
61		1			
60	40	5	6	15	14
59		4			
58	39	3			
57		2			
56	38	1			
55		5			13
54	37	4			
53		3			
52	36	2		14	
51		1			
50	35	5	5		12
49		4			
48	34	3			
47		2			
46	33	1			
45		5			11
44	32	4		13	
43		3			
42	31	2			
41		1			
40	30	5	4		10
39		4			
38	29	3			
37		2			
36	28	1		12	

35		5			9
34	27	4			
33		3			
32	26	2			
31		1			
30	25	5	3		8
29		4			
28	24	3		11	
27		2			
26	23	1			
25		5			7
24	22	4			
23		3			
22	21	2			
21		1			
20	20	5	2	10	6
19		4			
18	19	3			
17		2			
16	18	1			
15		5			5
14	17	4			
13		3			
12	16	2		9	
11		1			
10	15	5	1		4
9		4			
8	14	3			
7		2			
6	13	1			
5		5			3
4	12	4		8	
3		3			
2	11	2			
1	Отказ от выполнения упражнения				

## Приложение 10

**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА**

**мужчины старше 35 лет**

Количество баллов	I этап			II этап	
	Удержание угла в висе на согнутых руках	Шпагат продольный правой или левой		Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	Стойка на руках
	Удержание (с)	Удержание (с)	Количество раз	Количество раз	Удержание (с)
100	35	5	0	10	10
99	34	4	0		
98		3	0		
97		2	0		
96	32	1	0		
95		5	1		
94		4	1		
93	31	3	1		
92		2	1		
91		1	1		
90	30	5	2	9	9
89		4	2		
88		3	2		
87	29	2	2		
86		1	2		
85		5	3		
84	28	4	3		
83		3	3		
82		2	3		
81	27	1	3		
80		5	4	8	8
79		4	4		

78	26	3	4		
77		2	4		
76		1	4		
75	25	5	5		
74		4	5		
73		3	5		
72	24	2	5		
71		1	5		
70		5	6	7	7
69	23	4	6		
68		3	6		
67		2	6		
66	22	1	6		
65		5	7		
64		4	7		
63	21	3	7		
62		2	7		
61		1	7		
60	20	5	8	6	6
59		4	8		
58		3	8		
57		2	8		
56	19	1	8		
55		5	9		
54		4	9		
53		3	9		
52	18	2	9		
51		1	9		
50		5	10	5	5
49		4	10		
48	17	3	10		
47		2	10		
46		1	10		
45		5	11		
44	16	4	11		
43		3	11		
42		2	11		
41		1	11		
40	15	5	12	4	4
39		4	12		
38		3	12		
37		2	12		
36	14	1	12		

35		5	13		
34		4	13		
33		3	13		
32	13	2	13		
31		1	13		
30		5	14	3	3
29		4	14		
28	12	3	14		
27		2	14		
26		1	14		
25		5	15		
24	11	4	15		
23		3	15		
22		2	15		
21		1	15		
20	10	5	16	2	2
19		4	16		
18		3	16		
17		2	16		
16		1	16		
15	9	5	17		
14		4	17		
13		3	17		
12		2	17		
11		1	17		
10	8	5	18	1	1
9		4	18		
8		3	18		
7		2	18		
6		1	18		
5	7	5	19		
4		4	19		
3		3	19		
2	6	2	19	1	1
1	Отказ от выполнения упражнения				



**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

**Женщины до 35 лет**

Количество баллов	I этап		II этап	
	Сгибание - разгибание рук в упоре, лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Комбинация шпагатов: продольный правой-поперечный-продольный левой	В висе на гимнастической стенке подъем выпрямленных ног в положение "угол"
	Количество раз	см	Удержание (с)	Количество раз
100	25	+19	10,0	21
99				
98			9,9	
97	24			
96			9,8	
95				20
94	23		9,7	
93				
92			9,6	
91	22			
90		+18	9,5	19
89				
88	21		9,4	
87				
86			9,3	
85	20			18
84			9,2	
83				
82	19		9,1	
81				
80		+17	9,0	17
79	18			
78			8,9	
77				
76			8,8	
75	17			16

74			8,7	
73				
72			8,6	
71				
70	16	+16	8,5	15
69				
68			8,4	
67				
66			8,3	
65	15			14
64			8,2	
63				
62			8,1	
61				
60	14	+15	8,0	13
59				
58			7,9	
57				
56			7,8	
55	13			12
54			7,7	
53				
52			7,6	
51				
50	12	+14	7,5	11
49				
48			7,4	
47				
46			7,3	
45	11			10
44			7,2	
43				
42			7,1	
41				
40	10	13	7,0	9
39				
38			6,9	
37				
36			6,8	
35	9			8
34			6,7	
33				
32			6,6	

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

**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

**Женщины старше 35 лет**

Количество баллов	I этап		II этап		
	Сгибание - разгибание рук в упоре, лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Шпагат продольный правой или левой		В висе на гимнастической стенке подъем выпрямленных ног в положение "угол"
	Количество раз		Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области (см)	Количество раз
100	22	+15	5	0	15
99			4	0	
98			3	0	
97			2	0	
96			1	0	
95	21		5	1	14
94			4	1	
93			3	1	
92			2	1	
91			1	1	
90	20	+14	5	2	13
89			4	2	
88			3	2	
87			2	2	
86			1	2	
85	19		5	3	12
84			4	3	
83			3	3	
82			2	3	
81			1	3	
80	18	+13	5	4	11
79			4	4	
78			3	4	

77			2	4	
76			1	4	
75	17		5	5	10
74			4	5	
73			3	5	
72			2	5	
71			1	5	
70	16	+12	5	6	9
69			4	6	
68			3	6	
67			2	6	
66			1	6	
65	15		5	7	8
64			4	7	
63			3	7	
62			2	7	
61			1	7	
60	14	+11	5	8	7
59			4	8	
58			3	8	
57			2	8	
56			1	8	
55	13		5	9	
54			4	9	
53			3	9	
52			2	9	
51			1	9	
50	12	+10	5	10	6
49			4	10	
48			3	10	
47			2	10	
46			1	10	
45	11		5	11	
44			4	11	
43			3	11	
42			2	11	
41			1	11	
40	10	+9	5	12	5
39			4	12	
38			3	12	
37			2	12	
36			1	12	
35	9		5	13	

34			4	13	
33			3	13	
32			2	13	
31			1	13	
30	8	+8	5	14	4
29			4	14	
28			3	14	
27			2	14	
26			1	14	
25			5	15	
24	7		4	15	
23			3	15	
22			2	15	
21			1	15	
20	6	+7	5	16	3
19			4	16	
18			3	16	
17			2	16	
16			1	16	
15	5		5	17	
14			4	17	
13			3	17	
12			2	17	
11			1	17	
10	4	+6	5	18	2
9			4	18	
8			3	18	
7			2	18	
6			1	18	
5	3		5	19	
4			4	19	
3			3	19	
2		+5	2	19	1
1	Отказ от выполнения				

**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура  
(Профиль: Спортивная тренировка)  
вид спорта – **СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА**

**Мужчины до 35 лет**

Количество баллов	I этап		II этап		
	Сгибание - разгибание рук в упоре, лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Шпагат поперечный		В висе на гимнастической стенке подъем выпрямленных ног в положение "угол"
	Количество раз	см	Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области (см)	Количество раз
100	44	+15	5	0	25
99			4	0	
98	43		3	0	
97			2	0	
96	42		1	0	24
95			5	1	
94	41		4	1	
93			3	1	
92	40		2	1	23
91			1	1	
90	39	+14	5	2	
89			4	2	
88	38		3	2	22
87			2	2	
86	37		1	2	
85			5	3	
84	36		4	3	21
83			3	3	
82	35		2	3	
81			1	3	
80	34	+13	5	4	20
79			4	4	
78	33		3	4	
77			2	4	

76	32		1	4	
75			5	5	19
74	31		4	5	
73			3	5	
72	30		2	5	
71			1	5	
70	29	+12	5	6	18
69			4	6	
68	28		3	6	
67			2	6	
66	27		1	6	
65			5	7	17
64	26		4	7	
63			3	7	
62	25		2	7	
61			1	7	
60	24	+11	5	8	16
59			4	8	
58	23		3	8	
57			2	8	
56	21		1	8	
55			5	9	15
54	20		4	9	
53			3	9	
52	19		2	9	
51			1	9	
50	18	+10	5	10	14
49			4	10	
48	17		3	10	
47			2	10	
46	16		1	10	
45			5	11	13
44	15		4	11	
43			3	11	
42			2	11	
41	14		1	11	
40		+9	5	12	12
39			4	12	
38	13		3	12	
37			2	12	
36			1	12	
35	12		5	13	11
34			4	13	



33			3	13	
32	11		2	13	
31			1	13	
30		+8	5	14	10
29	10		4	14	
28			3	14	
27			2	14	
26	9		1	14	
25			5	15	9
24			4	15	
23	8		3	15	
22			2	15	
21			1	15	
20	7	+7	5	16	8
19			4	16	
18			3	16	
17	6		2	16	
16			1	16	
15			5	17	7
14	5		4	17	
13			3	17	
12			2	17	
11	4		1	17	
10		+6	5	18	6
9			4	18	
8	3		3	18	
7			2	18	
6			1	18	
5	2		5	19	5
4			4	19	
3			3	19	
2	1	+5	2	19	4
1	Отказ от выполнения				

**НОРМАТИВЫ**

вступительного испытания профессиональной направленности  
по образовательной программе бакалавриата  
направления 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		
	Сгибание - разгибание рук в упоре, лежа	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Шпагат поперечный		В висе на гимнастической стенке подъем выпрямленных ног в положение "угол"
	Количество раз	см	Удержание (с)	Расстояние от пола к паховой области (см)	Количество раз
100	36	+11	5	2	17
99			4	2	
98			3	2	
97			2	2	
96			1	2	
95			5	3	16
94			4	3	
93			3	3	
92			2	3	
91			1	3	
90	34	+10	5	4	15
89			4	4	
88			3	4	
87			2	4	
86			1	4	
85			5	5	14
84			4	5	
83			3	5	
82			2	5	
81			1	5	
80	32	+9	5	6	13
79			4	6	
78			3	6	

77			2	6	
76			1	6	
75			5	7	12
74			4	7	
73			3	7	
72			2	7	
71			1	7	
70	30	+8	5	8	11
69			4	8	
68			3	8	
67			2	8	
66			1	8	
65			5	9	10
64			4	9	
63			3	9	
62			2	9	
61			1	9	
60	28	+7	5	10	9
59			4	10	
58			3	10	
57			2	10	
56			1	10	
55			5	11	
54			4	11	
53			3	11	
52			2	11	
51			1	11	
50	26	+6	5	12	8
49			4	12	
48			3	12	
47			2	12	
46			1	12	
45			5	13	
44			4	13	
43			3	13	
42			2	13	
41			1	13	
40	24	+5	5	14	7
39			4	14	
38			3	14	
37			2	14	
36			1	14	
35			5	15	

34			4	15	
33			3	15	
32			2	15	
31			1	15	
30	22	+4	5	16	6
29			4	16	
28			3	16	
27			2	16	
26			1	16	
25			5	17	
24			4	17	
23			3	17	
22			2	17	
21			1	17	
20	20	+3	5	18	5
19			4	18	
18			3	18	
17			2	18	
16			1	18	
15			5	19	
14			4	19	
13			3	19	
12			2	19	
11			1	19	
10	18	+2	5	20	4
9			4	20	
8			3	20	
7			2	20	
6			1	20	
5			5	21	
4			4	21	
3			3	21	
2	16	+1	2	21	3
1	Отказ от выполнения				