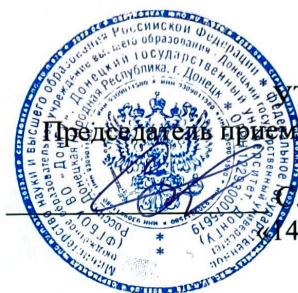


**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»**



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

**Программа профессионального испытания
по видам спорта: легкая атлетика**

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

Разработчики программы:

Бороденко Дмитрий Геннадьевич – старший преподаватель кафедры ЦВС, Мастер спорта ДНР по легкой атлетике.

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	6
4. Приложение 1. Нормативы дополнительного вступительного испытания по виду спорта «Легкая атлетика»	7

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 виду спорта «Легкая атлетика».

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

Программа вступительного испытания составлена на основании учебных программ детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по видам спорта.

Содержание вступительного испытания профессиональной направленности по видам спорта включает прохождение двух этапов: физическая подготовка и специализация. Прохождение этапов экзамена определяет уровень физической подготовленности и специальные двигательные навыки согласно избранного вида 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, при этом в сумму не входят баллы ниже 60.

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 – **ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА**

I этап – «Физическая подготовка»

Требования к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке:

- прыжок в длину с места – выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии). Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой черте отметке. Выполняется три попытки, (согласно правилам соревнований по лёгкой атлетике – участникам соревнований предоставляется 3 попытки) засчитывается лучший результат;
- бег на 60 м выполняется с низкого старта с применением стартовых колодок (по желанию абитуриента). При выполнении низкого старта подаётся 3 команды («На старт!», «Внимание!», «Марш!»);
- бросок ядра снизу вперёд – выполняется из положения полуприсед (стопы параллельны, носки на одной линии) руки с ядром опущены вниз с дальнейшим толчком двух ног и выведением рук снизу вперёд. Согласно правилам соревнований по лёгкой атлетике – участникам предоставляется 3 попытки, засчитывается лучший результат. Вес ядра для мужчин – 6 кг, для юношей 16-17 лет – 5 кг.

При прохождении дополнительного вступительного испытания абитуриенту позволяется выполнять нормативы в легкоатлетических беговых туфлях (шиповках).

II этап – «Специализация»

Дополнительное вступительное испытание проводится в форме соревнований. Норматив считается выполненным, если абитуриент выполнил упражнение согласно правилам соревнований по лёгкой атлетике. Абитуриент выбирает один вид специализации, заранее сообщив экзаменатору.

Оценка абитуриенту выставляется по 100-балльной шкале согласно показанному результату.

3. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ

Приложение 1

НОРМАТИВЫ

вступительного испытания профессиональной направленности
по образовательной программе бакалавриата
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта – ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА
Мужчины до 35 лет

I этап				II этап							
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 100 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 400 м (с)	Бег с барьерами 60 м (с)	Прыжок с шестом (м)	Тройной прыжок (м)	Прыжок в высоту (м)	Прыжок в длину (м)
100	7,4	260	13,00	10,70	22,5	49,5	8,3	4,60	15,10	2,02	7,10
98	7,5	258	12,95	10,80	22,6	49,6	8,4	4,55	14,90	2,00	7,05
96	7,6	256	12,90	10,90	22,7	49,7	8,5	4,50	14,70	1,98	7,00
94	7,7	254	12,85	11,00	22,8	49,8	8,6	4,45	14,60	1,97	6,95
92	7,8	252	12,80	11,10	22,9	49,9	8,7	4,40	14,40	1,95	6,90
90	7,9	250	12,75	11,20	23	50	8,8	4,35	14,20	1,93	6,85
88	8	248	12,70	11,30	23,1	50,1	8,9	4,30	14,00	1,91	6,80
86	8,1	246	12,65	11,40	23,2	50,2	9	4,25	13,80	1,89	6,75
84	8,2	244	12,60	11,50	23,3	50,3	9,1	4,20	13,60	1,87	6,70
82	8,3	242	12,55	11,60	23,4	50,4	9,2	4,15	13,40	1,85	6,65
80	8,4	240	12,50	11,70	23,5	50,5	9,3	4,10	13,20	1,83	6,60
78	8,5	238	12,45	11,80	23,6	50,6	9,4	4,05	13,00	1,81	6,55
76	8,6	236	12,40	11,90	23,7	50,7	9,5	4,00	12,80	1,79	6,50
74	8,7	234	12,35	12,00	23,8	50,8	9,6	3,95	12,60	1,77	6,45
72	8,8	232	12,30	12,10	23,9	50,9	9,7	3,90	12,40	1,75	6,40
70	8,9	230	12,25	12,20	24	51	9,8	3,85	12,20	1,73	6,35
68	9	228	12,20	12,30	24,1	51,1	9,9	3,80	12,00	1,71	6,30
65	9,1	226	12,15	12,40	24,2	51,2	10	3,75	11,80	1,69	6,25
61	9,2	224	12,10	12,50	24,3	51,3	10,1	3,70	11,60	1,67	6,20
57	9,3	222	12,05	12,60	24,4	51,4	10,2	3,65	11,40	1,65	6,15
53	9,4	220	12,00	12,70	24,5	51,5	10,3	3,60	11,20	1,63	6,10
49	9,5	218	11,95	12,80	24,6	51,6	10,4	3,55	11,00	1,61	6,05
45	9,6	216	11,90	12,90	24,7	51,7	10,5	3,50	10,80	1,59	6,00
41	9,7	214	11,85	13,00	24,8	51,8	10,6	3,45	10,60	1,57	5,95

37	9,8	212	11,80	13,10	24,9	51,9	10,7	3,40	10,40	1,55	5,90
33	9,9	210	11,75	13,20	25	52	10,8	3,35	10,20	1,53	5,85
29	10	208	11,70	13,30	25,1	52,1	10,9	3,30	10,00	1,51	5,80
25	10,1	206	11,65	13,40	25,2	52,2	11	3,25	9,80	1,49	5,75
21	10,2	204	11,60	13,50	25,3	52,3	11,1	3,20	9,60	1,47	5,70
17	10,3	202	11,55	13,60	25,4	52,4	11,2	3,15	9,40	1,45	5,65
13	10,4	200	11,50	13,70	25,5	52,5	11,3	3,10	9,20	1,43	5,60
9	10,5	198	11,45	13,80	25,6	52,6	11,4	3,05	9,00	1,41	5,55
5	10,6	196	11,40	13,90	25,7	52,7	11,5	3,00	8,80	1,39	5,50
1	Отказ от выполнения упражнения			>14,0	>25,8	>52,8	>11,6	2,95<	8,70<	1,37<	5,45 <

Мужчины до 35 лет

I этап				II этап			
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 800 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 3000 м (мин)	Ходьба 5 км (мин)
100	7,4	260	13,00	1.54,0	3.55,5	8.30,0	21.45,0
98	7,5	258	12,95	1.55,0	3.58,0	8.36,0	22.05,0
96	7,6	256	12,90	1.56,0	4.01,0	8.42,0	22.25,0
94	7,7	254	12,85	1.57,0	4.04,0	8.48,0	22.45,0
92	7,8	252	12,80	1.58,0	4.07,0	8.54,0	23.05,0
90	7,9	250	12,75	1.59,0	4.10,0	9.00,0	23.25,0
88	8	248	12,70	2.00,0	4.13,0	9.06,0	23.45,0
86	8,1	246	12,65	2.01,0	4.16,0	9.12,0	24.05,0
84	8,2	244	12,60	2.02,0	4.19,0	9.18,0	24.25,0
82	8,3	242	12,55	2.03,0	4.22,0	9.24,0	24.45,0
80	8,4	240	12,50	2.04,0	4.25,0	9.30,0	25.05,0
78	8,5	238	12,45	2.05,0	4.28,0	9.36,0	25.25,0
76	8,6	236	12,40	2.06,0	4.31,0	9.42,0	25.45,0
74	8,7	234	12,35	2.07,0	4.34,0	9.48,0	26.05,0
72	8,8	232	12,30	2.08,0	4.37,0	9.54,0	26.25,0
70	8,9	230	12,25	2.09,0	4.40,0	10.00,0	26.45,0
68	9	228	12,20	2.10,0	4.43,0	10.06,0	27.05,0
65	9,1	226	12,15	2.11,0	4.46,0	10.12,0	27.25,0
61	9,2	224	12,10	2.12,0	4.49,0	10.18,0	27.45,0
57	9,3	222	12,05	2.13,0	4.52,0	10.24,0	28.05,0
53	9,4	220	12,00	2.14,0	4.55,0	10.30,0	28.25,0

49	9,5	218	11,95	2.15,0	4.58,0	10.36,0	28.45,0
45	9,6	216	11,90	2.16,0	5.01,0	10.42,0	29.05,0
41	9,7	214	11,85	2.17,0	5.04,0	10.48,0	29.25,0
37	9,8	212	11,80	2.18,0	5.07,0	10.54,0	29.45,0
33	9,9	210	11,75	2.19,0	5.10,0	11.00,0	30.05,0
29	10	208	11,70	2.20,0	5.13,0	11.06,0	30.25,0
25	10,1	206	11,65	2.21,0	5.16,0	11.12,0	30.45,0
21	10,2	204	11,60	2.22,0	5.19,0	11.18,0	31.05,0
17	10,3	202	11,55	2.23,0	5.22,0	11.24,0	31.25,0
13	10,4	200	11,50	2.24,0	5.25,0	11.30,0	31.45,0
9	10,5	198	11,45	2.25,0	5.28,0	11.36,0	32.05,0
5	10,6	196	11,40	2.26,0	5.31,0	11.40,0	32.25,0
1	Отказ от выполнения упражнения			>2.27,0	>5.34,0	>11.46,0	>32.45,0

Мужчины до 35 лет

I этап				II этап
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Толкание ядра (м)
100	7,4	260	13,00	15,00
98	7,5	258	12,95	14,80
96	7,6	256	12,90	14,60
94	7,7	254	12,85	14,40
92	7,8	252	12,80	14,20
90	7,9	250	12,75	14,00
88	8	248	12,70	13,80
86	8,1	246	12,65	13,60
84	8,2	244	12,60	13,40
82	8,3	242	12,55	13,20
80	8,4	240	12,50	13,00
78	8,5	238	12,45	12,80
76	8,6	236	12,40	12,60
74	8,7	234	12,35	12,40
72	8,8	232	12,30	12,20
70	8,9	230	12,25	12,00
68	9	228	12,20	11,80
65	9,1	226	12,15	11,60
61	9,2	224	12,10	11,40

57	9,3	222	12,05	11,20
53	9,4	220	12,00	11,00
49	9,5	218	11,95	10,80
45	9,6	216	11,90	10,60
41	9,7	214	11,85	10,40
37	9,8	212	11,80	10,20
33	9,9	210	11,75	10,00
29	10	208	11,70	9,80
25	10,1	206	11,65	9,60
21	10,2	204	11,60	9,40
17	10,3	202	11,55	9,20
13	10,4	200	11,50	9,00
9	10,5	198	11,45	8,80
5	10,6	196	11,40	8,60
1	Отказ от выполнения упражнения			8,40<

Мужчины старше 35 лет

I этап				II этап							
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 100 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 400 м (с)	Бег с барьерами 60 м (с)	Прыжок с шестом (м)	Тройной прыжок (м)	Прыжок в высоту (м)	Прыжок в длину (м)
100	7,8	240	12,60	11,8	24,2	56	9,4	3,60	13,20	1,75	6,25
98	7,9	238	12,55	11,9	24,3	56,1	9,5	3,55	13,00	1,73	6,20
96	8	236	12,50	12	24,4	56,2	9,6	3,50	12,80	1,71	6,15
94	8,1	234	12,45	12,1	24,5	56,3	9,7	3,45	12,60	1,69	6,10
92	8,2	232	12,40	12,2	24,6	56,4	9,8	3,40	12,40	1,67	6,05
90	8,3	230	12,35	12,3	24,7	56,5	9,9	3,35	12,20	1,65	6,00
88	8,4	228	12,30	12,4	24,8	56,6	10	3,30	12,00	1,63	5,95
86	8,5	226	12,25	12,5	24,9	56,7	10,1	3,25	11,80	1,61	5,90
84	8,6	224	12,20	12,6	25	56,8	10,2	3,20	11,60	1,59	5,85
82	8,7	222	12,15	12,7	25,1	56,9	10,3	3,15	11,40	1,57	5,80
80	8,8	220	12,10	12,8	25,2	57	10,4	3,10	11,20	1,55	5,75
78	8,9	218	12,05	12,9	25,3	57,1	10,5	3,05	11,00	1,53	5,70
76	9	216	12,00	13	25,4	57,2	10,6	3,00	10,80	1,51	5,65
74	9,1	214	11,95	13,1	25,5	57,3	10,7	2,95	10,60	1,49	5,60

72	9,2	212	11,90	13,2	25,6	57,4	10,8	2,90	10,40	1,47	5,55
70	9,3	210	11,85	13,3	25,7	57,5	10,9	2,85	10,20	1,45	5,50
68	9,4	208	11,80	13,4	25,8	57,6	11	2,80	10,00	1,43	5,45
65	9,5	206	11,75	13,5	25,9	57,7	11,1	2,75	9,80	1,41	5,40
61	9,6	204	11,70	13,6	26	57,8	11,2	2,70	9,60	1,39	5,35
57	9,7	202	11,65	13,7	26,1	57,9	11,3	2,65	9,40	1,37	5,30
53	9,8	200	11,60	13,8	26,2	58	11,4	2,60	9,20	1,35	5,25
49	9,9	198	11,55	13,9	26,3	58,1	11,5	2,55	9,00	1,33	5,20
45	10	196	11,50	14	26,4	58,2	11,6	2,50	8,80	1,31	5,15
41	10,1	194	11,45	14,1	26,5	58,3	11,7	2,45	8,60	1,29	5,10
37	10,2	192	11,40	14,2	26,6	58,4	11,8	2,40	8,40	1,27	5,05
33	10,3	190	11,35	14,3	26,7	58,5	11,9	2,35	8,20	1,25	5,00
29	10,4	188	11,30	14,4	26,8	58,6	12	2,30	8,00	1,23	4,95
25	10,5	186	11,25	14,5	26,9	58,7	12,1	2,25	7,80	1,21	4,90
21	10,6	184	11,20	14,6	27	58,8	12,2	2,20	7,60	1,19	4,85
17	10,7	182	11,15	14,7	27,1	58,9	12,3	2,15	7,40	1,17	4,80
13	10,8	180	11,10	14,8	27,2	59	12,4	2,10	7,20	1,15	4,75
9	10,9	178	11,05	14,9	27,3	59,1	12,5	2,05	7,00	1,13	4,70
5	11	176	11,00	15	27,4	59,2	12,6	2,00	6,80	1,11	4,65
1	Отказ от выполнения упражнения			>15,0	>27,5	>59,3	>12,7	1,95<	6,60<	1,09<	4,60<

Мужчины старше 35 лет

I этап				II этап			
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 800 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 3000 м (мин)	Ходьба 5 км (мин)
100	7,8	240	12,60	2.10,0	4.25,0	9.40,0	24.40,0
98	7,9	238	12,55	2.11,0	4.28,0	9.46,0	25.05,0
96	8	236	12,50	2.12,0	4.31,0	9.52,0	25.25,0
94	8,1	234	12,45	2.13,0	4.34,0	9.58,0	25.45,0
92	8,2	232	12,40	2.14,0	4.37,0	10.04,0	26.05,0
90	8,3	230	12,35	2.15,0	4.40,0	10.10,0	26.25,0
88	8,4	228	12,30	2.16,0	4.43,0	10.16,0	26.45,0
86	8,5	226	12,25	2.17,0	4.46,0	10.22,0	27.05,0
84	8,6	224	12,20	2.18,0	4.49,0	10.28,0	27.25,0

82	8,7	222	12,15	2.19,0	4.52,0	10.34,0	27.45,0
80	8,8	220	12,10	2.20,0	4.55,0	10.40,0	28.05,0
78	8,9	218	12,05	2.21,0	4.58,0	10.46,0	28.25,0
76	9	216	12,00	2.22,0	5.01,0	10.52,0	28.45,0
74	9,1	214	11,95	2.23,0	5.03,0	10.58,0	29.05,0
72	9,2	212	11,90	2.24,0	5.06,0	11.04,0	29.25,0
70	9,3	210	11,85	2.25,0	5.09,0	11.10,0	29.45,0
68	9,4	208	11,80	2.26,0	5.12,0	11.16,0	30.05,0
65	9,5	206	11,75	2.27,0	5.15,0	11.22,0	30.25,0
61	9,6	204	11,70	2.28,0	5.18,0	11.28,0	30.45,0
57	9,7	202	11,65	2.29,0	5.21,0	11.34,0	31.05,0
53	9,8	200	11,60	2.30,0	5.24,0	11.40,0	31.25,0
49	9,9	198	11,55	2.31,0	5.27,0	11.46,0	31.45,0
45	10	196	11,50	2.32,0	5.30,0	11.52,0	32.05,0
41	10,1	194	11,45	2.33,0	5.33,0	11.58,0	32.25,0
37	10,2	192	11,40	2.34,0	5.36,0	12.04,0	32.45,0
33	10,3	190	11,35	2.35,0	5.39,0	12.10,0	33.05,0
29	10,4	188	11,30	2.36,0	5.42,0	12.16,0	33.25,0
25	10,5	186	11,25	2.37,0	5.45,0	12.22,0	33.45,0
21	10,6	184	11,20	2.38,0	5.48,0	12.28,0	34.05,0
17	10,7	182	11,15	2.39,0	5.51,0	12.34,0	34.25,0
13	10,8	180	11,10	2.40,0	5.54,0	12.40,0	34.45,0
9	10,9	178	11,05	2.41,0	5.57,0	12.46,0	35.05,0
5	11	176	11,00	2.42,0	6.00,0	12.52,0	35.25,0
1	Отказ от выполнения упражнения			>2.43,0	>6.03,0	>12.58,0	>35.45,0

Мужчины старше 35 лет

I этап				II этап
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Толкание ядра (м)
100	7,8	240	12,60	11,00
98	7,9	238	12,55	10,80
96	8	236	12,50	10,60
94	8,1	234	12,45	10,40

92	8,2	232	12,40	10,20
90	8,3	230	12,35	10,00
88	8,4	228	12,30	9,80
86	8,5	226	12,25	9,60
84	8,6	224	12,20	9,40
82	8,7	222	12,15	9,20
80	8,8	220	12,10	9,00
78	8,9	218	12,05	8,80
76	9	216	12,00	8,60
74	9,1	214	11,95	8,40
72	9,2	212	11,90	8,20
70	9,3	210	11,85	8,00
68	9,4	208	11,80	7,80
65	9,5	206	11,75	7,60
61	9,6	204	11,70	7,40
57	9,7	202	11,65	7,20
53	9,8	200	11,60	7,00
49	9,9	198	11,55	6,80
45	10	196	11,50	6,60
41	10,1	194	11,45	6,40
37	10,2	192	11,40	6,20
33	10,3	190	11,35	6,00
29	10,4	188	11,30	5,80
25	10,5	186	11,25	5,60
21	10,6	184	11,20	5,40
17	10,7	182	11,15	5,20
13	10,8	180	11,10	5,00
9	10,9	178	11,05	4,80
5	11	176	11,00	4,60
1	Отказ от выполнения упражнения			4,40<

Женщины до 35 лет

I этап				II этап							
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 100 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 400 м (мин)	Бег с барьерами 60 м (с)	Прыжок с шестом (м)	Тройной прыжок (м)	Прыжок в высоту (м)	Прыжок в длину (м)
100	8,4	230	9,50	12,3	25,5	57	8,8	3,40	12,80	1,75	5,90
98	8,5	228	9,45	12,4	25,6	57,1	8,9	3,35	12,60	1,73	5,85
96	8,6	226	9,40	12,5	25,7	57,2	9	3,30	12,40	1,71	5,80
94	8,7	224	9,35	12,6	25,8	57,3	9,1	3,25	12,20	1,69	5,75
92	8,8	222	9,30	12,7	25,9	57,4	9,2	3,20	12,00	1,68	5,70
90	8,9	220	9,25	12,8	26	57,5	9,3	3,15	11,80	1,66	5,65
88	9	218	9,20	12,9	26,1	57,6	9,4	3,10	11,60	1,64	5,60
86	9,1	216	9,15	13	26,2	57,7	9,5	3,05	11,40	1,62	5,55
84	9,2	214	9,10	13,1	26,3	57,8	9,6	3,00	11,20	1,60	5,50
82	9,3	212	9,05	13,2	26,4	57,9	9,7	2,95	11,00	1,58	5,45
80	9,4	210	9,00	13,3	26,5	58	9,8	2,90	10,80	1,56	5,40
78	9,5	208	8,95	13,4	26,6	58,1	9,9	2,85	10,60	1,54	5,35
76	9,6	206	8,90	13,5	26,7	58,2	10	2,80	10,40	1,52	5,30
74	9,7	204	8,85	13,6	26,8	58,3	10,1	2,75	10,20	1,50	5,25
72	9,8	202	8,80	13,7	26,9	58,4	10,2	2,70	10,00	1,48	5,20
70	9,9	200	8,75	13,8	27	58,5	10,3	2,65	9,80	1,46	5,15
68	10	198	8,70	13,9	27,1	58,6	10,4	2,60	9,60	1,44	5,10
65	10,1	196	8,65	14	27,2	58,7	10,5	2,55	9,40	1,42	5,05
61	10,2	194	8,60	14,1	27,3	58,8	10,6	2,50	9,20	1,40	5,00
57	10,3	192	8,55	14,2	27,4	58,9	10,7	2,45	9,00	1,38	4,95
53	10,4	190	8,50	14,3	27,5	59	10,8	2,40	8,80	1,36	4,90
49	10,5	188	8,45	14,4	27,6	59,1	10,9	2,35	8,60	1,34	4,85
45	10,6	186	8,40	14,5	27,7	59,2	11	2,30	8,40	1,32	4,80
41	10,7	184	8,35	14,6	27,8	59,3	11,1	2,25	8,20	1,30	4,75
37	10,8	182	8,30	14,7	27,9	59,4	11,2	2,20	8,00	1,28	4,70
33	10,9	180	8,25	14,8	28	59,5	11,3	2,15	7,80	1,26	4,65
29	11	178	8,20	14,9	28,1	59,6	11,4	2,10	7,60	1,24	4,60
25	11,1	176	8,15	15	28,2	59,7	11,5	2,05	7,40	1,22	4,55
21	11,2	174	8,10	15,1	28,3	59,8	11,6	2,00	7,20	1,20	4,50

17	11,3	172	8,05	15,2	28,4	59,9	11,7	1,95	7,00	1,18	4,45
13	11,4	170	8,00	15,3	28,5	1.00,0	11,8	1,90	6,80	1,16	4,40
9	11,5	168	7,95	15,4	28,6	1.01,0	11,9	1,85	6,60	1,14	4,35
5	11,6	166	7,90	15,5	28,7	1.02,0	12	1,80	6,40	1,12	4,30
1	Отказ от выполнения упражнения			>15,6	>28,8	>1.03,0	>12,1	1,70 <	6,20 <	1,10 <	4,25 <

Женщины до 35 лет

I этап				II этап			
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 800 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 3000 м (мин)	Ходьба 5 км (мин)
100	8,4	230	9,50	2.15,0	4.35,0	9.54,0	24.45,0
98	8,5	228	9,45	2.16,0	4.38,0	10.00,0	25.05,0
96	8,6	226	9,40	2.17,0	4.41,0	10.06,0	25.25,0
94	8,7	224	9,35	2.18,0	4.44,0	10.12,0	25.45,0
92	8,8	222	9,30	2.19,0	4.47,0	10.18,0	26.05,0
90	8,9	220	9,25	2.20,0	4.50,0	10.24,0	26.25,0
88	9	218	9,20	2.21,0	4.53,0	10.30,0	26.45,0
86	9,1	216	9,15	2.22,0	4.56,0	10.36,0	27.05,0
84	9,2	214	9,10	2.23,0	4.59,0	10.42,0	27.25,0
82	9,3	212	9,05	2.24,0	5.02,0	10.48,0	27.45,0
80	9,4	210	9,00	2.25,0	5.05,0	10.54,0	28.05,0
78	9,5	208	8,95	2.26,0	5.08,0	11.00,0	28.25,0
76	9,6	206	8,90	2.27,0	5.11,0	11.06,0	28.45,0
74	9,7	204	8,85	2.28,0	5.14,0	11.12,0	29.05,0
72	9,8	202	8,80	2.29,0	5.17,0	11.18,0	29.25,0
70	9,9	200	8,75	2.30,0	5.20,0	11.24,0	29.45,0
68	10	198	8,70	2.31,0	5.23,0	11.30,0	30.05,0
65	10,1	196	8,65	2.32,0	5.26,0	11.36,0	30.25,0
61	10,2	194	8,60	2.33,0	5.29,0	11.42,0	30.45,0
57	10,3	192	8,55	2.34,0	5.32,0	11.48,0	31.05,0
53	10,4	190	8,50	2.35,0	5.35,0	11.54,0	31.25,0
49	10,5	188	8,45	2.36,0	5.38,0	12.00,0	31.45,0
45	10,6	186	8,40	2.37,0	5.41,0	12.06,0	32.05,0
41	10,7	184	8,35	2.38,0	5.44,0	12.12,0	32.25,0
37	10,8	182	8,30	2.39,0	5.47,0	12.18,0	32.45,0
33	10,9	180	8,25	2.40,0	5.50,0	12.24,0	33.05,0
29	11	178	8,20	2.41,0	5.53,0	12.30,0	33.25,0

25	11,1	176	8,15	2.42,0	5.56,0	12.36,0	33.45,0
21	11,2	174	8,10	2.43,0	5.59,0	12.42,0	34.05,0
17	11,3	172	8,05	2.44,0	6.02,0	12.48,0	34.25,0
13	11,4	170	8,00	2.45,0	6.05,0	12.54,0	34.45,0
9	11,5	168	7,95	2.46,0	6.08,0	13.00,0	35.05,0
5	11,6	166	7,90	2.47,0	6.11,0	13.06,0	35.25,0
1	Отказ от выполнения упражнения			>2.48,0	>6.14,0	>13.12,0	>35.45,0

Женщины до 35 лет

I этап				II этап
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Толкание ядра (м)
100	8,4	230	9,50	14,00
98	8,5	228	9,45	13,80
96	8,6	226	9,40	13,60
94	8,7	224	9,35	13,40
92	8,8	222	9,30	13,20
90	8,9	220	9,25	13,00
88	9	218	9,20	12,80
86	9,1	216	9,15	12,60
84	9,2	214	9,10	12,40
82	9,3	212	9,05	12,20
80	9,4	210	9,00	12,00
78	9,5	208	8,95	11,80
76	9,6	206	8,90	11,60
74	9,7	204	8,85	11,40
72	9,8	202	8,80	11,20
70	9,9	200	8,75	11,00
68	10	198	8,70	10,80
65	10,1	196	8,65	10,60
61	10,2	194	8,60	10,40
57	10,3	192	8,55	10,20
53	10,4	190	8,50	10,00
49	10,5	188	8,45	9,80
45	10,6	186	8,40	9,60
41	10,7	184	8,35	9,40
37	10,8	182	8,30	9,20
33	10,9	180	8,25	9,00

29	11	178	8,20	8,80
25	11,1	176	8,15	8,60
21	11,2	174	8,10	8,40
17	11,3	172	8,05	8,20
13	11,4	170	8,00	8,00
9	11,5	168	7,95	7,80
5	11,6	166	7,90	7,60
1	Отказ от выполнения упражнения			7,40<

Женщины старше 35 лет

I этап				II этап							
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 100 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 400 м (мин)	Бег с барьерами 60 м (с)	Прыжок с шестом (м)	Тройной прыжок (м)	Прыжок в высоту (м)	Прыжок в длину (м)
100	8,9	210	9,10	13,8	28,5	1.05,0	10,2	2,80	11,20	1,50	5,20
98	9	228	9,05	13,9	28,6	1.06,0	10,3	2,75	11,00	1,48	5,15
96	9,1	226	8,00	14	28,7	1.07,0	10,4	2,70	10,80	1,46	5,10
94	9,2	224	7,95	14,1	28,8	1.08,0	10,5	2,65	10,60	1,44	5,05
92	9,3	222	7,90	14,2	28,9	1.09,0	10,6	2,60	10,40	1,42	5,00
90	9,4	220	7,85	14,3	29	1.10,0	10,7	2,55	10,20	1,40	4,95
88	9,5	218	7,80	14,4	29,1	1.11,0	10,8	2,50	10,00	1,38	4,90
86	9,6	216	7,75	14,5	29,2	1.12,0	10,9	2,45	9,80	1,36	4,85
84	9,7	214	7,70	14,6	29,3	1.13,0	11	2,40	9,60	1,34	4,80
82	9,8	212	7,65	14,7	29,4	1.14,0	11,1	2,35	9,40	1,32	4,75
80	9,9	210	7,60	14,8	29,5	1.15,0	11,2	2,30	9,20	1,30	4,70
78	10	208	7,55	14,9	29,6	1.16,0	11,3	2,25	9,00	1,28	4,65
76	10,1	206	7,50	15	29,7	1.17,0	11,4	2,20	8,80	1,26	4,60
74	10,2	204	7,45	15,1	29,8	1.18,0	11,5	2,15	8,60	1,24	4,55
72	10,3	202	7,40	15,2	29,9	1.19,0	11,6	2,10	8,40	1,22	4,50
70	10,4	200	7,35	15,3	30	1.20,0	11,7	2,05	8,20	1,20	4,45
68	10,5	198	7,30	15,4	30,1	1.21,0	11,8	2,00	8,00	1,18	4,40
65	10,6	196	7,25	15,5	30,2	1.22,0	11,9	1,95	7,80	1,16	4,35
61	10,7	194	7,20	15,6	30,3	1.23,0	12	1,90	7,60	1,14	4,30
57	10,8	192	7,15	15,7	30,4	1.24,0	12,1	1,85	7,40	1,12	4,25
53	10,9	190	7,10	15,8	30,5	1.25,0	12,2	1,80	7,20	1,10	4,20
49	11	188	7,05	15,9	30,6	1.26,0	12,3	1,75	7,00	1,08	4,15

45	11,1	186	7,00	16	30,7	1.27,0	12,4	1,70	6,80	1,06	4,10
41	11,2	184	6,95	16,1	30,8	1.28,0	12,5	1,65	6,60	1,04	4,05
37	11,3	182	6,90	16,2	30,9	1.29,0	12,6	1,60	6,40	1,02	4,00
33	11,4	180	6,85	16,3	31	1.30,0	12,7	1,55	6,20	1,00	3,95
29	11,5	178	6,80	16,4	31,1	1.31,0	12,8	1,50	6,00	0,98	3,90
25	11,6	176	6,75	16,5	31,2	1.32,0	12,9	1,45	5,80	0,96	3,85
21	11,7	174	6,70	16,6	31,3	1.33,0	13	1,40	5,60	0,94	3,80
17	11,8	172	6,65	16,7	31,4	1.34,0	13,1	1,35	5,40	0,92	3,75
13	11,9	170	6,60	16,8	31,5	1.35,0	13,2	1,30	5,20	0,90	3,70
9	12	168	6,55	16,9	31,6	1.36,0	13,3	1,25	5,00	0,88	3,65
5	12,1	166	6,50	17	31,7	1.37,0	13,4	1,20	4,80	0,86	3,60
1	Отказ от выполнения упражнения			>17,1	>31,8	>1.38,0	>13,5	1,15<	4,60<	0,84<	3,55<

Женщины старше 35 лет

I этап				II этап			
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Бег 800 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 3000 м (мин)	Ходьба 5 км (мин)
100	8,9	210	9,10	2.34,0	5.15,0	11.30,0	28.45,0
98	9	228	9,05	2.35,0	5.18,0	11.36,0	29.05,0
96	9,1	226	8,00	2.36,0	5.21,0	11.42,0	29.25,0
94	9,2	224	7,95	2.37,0	5.24,0	11.48,0	29.45,0
92	9,3	222	7,90	2.38,0	5.27,0	11.54,0	30.05,0
90	9,4	220	7,85	2.39,0	5.30,0	12.00,0	30.25,0
88	9,5	218	7,80	2.40,0	5.33,0	12.06,0	30.45,0
86	9,6	216	7,75	2.41,0	5.36,0	12.12,0	31.05,0
84	9,7	214	7,70	2.42,0	5.39,0	12.18,0	31.25,0
82	9,8	212	7,65	2.43,0	5.42,0	12.24,0	31.45,0
80	9,9	210	7,60	2.44,0	5.45,0	12.30,0	32.05,0
78	10	208	7,55	2.45,0	5.48,0	12.36,0	32.25,0
76	10,1	206	7,50	2.46,0	5.51,0	12.42,0	32.45,0
74	10,2	204	7,45	2.47,0	5.54,0	12.48,0	33.05,0
72	10,3	202	7,40	2.48,0	5.57,0	12.54,0	33.25,0
70	10,4	200	7,35	2.49,0	6.00,0	13.00,0	33.45,0
68	10,5	198	7,30	2.50,0	6.03,0	13.06,0	34.05,0

65	10,6	196	7,25	2.51,0	6.06,0	13.12,0	34.25,0
61	10,7	194	7,20	2.52,0	6.09,0	13.18,0	34.45,0
57	10,8	192	7,15	2.53,0	6.12,0	13.24,0	35.05,0
53	10,9	190	7,10	2.54,0	6.15,0	13.30,0	35.25,0
49	11	188	7,05	2.55,0	6.18,0	13.36,0	35.45,0
45	11,1	186	7,00	2.56,0	6.21,0	13.42,0	36.05,0
41	11,2	184	6,95	2.57,0	6.24,0	13.48,0	36.25,0
37	11,3	182	6,90	2.58,0	6.27,0	13.54,0	36.45,0
33	11,4	180	6,85	2.59,0	6.30,0	14.00,0	37.05,0
29	11,5	178	6,80	3.00,0	6.33,0	14.06,0	37.25,0
25	11,6	176	6,75	3.01,0	6.36,0	14.12,0	37.45,0
21	11,7	174	6,70	3.02,0	6.39,0	14.18,0	38.05,0
17	11,8	172	6,65	3.03,0	6.42,0	14.24,0	38.25,0
13	11,9	170	6,60	3.04,0	6.45,0	14.30,0	38.45,0
9	12	168	6,55	3.05,0	6.48,0	14.36,0	39.05,0
5	12,1	166	6,50	3.06,0	6.51,0	14.40,0	39.25,0
1	Отказ от выполнения упражнения			>3.07,0	>6.54,0	>14.46,0	>39.45,0

Женщины старше 35 лет

I этап				II этап
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Бросок ядра снизу вперед (м)	Толкание ядра (м)
100	8,9	210	9,10	10,80
98	9	228	9,05	10,60
96	9,1	226	8,00	10,40
94	9,2	224	7,95	10,20
92	9,3	222	7,90	10,00
90	9,4	220	7,85	9,80
88	9,5	218	7,80	9,60
86	9,6	216	7,75	9,40
84	9,7	214	7,70	9,20
82	9,8	212	7,65	9,00
80	9,9	210	7,60	8,80
78	10	208	7,55	8,60
76	10,1	206	7,50	8,40

74	10,2	204	7,45	8,20
72	10,3	202	7,40	8,00
70	10,4	200	7,35	7,80
68	10,5	198	7,30	7,60
65	10,6	196	7,25	7,40
61	10,7	194	7,20	7,20
57	10,8	192	7,15	7,00
53	10,9	190	7,10	6,80
49	11	188	7,05	6,60
45	11,1	186	7,00	6,40
41	11,2	184	6,95	6,20
37	11,3	182	6,90	6,00
33	11,4	180	6,85	5,80
29	11,5	178	6,80	5,60
25	11,6	176	6,75	5,40
21	11,7	174	6,70	5,20
17	11,8	172	6,65	5,00
13	11,9	170	6,60	4,80
9	12	168	6,55	4,60
5	12,1	166	6,50	4,40
1	Отказ от выполнения упражнения			4,20<