

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

«Затверджено»

Голова приймальної комісії
Львівського державного
університету фізичної культури
імені Івана Боберського



Ярослав СВИЩ

19 квітня 2024 р.



ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»
з освітніх програм: «Фізична культура і спорт»,
«Фізична культура різних груп населення»

Розглянуто і затверджено на засіданні
приймальної комісії ЛДУФК
ім. Івана Боберського,
протокол № 8 від "19" квітня 2024 р.

ЗМІСТ

Зміст	2
Пояснювальна записка	4
Перелік видів спорту, з яких буде прийматися творчий конкурс на відповідних спортивних кафедрах	5
Нормативи зі спортивних спеціалізацій	6
АВТОМОБІЛЬНИЙ СПОРТ	6
АРМСПОРТ (армрестлінг, боротьба на руках)	7
БАДМІНТОН	9
БАСКЕТБОЛ	11
БІАТЛОН	14
БОДІБІЛДИНГ	15
БОКС	18
БОРОТЬБА САМБО (спортивний та бойовий розділ)	21
ВАЖКА АТЛЕТИКА	24
ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ	29
ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ	31
ВІЛЬНА БОРОТЬБА	32
ВОЛЕЙБОЛ	35
ВОЛЕЙБОЛ ПЛЯЖНИЙ	38
ГАНДБОЛ	40
ГИРЬОВИЙ СПОРТ	45
ГІМНАСТИКА СПОРТИВНА	47
ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ	51
ГІРСЬКОЛИЖНИЙ СПОРТ	53
ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА	54
ДЗЮДО	58
ЗМІШАНІ ЄДИНОБОРСТВА	61
КАРАТЕ	65
КІБЕРСПОРТ	67
КІОКУШИН	67
КУЛЬОВА СТРІЛЬБА	69
ЛЕГКА АТЛЕТИКА	70
ЛИЖНЕ ДВОБОРСТВО	71
ЛИЖНІ ПЕРЕГОНИ	73
НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	75
ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ	77
ПАДЕЛ	79
ПАУЕРЛІФТИНГ	81
ПЛАВАННЯ	87
РЕГБІ	89
РУКОПАШНИЙ БІЙ	91
РУКОПАШ ГОПАК	94
САННИЙ СПОРТ	96
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА	98
СКІ-АЛЬПІНІЗМ (СКІ-ТУР)	99
СНОУБОРДИНГ	101

СПОРТИВНА АКРОБАТИКА	102
СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ	105
СПОРТИВНІ ТАНЦІ / ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СПОРТ	107
СТРИБКИ НА БАТУТІ (стрибки на акробатичній доріжці)	110
СТРИБКИ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНУ	112
СТРІЛЬБА З ЛУКА	113
СТРІЛЬБА СТЕНДОВА	114
СУЧАСНЕ П'ЯТИБОРСТВО	115
ТЕНІС	116
ТРИАТЛОН	119
ФЕХТУВАННЯ	120
ФІТНЕС	123
ФРІСТАЙЛ	125
ФУНКЦІОНАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО (КРОСФІТ)	127
ФУТБОЛ	130
ФУТЗАЛ	138
ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ	148
ЧЕРЛІДЕНГ	149
ШАХИ	152
Критерії оцінювання за спеціальними умовами вступу	154

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» на основі повної загальної середньої освіти складається з нормативів з обраного виду спорту (спортивна спеціалізація). Оцінюються нормативи за шкалою від 100 до 200 балів згідно наведених у програмі критеріїв.

Згідно Правил прийому до Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського мінімальна кількість балів для допуску до участі в конкурсі для зарахування на навчання становить 100 балів на денну та на заочну форму навчання.

Оцінка з вступного випробування вступників виставляється у двохсотбальній шкалі. Середній бал виражається у числах і округлюється з точністю до 0,001. Вага балів, отриманих за результатом творчого конкурсу дорівнює коефіцієнту 1.

Абітурієнт, який тримав оцінку менш ніж 100 балів, до участі у конкурсі для зарахування на навчання не допускається. Якщо абітурієнт не з'явився або відмовився від складання нормативу – бали не нараховуються, ухвалюється рішення про негативну оцінку досягнень вступника («незадовільно»), абітурієнт позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та у конкурсі для зарахування на навчання до Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Для допуску до складання творчого конкурсу для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» абітурієнт зобов'язаний надати голові екзаменаційної комісії медичну довідку за формою 086 із лікарським висновком про відсутність протипоказань за станом здоров'я до фізичних навантажень, пред'явити оригінал документу що посвідчує особу, екзаменаційний аркуш.

Спеціальними умовами вступу на навчання за державним або регіональним замовленням на основі ПЗСО або НРК5 у вигляді зарахування на підставі позитивної оцінки лише творчого конкурсу, користуються особи, яким надано таке право пунктом 5 розділу VIII Порядку прийому на навчання до закладів вищої освіти у 2024 році.

ПЕРЕЛІК ВИДІВ СПОРТУ, З ЯКИХ БУДЕ ПРИЙМАТИСЯ ТВОРЧИЙ КОНКУРС НА ВІДПОВІДНИХ СПОРТИВНИХ КАФЕДРАХ

Кафедра легкої атлетики

1. Легка атлетика.

Кафедра зимових видів спорту

1. Біатлон.
2. Гірськолижний спорт.
3. Лижне двоборство.
4. Лижні перегони.
5. Санний спорт.
6. Скандинавська ходьба.
7. Скі-альпінізм (скі-тур).
7. Сноубординг.
8. Спортивне орієнтування.
9. Стрибки на лижах з трампліну.
10. Фрістайл.
10. Хокей з шайбою.

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

1. Плавання.
2. Веслування на байдарках і каное.

Кафедра фехтування, боксу і національних одноборств

1. Бокс.
2. Карате.
3. Кіокушин.
4. Рукопаш гопак.
5. Фехтування.

Кафедра атлетичних видів спорту

1. Армспорт (армрестлінг, боротьба на руках).
2. Бодібілдинг.
3. Боротьба самбо (спортивний та бойовий розділ).
4. Важка атлетика.
5. Вільна боротьба.
6. Гирьовий спорт.
7. Греко-римська боротьба.
8. Дзюдо.
9. Змішані єдиноборства.
10. Пауерліфтинг.
11. Рукопашний бій.
12. Функціональне багатоборство (кросфіт).

Кафедра гімнастики

1. Гімнастика спортивна.
2. Гімнастика художня.
3. Оздоровчі види гімнастики.
4. Спортивна акробатика (парно групові види акробатики).
5. Спортивні танці / танцювальний спорт.
6. Стрибки на батуті (стрибки на акробатичній доріжці).
7. Фітнес.
8. Черліденг.

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

1. Бадмінтон.
2. Баскетбол.
3. Волейбол.
4. Волейбол пляжний.
5. Гандбол.
6. Настільний теніс.
7. Падел.
8. Регбі.
9. Теніс.

Кафедра футболу

1. Футбол.
2. Футзал.

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

1. Автомобільний спорт.
2. Велосипедний спорт.
3. Кіберспорт.
4. Кульова стрільба.
5. Стрільба з лука.
6. Стрільба стендова.
7. Сучасне п'ятиборство.
8. Тріатлон.
9. Шахи.

НОРМАТИВИ ЗІ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

АВТОМОБІЛЬНИЙ СПОРТ

1. Виконати чотири психо-фізіологічні тести, адекватні особливостям змагальної діяльності в автомобільному спорті: рівень розвитку стереоскопічного зору; уміння концентрувати та поділяти увагу (тест Поппелройтера); точність кінестезійних відчуттів (комплексна оцінка); здатність швидко оволодівати новими завданнями.

№	Оцінка за семибальною шкалою	Бали
1.	27-28 балів	200
2.	25-26 балів	189
3.	23-24 бали	179
4.	21-22 бали	169
5.	19-20 балів	159
6.	17-18 балів	150
7.	15-16 балів	141
8.	13-14 балів	132
9.	11-12 балів	124
10.	9-10 балів	116
11.	7-8 балів	109
12.	Менше 6-ти балів	100

Примітка: результати кожного тесту визначаються за семибальною шкалою; оцінка виставляється за сумою результатів усіх чотирьох тестів.

2. Виконати тест на швидкісне керування на нерухомому атомобілі: від одного крайнього положення керма до іншого і в зворотньому напрямку – 10 циклів, і показати наступний результат:

№	Час виконання тесту	Бали
1.	Час, рівний або менший від 25 секунд	200
2.	Час від 26 до 27 секунд	189
3.	Час від 28 до 29 секунд	179
4.	Час від 30 до 31 секунд	169
5.	Час від 32 до 33 секунд	159
6.	Час від 34 до 35 секунд	150
7.	Час від 36 до 37 секунд	141
8.	Час від 38 до 39 секунд	132
9.	Час від 40 до 41 секунд	124
10.	Час від 42 до 43 секунд	116
11.	Час від 44 до 45 секунд	109
12.	Час, більший за 45 секунд	100

3. По трасі ралійного швидкісного відрізка з сухим гравійним покриттям на комп'ютеризованому тренажері-симуляторі передньопривідного автомобіля «Скода-Феліція Кіт Кар», показати наступний результат:

№	Час проходження відрізка	Бали
1.	Час, менший за 3 хв 40 сек	200
2.	Час, менший за 3 хв 45 сек	189
3.	Час, менший за 3 хв 50 сек	179
4.	Час, менший за 3 хв 55 сек	169
5.	Час, менший за 4 хв 00 сек	159
6.	Час, менший за 4 хв 05 сек	150
7.	Час, менший за 4 хв 10 сек	141
8.	Час, менший за 4 хв 15 сек	132
9.	Час, менший за 4 хв 20 сек	124
10.	Час, менший за 4 хв 25 сек	116
11.	Час понад 4 хв 25 сек	100

Примітка: оцінка за завдання знижується на 0,02 балів за кожен розворот автомобіля поперек траси, на 0,05 балів за кожен удар у переешкоди на 0,3 балів за кожен переворот через дах, і округлюється до цілого числа.

АРМСПОРТ **(армрестлінг, боротьба на руках)**

1. Основи технічної підготовки армспортсменів: стійки рукоборців, види захвату, тактичний розрив захвату, боротьба —верхом, боротьба в —гак, боротьба в —бік, боротьба в ременях (стартова позиція, фаза атаки, реалізація переваги).

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – технічна дія відповідає її назві і наближається до ідеального виконання за усіма аспектами;
- 189 – вірне виконання названої технічної дії у всіх частинах, елементах та її варіантів;
- 179 – виконання названої технічної дії із незначними порушеннями в I і III (останній) частині технічної дії;
- 169 – виконання названої технічної дії із помилками в I і III частинах;
- 159 – виконання названої технічної дії із залученням додаткових елементів у I і III частинах;
- 150 – виконання названої технічної дії із незначними порушеннями у II (основній) частині технічної дії;
- 141 – виконання названої технічної дії із помилками в II частині;
- 132 – неправильне виконання елементів технічних дій у всіх фазах з додаванням зайвих елементів;
- 124 – порушення структури амплітуди, ритму, швидкості виконання технічної дії;
- 116 – виконання будь-якого технічного елемента з арсеналу прийомів борця;
- 109 – нерозуміння назви технічної дії, але намагання її виконати;
- 100 – неправильне розуміння, але намагання її виконання.

2. Підтягування на перекладині (незалежно від вагової категорії і віку) хват зверху на ширину плечей.

Бали	Критерії оцінювання	
	Мужчини та юнаки, к-сть разів	Жінки та дівчата к-сть разів
—200	25	14
—189	20	12
—179	17	10
—169	14	9
—159	12	8
—150	10	7
—141	9	6
—132	8	5
—124	7	4
—116	6	3
—109	5	2
—100	4	1

3. Відтискання від підлоги (незалежно від вагової категорії і віку).

Бали	Критерії оцінювання	
	Мужчини та юнаки, к-сть разів	Жінки та дівчата к-сть разів
—200	50	30
—189	48	28
—179	46	26
—169	44	24
—159	42	22
—150	40	20
—141	36	16
—132	32	14
—124	28	12
—116	24	10
—109	20	8
—100	16	6

4. Стрибок у довжину з місця (незалежно від вагової категорії і віку).

Критерії оцінювання

Чоловіки та юнаки:

Бали

—200 – 265 см.;

—189 – 262 см.;

—179 – 259 см.;

—169 – 255 см.;

—159 – 252 см.;

—150 – 249 см.;

—141 – 245 см.;

Жінки та дівчата

Бали

—200 – 230 см.;

—189 – 225 см.;

—179 – 220 см.;

—169 – 215 см.;

—159 – 210 см.;

—150 – 205 см.;

—141 – 200 см.;

—132 – 242 см.;	—132 – 195 см.;
—124 – 239 см.;	—124 – 190 см.;
—116 – 235 см.;	—116 – 185 см.;
—109 – 230 см.;	—109 – 180 см.;
—100 – 225 см.;	—100 – 175 см.;

БАДМІНТОН

1. Подача (на точність).

Абітурієнт виконує подачу згідно правил змагань:

а) коротка подача: по 2 спроби з правої і лівої половини корту у ліву і праву ближні ділянки, обмежені квадратами 50 x 50 см, дві сторони яких збігаються з лініями корту (8 спроб);

б) високо-далека подача: по 2 спроби з правої і лівої половини корту у ліву і праву дальні ділянки, обмежені квадратами 1 x 1 м, дві сторони яких збігаються з лініями корту (8 спроб).

Разом 16 спроб. Оцінюється кількість влучень та якість виконання технічного прийому. Зарахування влучення робиться тоді, коли є правильне виконання техніки подачі.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

"200" – 16 влучень;
"189" – 15 влучень;
"179" – 14 влучень;
"169" – 12 влучень;
"159" – 11 влучень;
"150" – 10 влучень;
"141" – 8 влучень;
"132" – 7 влучень;
"124" – 6 влучень;
"116" – 5 влучень;
"109" – 4 влучення;
"100" – 3 влучення.

2. Плоскі удари (на швидкість).

Абітурієнти в парах виконують плоскі удари впродовж 30 с. Оцінюється загальна кількість ударів, але з урахуванням якості виконання технічного прийому та урахуванням кількості помилок (втрат волана). За кожну помилку, від загальної кількості ударів, віднімається по 1 удару.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

"200" – 30 ударів;
"189" – 28 ударів;
"179" – 26 ударів;
"169" – 24 удари;
"159" – 22 удари;
"150" – 20 ударів;

"141" – 18 ударів;
 "132" – 16 ударів;
 "124" – 14 ударів;
 "116" – 12 ударів;
 "109" – 10 ударів;
 "100" – 8 ударів.

3. Переміщення по корту (за 15 с з імітацією ударів).

На корті, для одиночних ігор, відзначають (крейдою або скотчем) сім опорних точок: дві передні, дві середні, дві задні та центральна (передня права точка знаходиться на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від правої бокової лінії (передня зона); передня ліва - на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від лівої бокової лінії (передня зона); середня права - на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від правої бокової лінії (середня зона); середня ліва – на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від лівої бокової лінії (середня зона); задня права точка знаходиться на відстані 50 см від задньої лінії подачі та 50 см від правої бокової лінії (задня зона); задня ліва точка знаходиться на відстані 50 см від задньої лінії подачі та 50 см від лівої бокової лінії (задня зона); центральна точка корту знаходиться на відстані 2 м від передньої лінії подачі в центрі корту). Абітурієнт за сигналом розпочинає рух з центральної точки в праву передню, а далі за годинниковою стрілкою по чергово проходить кожну наступну з обов'язковим поверненням кожного разу в центральну точку. При переміщенні абітурієнт виконує імітацію таких ударів: в передній зоні підставку; в середній та задній зонах смеш по лінії; в центральній точці виконується стійка бадмінтоніста.

Оцінюється кількість пройдених точок за 15 с.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
"200" – 15 точок;	"200" – 15 точок;
"189" – 14 точок;	"189" – 14 точок;
"179" – 13 точок;	"179" – 13 точок;
"169" – 12 точок;	"169" – 12 точок;
"159" – 11 точок;	"159" – 11 точок;
"150" – 10 точок;	"150" – 10 точок;
"141" – 9 точок;	"141" – 9 точок;
"132" – 8 точок;	"132" – 8 точок;
"124" – 7 точок;	"124" – 7 точок;
"116" – 6 точок;	"116" – 6 точок;
"109" – 5 точок;	"109" – 5 точок;
"100" – 4 точок.	"100" – 4 точок.

4. Участь у двосторонній грі: оцінюється якість виконання прийомів техніки гри, вміння ефективно здійснювати тактичні дії.

Критерії оцінювання техніки та тактики абітурієнтів-бадмінтоністів за участь у двосторонній грі

200 балів

Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки та

техніко-тактичними діями. Під час гри відмінно виконує технічні прийоми в русі з воланом (подача, атакуючі удари, удари з ліва та справа відкритою та закритою стороною ракетки та ін.). Вчасно застосовує тактичні прийоми згідно ігрових ситуацій на корті.

- 189 балів Абітурієнт на високому рівні застосовує техніко-тактичні дії. Володіє великим арсеналом прийомів техніки гри (подача, атакуючі удари, удари з ліва та справа відкритою та закритою стороною ракетки та ін.)
- 179 балів Абітурієнт вміло володіє техніко-тактичним арсеналом дій. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та адекватно виконувати ігрові дії згідно ситуації на корті в ближній, середній та дальній зонах.
- 169 балів Абітурієнт ефективно виконує технічні дії, адекватно застосовує тактичні прийоми в нападі та захисті під час гри.
- 159 балів Абітурієнт в повній мірі застосовує тактичні вміння та навички. Володіє правильною технікою виконання атакуючих та захисних прийомів техніки гри бадмінтоністів.
- 150 балів Абітурієнт виконує знання і виконує переважну більшість техніко-тактичних дій згідно ігрових ситуацій.
- 141 бал Абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії, допускаючи при цьому помилки. Здатний виконувати окремі технічні дії в нападі та захисті.
- 132 бали Абітурієнт розуміє основні тактичні дії, але не може виконувати більшість технічних прийомів гри.
- 124 бали Абітурієнт розрізняє елементи тактики гри, його вміння та навички дають змогу виконувати деякі технічні прийоми гри.
- 116 балів Абітурієнт володіє технікою виконання технічних прийомів. Використовує окремі тактичні дії на низькому рівні.
- 109 балів Абітурієнт володіє прийомами техніки гри на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.
- 100- бал Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певного технічного елемента, та тактики гри на елементарному рівні.

БАСКЕТБОЛ

1. Кидки з дистанції (на точність).

Абітурієнт виконує 15 кидків з дистанції 5,5 м. Кидки виконуються з п'яти точок: дві точки – паралельні чоловій лінії, дві – під кутом 45° до щита, одна – навпроти кільця. З кожної точки виконується 3 кидки. Оцінюється кількість влучень.

Критерії оцінювання

“200” – 13 влучень;

“189” – 12 влучень;

“179” – 12 влучень;

“169” – 10 влучень;

- “159” – 9 влучень;
- “150” – 8 влучень;
- “141” – 7 влучень;
- “132” – 6 влучень;
- “124” – 5 влучень;
- “116” – 4 влучення;
- “109” – 3 влучення;
- “101” – 2 влучення.

2. Штрафні кидки (на точність).

Абітурієнт виконує 15 штрафних кидків. Оцінюється кількість влучень.

Критерії оцінювання

- “200” – 15 влучень;
- “189” – 14 влучень;
- “179” – 13 влучень;
- “169” – 12 влучень;
- “159” – 11 влучень;
- “150” – 10 влучення;
- “141” – 9 влучення;
- “132” – 8 влучень;
- “124” – 7 влучень;
- “116” – 5 влучень;
- “109” – 3 влучення;
- “101” – 2 влучення.

3. Участь у двосторонній грі. Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри, вміння ефективно здійснювати індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

Критерії оцінювання техніки та тактики абітурієнтів-баскетболістів за участь у двосторонній грі

- | | |
|-----------|---|
| 200 балів | Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки та техніко-тактичними діями. Під час гри відмінно виконує технічні прийоми гри у нападі і захисті. Адекватно застосовує тактичні дії в нападі і захисті під час гри. |
| 189 балів | Абітурієнт на високому рівні застосовує техніко-тактичні дії. Володіє великим арсеналом прийомів техніки гри, відповідає сучасним тактичним вимогам до свого ігрового амплуа. |
| 179 балів | Абітурієнт вміло володіє техніко-тактичним арсеналом дій на баскетбольному майданчику. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та адекватно виконувати ігрові дії згідно ситуації на баскетбольному майданчику. |
| 169 балів | Абітурієнт дуже добре застосовує у грі технічні дії, адекватно застосовує тактичні прийоми у грі. |
| 159 балів | Абітурієнт в повній мірі застосовує тактичні вміння та навички. Добре володіє технікою виконання технічних дій баскетболіста. |
| 150 балів | Абітурієнт виявляє знання і виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на баскетбольному майданчику згідно |

	ігрових ситуацій.
141 бал	Абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії на баскетбольному майданчику при цьому допускає помилки. Здатний виконувати окремі технічні дії в русі з м'ячем.
132 бали	Абітурієнт розуміє основні тактичні дії, а також, може виконувати більшість технічних прийомів гри.
124 бали	Абітурієнт розрізняє елементи тактики гри, його вміння та навички дають змогу виконувати деякі технічні прийоми гри у баскетбол.
116 балів	Абітурієнт володіє технікою виконання рухів з м'ячем. Виконує окремі тактичні елементи на низькому рівні.
109 балів	Абітурієнт володіє технікою гри на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.
101- бал	Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певного технічного елемента, та тактики гри на елементарному рівні.

4. Тест для оцінки швидкісної витривалості.

Човниковий біг 40 с x 2 (м). Гравець послідовно, без зупинки, пробігає від однієї лицьової лінії баскетбольного майданчика до іншої (28 м), намагаючись подолати максимальну відстань за 40 с. Наступивши ногою на лицьову лінію, гравець прямує до протилежної. Виконуються дві спроби з інтервалом у дві з половиною хвилини (150 с). Фіксується сумарна відстань (в метрах), пройдена гравцем у двох спробах.

Критерії оцінювання

К-ть балів	Пройдена відстань	
	Юнаки	Дівчата
200	420	390
189	416	383
179	412	378
169	410	373
159	406	370
150	400	365
141	392	362
132	388	358
124	380	354
116	372	350
109	366	344
101	360	340

БІАТЛОН

1. Техніка виконання двокрокового одночасного ковзанярського ходу на лижеролерах.

Критерії оцінки техніки:

- 200 б – виконання без помилок;
- 189 б – з однією незначною помилкою;
- 179 б – з двома незначними помилками;
- 169 б – з трьома незначними помилками;
- 159 б – з чотирма помилками;
- 150 б – з п'ятьма помилками;
- 141 б – з шістьма помилками;
- 132 б – з сімома помилками;
- 124 б – з восьми помилками;
- 116 б – з дев'ятьма помилками;
- 109 б – з грубими помилками;
- 101 б – з багатьма грубими помилками

2. Техніка виконання однокрокового одночасного ковзанярського ходу на лижеролерах.

Критерії оцінки техніки:

- 200 б – виконання без помилок;
- 189 б – з однією незначною помилкою;
- 179 б – з двома незначними помилками;
- 169 б – з трьома незначними помилками;
- 159 б – з чотирма помилками;
- 150 б – з п'ятьма помилками;
- 141 б – з шістьма помилками;
- 132 б – з сімома помилками;
- 124 б – з восьми помилками;
- 116 б – з дев'ятьма помилками;
- 109 б – з грубими помилками;
- 101 б – з багатьма грубими помилками

3. Крос (хвилин, секунд) юнаки, дівчата.

Спортивний результат:

Юнаки 5 км	Дівчата 2 км
200 б – 18 хв. 10 с;	200 б – 8 хв. 30 с;
189 б – 18 хв. 30 с;	189 б – 8 хв. 40 с;
179 б – 18 хв. 50 с;	179 б – 8 хв. 50 с;
169 б – 19 хв. 10 с;	169 б – 9 хв. 10 с;
159 б – 19 хв. 30 с;	159 б – 9 хв. 30 с;
150 б – 20 хв. 10 с;	150 б – 9 хв. 50 с;
141 б – 20 хв. 40 с;	141 б – 10 хв. 30 с;
132 б – 21 хв. 10 с;	132 б – 11 хв. 00 с;
124 б – 21 хв. 50 с;	124 б – 11 хв. 30 с;
116 б – 22 хв. 20 с;	116 б – 12 хв. 00 с;

109 б – 23 хв. 00 с;

109 б – 12 хв. 20 с;

101 б – 23 хв. 50 с;

101 б – 12 хв. 40 с;

4. Імітація техніки підготовки до стрільби лежачи, стоячи..

Критерії оцінки техніки:

200 б – виконання без помилок;

189 б – з однією незначною помилкою;

179 б – з двома незначними помилками;

169 б – з трьома незначними помилками;

159 б – з чотирма помилками;

150 б – з п'ятьма помилками;

141 б – з шістьма помилками;

132 б – з сімома помилками;

124 б – з восьми помилками;

116 б – з дев'ятьма помилками;

109 б – з грубими помилками;

101 б – з багатьма грубими помилками

БОДЫЛДИНГ

В основі екзаменаційних вимог покладено розрядні нормативи з культуризму для чоловіків та жінок у таких вагових категоріях:

Дорослі та юніори: чоловіки – до 65, 70, 80, 90, понад 90 кг;

жінки – 52, 57, понад 57 кг;

юнаки – до 70, 80, понад 80 кг;

дівчата – до 52, 57, понад 57 кг.

1. Демонстрація обов'язкових поз, які оцінюють за бальною системою.

Критерії оцінювання

Оцінка бали	Чоловіки	Жінки	Юнаки	Дівчата
	(дорослі, юніори)			(до 18 років)
—200	84	60	70	50
—189	80	56	66	46
—179	76	52	62	42
—169	72	48	58	38
—159	68	44	54	34
—150	64	40	50	30
—141	60	36	46	26
—132	56	32	42	22
—124	52	28	38	18
—116	48	24	34	14
—109	44	20	30	10
—100	40	16	26	6

Змагальна програма складається з 7 обов'язкових поз, які чоловіки виконують у такій послідовності: подвійний біцепс спереду, найширші м'язи на груди спереду,

груди і біцепс збоку, подвійний біцепс ззаду, найширші м'язи ззаду, трицепс збоку, живіт і стегна спереду.

Жінки виконують 5 обов'язкових поз відповідно: подвійний біцепс спереду, груди і біцепс збоку, подвійний біцепс ззаду, трицепс збоку, живіт і стегна спереду.

За кожен позу спортсмен(ка) має право отримати максимальну кількість балів – 200. За вимогами екзаменатора кожна поза може виконуватись повторно.

У кожній позі оцінці підлягає об'єм, форма, рельєф і загальний вигляд м'язів.

2. Довільна композиція для чоловіків та жінок виконується як система вільних вправ під музичний супровід протягом 1 хвилини. Абитурант зобов'язаний мати з собою магнітофонний запис музичного твору.

Програма оцінюється з максимальною оцінкою – 200 балів. Причому, на 6 балів може оцінюватись загальний вигляд і на 6 балів – техніка виконання поз, елементів тощо. Оцінка загального враження складається з урахування: естетичного смаку спортсмена, його пластичності, змісту та структури статистичних і динамічних елементів, зовнішнього вигляду.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – взірцева естетичність, загальна пропорційність і гармонійність постави, пропорційність різних м'язових груп, красивий зовнішній вигляд;
- 189 – незначні порушення ком позиційності, музичності та артистичності програми;
- 179 – відсутність чистоти і вільності позувальних рухів;
- 169 – нечіткість позування;
- 159 – відсутність обов'язкових елементів у довільній композиції;
- 150 – відсутність музичності та ритмічності виконання вправ;
- 141 – нестійкість та зриви у виконанні програми;
- 132 – виконання неестетичних поз;
- 124 – непропорційність розвитку м'язевих груп;
- 116 – невідповідність музичного супроводу, недбалий зовнішній вигляд, непропорційність постави;
- 100 – невиконання ліміту часу.

3. Показник рівня розвитку силових якостей – сума триборства (присідання, жим лежачи, тяга).

Критерії оцінювання Чоловіки, юніори, юніорки та жінки

Кількість балів	Чоловіки	Юніори, жінки
200	Показати результат II розряду в сумі триборства	Показати результат на - 10кг. нижче нормативу III спорт. розряду в сумі триборства
189	Показати рез-т на 10кг. нижче від нормативу II спорт. розряду в сумі триборства	Показати рез-т на 12,5кг. нижче від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства
179	Показати рез-т на 15кг. нижче від нормативу II спорт. розряду в сумі триборства	Показати рез-т на - 17,5кг. від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства

169	Показати рез-т на -20кг. від нормативу II спорт. розряду в сумі триборства	Показати рез-т на -20кг. від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства
159	Показати рез-т на +10кг. від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства	Показати результат +10кг. від нормативу I юн. розряду в сумі триборства
150	Показати рез-т III спорт. розряду в сумі триборства	Показати рез-т +7,5кг. від нормативу I юн. розряду в сумі триборства
141	Показати рез-т не більше -7,5кг. від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства	Показати результат +5кг. від нормативу I юн. розряду в сумі триборства
132	Показати результат не більше -12,5кг. від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства	Показати результат +2,5кг. від нормативу I юн. Розряду в сумі триборства
124	Показати результат не більше -17,5кг. від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства	Показати результат I юн. розряду в сумі триборства
116	Показати рез-т не менше -20кг. від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства	Показати результат не менше в5,0кг. від нормативу I юн. розряду в сумі триборства
100	Показати рез-т не менше -25кг. від нормативу III спорт. розряду в сумі двоборства	Показати результат не менше -7,5кг. від нормативу I юн. розряду в сумі триборства

Критерії оцінювання Юнаки, дівчата

Кількість балів	Юнаки, дівчата
200	Показати результат III спорт. розряду в сумі триборства
189	Показати результат не більше - 15кг. від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства
179	Показати результат не більше - 17,5кг. від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства
169	Показати результат не менше - 20кг. від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства
159	Показати результат, що відповідає I юн. розряду в сумі триборства
150	Показати результат не більше - 7,5кг. від нормативу I юн. розряду в сумі триборства
141	Показати результат не більше - 12,5кг. від нормативу I юн. розряду в сумі триборства
132	Показати результат не більше - 15кг. від нормативу I юн. розряду в сумі триборства
124	Показати результат не менше +15кг. від нормативу II юн. розряду в сумі триборства
116	Показати результат не менше +10кг. від нормативу II юн. розряду в сумі триборства
100	Показати результат II юн. розряду в сумі триборства

4. Стрибок у довжину з місця (незалежно від вагової категорії і віку).
Критерії оцінювання

Мужчини та юнаки:

Бали

—200 – 265 см
—189 – 262 см
—179 – 259 см
—169 – 255 см
—159 – 252 см
—150 – 249 см
—141 – 245 см
—132 – 242 см
—124 – 239 см
—116 – 235 см
—109 – 230 см
—100 – 225 см

Жінки та дівчата

Бали

—200 – 230 см
—189 – 225 см
—179 – 220 см
—169 – 215 см
—159 – 210 см
—150 – 205 см
—141 – 200 см
—132 – 195 см
—124 – 190 см
—116 – 185 см
—109 – 180 см
—100 – 175 см

БОКС

Іспит передбачає 4 розділи випробувань спортивної майстерності з боксу:

1. Техніка ведення бою на дальній дистанції. 2. Техніка ведення бою на середній дистанції. 3. Техніка ведення бою на ближній дистанції. 4. Тактика ведення бою (умовні та вільні бої). Максимальна кількість балів – 200.

1. Техніка ведення бою на дальній дистанції.

Критерії оцінювання

200 – бездоганне виконання сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою на дальній дистанції (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

189 – виконання без помилок сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

179 – незначні помилки при виконанні сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

169 – бездоганне виконання сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

159 – виконання без помилок сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

150 – незначні помилки при виконанні сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

141 – бездоганне виконання поодиноких ударів різного типу в 3-х формах ведення бою і захистів від них;

132 – виконання без помилок поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

124 – незначні помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) у 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

116 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 2-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника) і захистів від них; неспроможність виконання ударів на зустріч діям суперника;

109 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів в атакуючій формі та захистів від них;

101 – неспроможність виконання поодиноких ударів на дальній дистанції та захистів від них.

2. Техніка ведення бою на середній дистанції.

Критерії оцінювання

200 – бездоганне виконання сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою на середній дистанції (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

189 – виконання без помилок сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

179 – незначні помилки при виконанні сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

169 – бездоганне виконання сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

159 – виконання без помилок сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

150 – незначні помилки при виконанні сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

141 – бездоганне виконання поодиноких ударів різного типу в 3-х формах ведення бою на ближній дистанції та захистів від них;

132 – виконання без помилок поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

124 – незначні помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) у 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

116 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 2-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям

суперника) і захистів від них; неспроможність виконання ударів на зустріч діям суперника;

109 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів в атакуючій формі та захистів від них;

101 – неспроможність виконання поодиноких ударів на середній дистанції та захистів від них.

3. Техніка ведення бою на ближній дистанції.

Критерії оцінювання

200 – бездоганне виконання сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою на ближній дистанції (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака назустріч діям суперника) і захистів від них;

189 – виконання без помилок сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака назустріч діям суперника) і захистів від них;

179 – незначні помилки при виконанні сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака назустріч діям суперника) і захистів від них;

169 – бездоганне виконання сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака назустріч діям суперника) і захистів від них;

159 – виконання без помилок сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

150 – незначні помилки при виконанні сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

141 – бездоганне виконання поодиноких ударів різного типу в 3-х формах ведення бою на ближній дистанції та захистів від них;

132 – виконання без помилок поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака назустріч діям суперника) і захистів від них;

124 – незначні помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) у 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака назустріч діям суперника) і захистів від них;

116 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 2-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника) і захистів від них; неспроможність виконання ударів назустріч діям суперника;

109 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів в атакуючій формі та захистів від них;

101 – неспроможність виконання поодиноких ударів на ближній дистанції та захистів від них.

4. Тактика ведення бою (умовний і вільний бій).

Критерії оцінювання

200 – бездоганне ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції

(застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих захистів);

189 – виконання без помилок ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих, захистів);

179 – незначні помилки при веденні бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих захистів);

169 – суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дистанції (дальня – ближня, середня-ближня);

159 – незначні помилки ведення бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

150 – незначні помилки ведення бою на дальній дистанції та суттєві помилки ведення бою на середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

141 – незначні помилки при веденні бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

132 – суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дальньої та середньої дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

124 – виконання ведення бою на дальній дистанції; неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції;

116 – незначні помилки тактики ведення бою на дальній дистанції; неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції;

109 – суттєві помилки тактики ведення бою на дальній дистанції; неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції;

101 – неспроможність застосування тактики ведення бою на дальній, середній та ближній дистанції.

БОРОТЬБА САМБО (спортивний та боовий розділ)

Творчий конкурс складається з чотирьох вступних випробувань, що оцінюються за 200-бальною шкалою за кожний норматив і виводиться середня арифметична оцінка:

1. Вправи страхування, самострахування, акробатика.
2. Спеціальні борцівські вправи.
3. Техніка стійки та техніка партера.
4. Боротьба по завданнях.

На вступний іспит абітурієнт зобов'язаний мати власну екіпіровку (червону та синю спортивну форму самбо ліцензовану FIAS, а для бойового розділу: дві пари рукавичок та протекторів на гомілкостоп червоного та синього кольору, капу, пахову мушлю та два шоломи червоного та синього кольору).

1. Вправи страхування, самострахування та акробатика. Перекид вперед, перекид назад, перекид у довжину, перекид у висоту; перекид правим (лівим) боком; самостраховка при падінні вперед, назад, вправо, вліво; перекид вперед підйом-розгином з голови, підйом розгином з прямих рук; «колесо» правим

(лівим) боком, «колесо» через одну руку, «рондат», «фляк», «сальто» назад (вперед).

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);
- 189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);
- 179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);
- 169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);
- 159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);
- 150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);
- 141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);
- 132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);
- 124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);
- 116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);
- 109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);
- 100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

2. Спеціальні борцівські вправи.

Переходи на «мосту в трикутник», або забігання на «мосту» в праву і в ліву сторону 10 разів підряд на час (в секундах) із вихідного положення: спираючись головою в килим, ноги прямі, ширше плечей руки перед головою торкаються передпліччями килиму, долоні з'єднанні в гачок та поверненням з «мосту» у вихідне положення.

Критерії оцінювання

Чоловіки

Оцінка/Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій	вагових категорій	вагових категорій
	до 66	до 90	понад 90
—200	20	23	30
—189	21	24	32
—179	22	25	34
—169	23	26	36
—159	24	27	37
—150	25	28	38
—141	26	29	39
—132	27	30	40
—124	28	31	41

—116	29	32	42
—109	30	33	43
—100	10 разів без врахування часу		
Жінки			
	легка група вагових категорій	середня група вагових категорій	важка група вагових категорій
Оцінка/Бали	до 57	до 70	понад 70
—200	27	28	29
—189	28	29	30
—179	29	30	31
—169	30	31	32
—159	31	32	33
—150	32	33	34
—141	33	34	35
—132	34	35	36
—124	35	36	37
—116	36	37	38
—109	37	38	39
—100	10 разів без врахування часу		

3. Техніка стійки та техніка партера.

Абітурієнт повинен назвати та виконати основні технічні дії, що виконуються у стійці в праву та в ліву сторону, а також їхнє поєднання у комбінаціях.

Назвати та показати прийоми в партері з підкласу переворотів, різновиди утримань та виходів з них, больові прийоми на руки та больові прийоми на ноги, а також удушення (для бойового розділу).

Критерії оцінювання

Бали

—200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

—189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

—179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

—169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

—159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

—150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

—141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

—132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

—124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

—116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

—109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному

рівні (десять помилок);

—100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання техніки стійки та техніки партера спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз, а також запрошення свого спаринг-партнера).

4. Боротьба по завданнях.

За вказівкою екзаменатора абітурієнти виконують техніко-тактичні дії з опором суперника в стійці та в партері.

Критерії оцінювання

Бали

—200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

—189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

—179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

—169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

—159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

—150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

—141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

—132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

—124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

—116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

—109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

—100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання боротьби по завданнях спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз) та рівнем спортивної майстерності.

ВАЖКА АТЛЕТИКА

Оцінка складається з середнього значення виконаних нормативів:

1. Виконати класифікаційний норматив ЄСКУ з важкої атлетики.
2. Оцінка за техніку виконання ривка.
3. Оцінка за техніку виконання поштовху.
4. Оцінка з СФП.

1-3. ВИКОНАТИ НА ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАННЯХ НОРМАТИВ, ВИЗНАЧЕНИЙ ВИМОГАМИ ЄДИНОЇ СПОРТИВНОЇ КЛАСИФІКАЦІЇ УКРАЇНИ З ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ ТА ТЕХНІКУ РИВКА І ПОШТОВХУ ВІДПОВІДНО ПРАВИЛ ЗМАГАНЬ (серед чоловіків та юніорів в 10 вагових категоріях – 55; 61; 67; 73; 81; 89; 96; 102; 109 та понад 109 кг та юнаків в 10 вагових категоріях – 49; 55; 61; 67; 73; 81; 89; 96; 102 та понад 102 кг; серед жінок та юніорок у 10 вагових категоріях – 45; 49; 55; 59; 64; 71; 76; 81; 87 та понад 87 кг та серед дівчат у 10 відповідно – 40; 45; 49; 55; 59; 64; 71; 76; 81 та понад 81 кг) та отримати оцінку за 200 – бальною шкалою.

Критерії оцінок:

Чоловіки, жінки, юніори та юніорки

Кількість балів	Норматив	Техніка виконання
200	норматив I + 50 % до КМС	Досконале виконання вправ в усіх спробах ривка та поштовху згідно правил змагань. Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ, або допустив дві помилки, які не є причиною не зарахування спроби.
189	норматив I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 1 до 2 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби.
179	норматив II + 75 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 3 до 4 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби.
169	норматив II + 50 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 5 до 6 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби.
159	норматив II + 25 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 5 до 6 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування однієї з спроби.

Кількість балів	Норматив	Техніка виконання
150	норматив II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування однієї спроби у різних змагальних вправах.
141	норматив III + 75 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування двох спроб у різних змагальних вправах.
132	норматив III + 50 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування трьох спроб у різних змагальних вправах.
124	норматив III + 25 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування чотирьох спроб у різних змагальних вправах.
116	норматив III спортивного розряду	Допущено грубі помилки у структурі виконання цілої змагальної вправи (ривка або поштовху).
109	норматив I юнацького розряду + 75% до III спортивного розряду	Допущено грубі помилки у структурі виконання обох змагальних вправ (ривка та поштовху).
100	норматив I юнацького розряду + 50% до III	Абітурієнт має слабке уявлення про технічну структуру вправи, але виконує її.

**Критерії оцінок:
Юнаки та дівчата**

Кількість балів	Норматив	Техніка виконання
200	норматив II спортивного розряду + 50 % до I спортивного розряду	Досконале виконання вправ в усіх спробах ривка та поштовху згідно правил змагань. Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ, або допустив дві помилки, які не є причиною не зарахування спроби.
189	норматив II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 1 до 2 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби.
179	норматив III + 75 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 3 до 4 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби.
169	норматив III + 50 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 5 до 6 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби.
159	норматив III + 25 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 5 до 6 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування однієї з спроб.
150	норматив III спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування однієї спроби у різних змагальних вправах.

Кількість балів	Норматив	Техніка виконання
141	норматив I юнацького + 75 % до III спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування двох спроб у різних змагальних вправах.
132	норматив I юнацького + 50 % до III спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування трьох спроб у різних змагальних вправах.
124	норматив I юнацького + 25 % до III спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування чотирьох спроб у різних змагальних вправах.
116	норматив I юнацького розряду	Допущено грубі помилки у структурі виконання цілої змагальної вправи (ривка або поштовху).
109	норматив II юнацького розряду +75% I юнацького розряду	Допущено грубі помилки у структурі виконання обох змагальних вправ (ривка та поштовху).
100	норматив II юнацького розряду +50 % I юнацького розряду	Абітурієнт має слабе уявлення про технічну структуру вправи, але виконує її.

Якщо абітурієнт в одній із вправ не впорався з початковою вагою, або не виконав нормативу, то він звільняється від подальших випробувань.

4. ВИКОНАТИ НА ВСТУПНИХ ВИПРОБУВАННЯХ НОРМАТИВ З СФП, ЯКИЙ СКЛАДАЄТЬСЯ ЗІ СТРИБКА У ДОВЖИНУ 3 МІСЦЯ (СМ) та отримати оцінку за 200 – бальною шкалою.

Критерії оцінок:

Чоловіки, юніори та юнаки

Вагові категорії

49 — 61 кг.

67 — 89 кг.

96 — + 109кг.

Оцінка

Бали

—200	260	270	250
—189	257	267	247
—179	254	264	244
—169	250	260	240
—159	245	255	235
—150	240	250	230
—141	235	245	225
—132	230	240	220
—124	225	235	215
—116	210	220	205
—109	200	210	195
—100	190	195	180

Жінки, юніорки та дівчата

Вагові категорії	40-55 кг.	Оцінка	
		59-71 кг.	76- + 87 кг.
		Бали	
—200	240	250	230
—189	230	240	220
—179	220	230	210
—169	200	210	200
—159	190	200	190
—150	180	190	180
—141	170	180	170
—132	160	170	160
—124	150	160	150
—116	140	150	140
—109	130	140	130
—100	120	130	120

ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ

1. Стрибок в довжину з місця.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 – 2 м 25 см	200 – 1 м 85 см
189 – 2 м 23 см	189 – 1 м 83 см
179 – 2 м 20 см	179 – 1 м 80 см
169 – 2 м 17 см	169 – 1 м 77 см
159 – 2 м 13 см	159 – 1 м 73 см
150 – 2 м 10 см	150 – 1 м 70 см
141 – 2 м 05 см	141 – 1 м 65 см
132 – 2 м 00 см	132 – 1 м 60 см

124 – 1 м 90 см	124 – 1 м 50 см
116 – 1 м 85 см	116 – 1 м 45 см
109 – 1 м 75 см	109 – 1 м 40 см
100 – 1 м 65 см	100 – 1 м 30 см.

2. Група спринту: біг 60 метрів.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 – 8,4 сек	200 – 9,0 сек
189 – 8,6 сек	189 – 9,2 сек
179 – 8,8 сек	179 – 9,4 сек
169 – 9,0 сек	169 – 9,6 сек
159 – 9,2 сек	159 – 9,9 сек
150 – 9,5 сек	150 – 10,3 сек
141 – 9,8 сек	141 – 10,6 сек
132 – 10,2 сек	132 – 11,0 сек
124 – 10,5 сек	124 – 11,4 сек
116 – 11,5 сек	116 – 12,0 сек
109 – 12 сек	109 – 12,5 сек
100 – 12 сек	100 – 13 сек

2. Група темпу: біг 1500 м.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 – 5 хв 30 сек	200 – 6 хв 00 сек
189 – 5 хв 35 сек	189 – 6 хв 05 сек
179 – 5 хв 40 сек	179 – 6 хв 10 сек
169 – 5 хв 45 сек	169 – 6 хв 15 сек
159 – 5 хв 50 сек	159 – 6 хв 20 сек
150 – 6 хв 00 сек	150 – 6 хв 30 сек
141 – 6 хв 10 сек	141 – 6 хв 40 сек
132 – 6 хв 15 сек	132 – 6 хв 45 сек
124 – 6 хв 25 сек	124 – 6 хв 55 сек
116 – 6 хв 35 сек	116 – 7 хв 05 сек
109 – 6 хв 45 сек	109 – 7 хв 15 сек
100 – 7 хв 00 сек	100 – 7 хв 30 сек.

3. Педальовання на велостанку.

Критерії оцінювання

Бали Чоловіки	Жінки
200 – 140 об/хв	200 – 130 об/хв
189 – 135 об/хв	189 – 125 об/хв
179 – 130 об/хв	179 – 120 об/хв
169 – 125 об/хв	169 – 115 об/хв
159 – 120 об/хв	159 – 110 об/хв
150 – 115 об/хв	150 – 105 об/хв

141 – 110 об/хв	141 – 100 об/хв
132 – 100 об/хв	132 – 95 об/хв
124 – 90 об/хв	124 – 85 об/хв
116 – 80 об/хв.	116 – 75 об/хв
100 – 70 об/хв.	100 – 65 об/хв

ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

1. Показати на дистанції 500 м результат на оцінку.

Критерії оцінювання

Оцінка (бали)	Час додання дистанції			
	Чоловіки к-1	Чоловіки с-1	Жінки к-1	Жінки с-1
200	1.46,0	1.57,0	1.57,0	2.20,0
189	1.51,0	2.02,0	2.02,0	2.25,0
179	1.57,0	2.08,0	2.08,0	2.31,0
169	2.04,0	2.15,0	2.15,0	2.39,0
159	2.11,0	2.22,0	2.22,0	2.46,0
150	2.21,0	2.32,0	2.32,0	2.55,0
141	2.32,0	2.43,0	2.43,0	3.03,0
132	2.44,0	2.55,0	2.55,0	3.15,0
124	2.52,0	3.03,0	3.03,0	3.23,0
116	3.00,0	3.11,0	3.11,0	3.31,0
109	3.06,0	3.17,0	3.17,0	3.40,0
100	Без урахування часу	Без урахування часу	Без урахування часу	Без урахування часу

2. Проходження дистанції 200 м. Оцінюється техніка веслування, техніка старту, тактика проходження гонки. Виставляється три окремих оцінки.

„200” – абітурієнт досконало володіє технікою веслування, старту, тактикою проходження гонки.

„189” – абітурієнт на високому рівні володіє технікою веслування, старту, тактикою проходження гонки.

„179” – абітурієнт дуже добре володіє технікою веслування, старту, тактикою проходження гонки.

„169” – абітурієнт добре володіє технікою веслування, старту, тактикою проходження гонки.

„159” – абітурієнт задовільно володіє технікою веслування, старту, тактикою проходження гонки.

„150” – абітурієнт володіє технікою веслування, старту, тактикою проходження гонки на достатньому рівні.

„141” – абітурієнт демонструє техніку веслування, старту, тактику проходження гонки з незначними помилками.

„132” – абітурієнт демонструє техніку веслування, старту, тактику проходження гонки з типовими помилками.

„124” – абітурієнт демонструє техніку веслування, старту, тактику проходження гонки з грубими помилками.

„116” – абітурієнт демонструє техніку веслування з грубими помилками, з запізненням реагує на старт, не дотримується тактики проходження гонки.

„109” – абітурієнт не втримує рівновагу, з запізненням реагує, не володіє тактикою проходження гонки.

„100” – абітурієнт незадовільно володіє технікою веслування, старту, тактикою проходження гонки.

ВІЛЬНА БОРОТЬБА

Творчий конкурс складається з чотирьох вступних випробувань, що оцінюються за 200-бальною шкалою за кожний норматив і виводиться середня арифметична оцінка:

1. Вправи страхування, самострахування, акробатика.
2. Спеціальні борцівські вправи.
3. Техніка стійки та техніка партера.
4. Боротьба по завданнях.

На вступний іспит абітурієнт зобов'язаний мати власну екіпіровку (тріко червоне або синє, борцівки).

1. Вправи страхування, самострахування та акробатика. Перекид вперед, перекид назад, перекид у довжину, перекид у висоту; перекид правим (лівим) боком; самостраховка при падінні вперед, назад, вправо, вліво; перекид вперед підйом-розгином з голови, підйом розгином з прямих рук; «колесо» правим (лівим) боком, «колесо» через одну руку, «рондат», «фляк», «сальто» назад (вперед).

Критерії оцінювання

Бали

—200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

—189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

—179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

—169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

—159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

—150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

—141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

—132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими

помилками (сім помилок);

—124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

—116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

—109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

—100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

2. Спеціальні борцівські вправи.

Переходи на «мосту в трикутник», або забігання на «мосту» в праву і в ліву сторону 10 разів підряд на час (в секундах) із вихідного положення: спираючись головою в килим, ноги прямі, ширше плечей руки перед головою торкаються передпліччями килиму, долоні з'єднанні в гачок та поверненням з «мосту» у вихідне положення.

Критерії оцінювання

Чоловіки

Оцінка/Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій	вагових категорій	вагових категорій
	до 66	до 90	понад 90
—200	20	23	30
—189	21	24	32
—179	22	25	34
—169	23	26	36
—159	24	27	37
—150	25	28	38
—141	26	29	39
—132	27	30	40
—124	28	31	41
—116	29	32	42
—109	30	33	43
—100	10 разів без врахування часу		

Жінки

Оцінка/Бали	легка група вагових	середня група	важка група
	категорій	вагових категорій	вагових категорій
	до 57	до 70	понад 70
—200	27	28	29
—189	28	29	30
—179	29	30	31
—169	30	31	32
—159	31	32	33
—150	32	33	34
—141	33	34	35
—132	34	35	36

—124	35	36	37
—116	36	37	38
—109	37	38	39
—100	11 разів без врахування часу		

3. Техніка стійки та техніка партера.

Абітурієнт повинен назвати та виконати основні технічні дії, що виконуються у стійці в праву та в ліву сторону, а також їхнє поєднання у комбінаціях.

Назвати та показати прийоми в партері з підкласу переворотів.

Критерії оцінювання

Бали

—200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

—189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

—179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

—169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

—159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

—150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

—141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

—132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

—124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

—116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

—109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

—100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання техніки стійки та техніки партера спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз, а також запрошення свого спаринг-партнера).

4. Боротьба по завданнях.

За вказівкою екзаменатора абітурієнти виконують техніко-тактичні дії з опором суперника в стійці та в партері.

Критерії оцінювання

Бали

—200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

- 189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);
- 179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);
- 169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);
- 159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);
- 150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);
- 141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);
- 132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);
- 124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);
- 116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);
- 109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);
- 100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання боротьби по завданнях спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз) та рівнем спортивної майстерності.

ВОЛЕЙБОЛ

1. Подача (на точність).

При якісному технічному виконанні вибраного способу подачі абітурієнт посилає м'яч у певному напрямку згідно завдання екзаменатора в зони 1-2, 4-5, 6. Розмір зон 1-2 та 4-5 становлять 9х2 м від відповідних бокових ліній; зони 6 – 3х3 м від лицьової лінії. Подача виконується із 15 спроб (по 2 спроби в кожену зону). Оцінюється кількість влучень.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

“200” – 15 влучень;

“189” – 14 влучень;

“179” – 13 влучень;

“169” – 12 влучень;

“159” – 11 влучень;

“150” – 10 влучень;

“141” – 8 влучень;

“132” – 7 влучень;

“124” – 6 влучень;

“116” – 4 влучень;

“109” – 3 влучення;

“101” – 2 влучення.

2. Передача та прийом м'яча біля стіни.

Відстань від стіни 2,5-3 м. На стіні на висоті 3 м креслять контрольну лінію. Абітурієнт підкидає м'яч над собою і виконує передачу зверху в стіну, після відскоку м'яча він виконує прийом знизу над собою, передача в стіну і так 15 разів. М'яч повинен торкатися стіни вище контрольної лінії. Вказана комбінація складає одне повторення. Абітурієнт виконує 15 повторень без перерви. Оцінюється кількісний показник і якість виконання. Без грубих помилок.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

“200” – 15 повторень;

“189” – 14 повторень;

“179” – 13 повторень;

“169” – 11 повторень;

“159” – 10 повторень;

“150” – 9 повторень;

“141” – 7 повторень;

“132” – 6 повторень;

“124” – 5 повторень;

“116” – 4 повторення;

“109” – 3 повторення;

“101” – 2 повторення.

3. Швидкісна витривалість. Швидкість переміщення – пробігання відстані 92 м “ялинкою” по волейбольному майданчику на якому нанесено шість міток, фіксувалась фотофінішем. Абітурієнт переміщається від середини лицьової лінії послідовно до кожної із них (1, 2, 3, і т.д.), торкаючись її рукою і повертаючись у вихідне положення.

Критерії оцінювання

Чоловіки

"200" – 24,5 с;

"189" – 25,1 с;

"179" – 25,6 с;

"169" – 26,1 с;

"159" – 26,6 с;

"150" – 27,1 с;

"141" – 27,6 с;

"132" – 28,1 с;

"124" – 28,6 с;

"117" – 29,1 с;

"109" – 29,6 с;

"101" – 30,1 с;

Жінки

"200" – 25,5 с;

"189" – 26,1 с;

"179" – 26,6 с;

"169" – 27,1 с;

"159" – 27,6 с;

"150" – 28,1 с;

"141" – 28,6 с;

"132" – 29,1 с;

"124" – 29,6 с;

"117" – 30,1 с;

"109" – 30,6 с;

"101" – 31,1 с;

4. Участь у двосторонній грі. Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри, вміння ефективно здійснювати індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

Критерії оцінювання техніки та тактики абітурієнтів-волейболістів за участь у двосторонній грі

200 балів	Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки та техніко-тактичними діями. Під час гри відмінно виконує технічні прийоми в нападі та захисті, проявляє особисті елементи техніки (подачі м'яча, прийом м'яча з подачі та нападаючих ударів, блокування, підстрахування). Вчасно застосовує тактичні прийоми згідно ігрових ситуацій на волейбольному майданчику.
189 балів	Абітурієнт на високому рівні застосовує техніко-тактичні дії. Володіє великим арсеналом прийомів техніки гри, відповідає сучасним тактичним вимогам до свого ігрового амплу: пасуючого, нападаючого, ліберо.
179 балів	Абітурієнт вміло володіє техніко-тактичним арсеналом дій на волейбольному майданчику. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та адекватно виконувати ігрові дії згідно ситуації на волейбольному майданчику в різних зонах.
169 балів	Абітурієнт добре застосовує у грі технічні дії, адекватно застосовує тактичні прийоми у грі.
159 балів	Абітурієнт в повній мірі застосовує тактичні вміння та навички. Добре володіє технікою виконання технічних дій волейболіста в нападі та захисті.
150 балів	Абітурієнт виконує знання і виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на волейбольному майданчику згідно ігрових ситуацій та комбінацій.
141 бал	Абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії на волейбольному майданчику при цьому допускає помилки. Здатний виконувати окремі технічні дії в нападі та захисті.
132 бали	Абітурієнт розуміє основні тактичні дії, а також, може виконувати більшість технічних прийомів гри.
124 бали	Абітурієнт розрізняє елементи тактики гри, його вміння та навички дають змогу виконувати деякі технічні прийоми гри у волейбол.
116 балів	Абітурієнт володіє технікою виконання технічних прийомів з м'ячем. Виконує окремі тактичні елементи на низькому рівні виконання.
109 балів	Абітурієнт володіє технікою на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.
101- бал	Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певного технічного елемента, та тактики гри на елементарному рівні.

ВОЛЕЙБОЛ ПЛЯЖНИЙ

1. Подача (на точність).

Абітурієнт стає за лицьовою лінією і виконує подачу через сітку за завданням екзаменатора у ліву чи праву частину майданчика, кожна з яких має розмір 4x4 м і обмежується лицьовою лінією та відповідною боковою лінією.

Абітурієнт виконує подачу 12 разів (по 6 разів у кожную частину). Оцінюється кількість влучень при якісному технічному виконанні вибраного способу подачі.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

200 балів – 12 влучень;
189 балів – 11 влучень;
179 балів – 10 влучень;
169 балів – 9 влучень;
159 балів – 8 влучень;
150 балів – 7 влучень;
141 балів – 6 влучень;
132 балів – 5 влучень;
124 балів – 4 влучень;
116 балів – 3 влучення;
109 балів – 2 влучення;
101 балів – 1 влучення.

1. Нападальний удар (на точність).

Абітурієнт за завданням екзаменатора стає на відстані 2-3 м від сітки та 1 м від лівої чи правої бокової лінії, підкидає м'яч і в стрибку виконує нападальний удар через сітку до протилежної бокової лінії у ліву чи праву частину майданчика, кожна з яких має розмір 4x4 м і обмежується проекцією сітки та відповідною боковою лінією.

Абітурієнт виконує нападальний удар 12 разів (по 6 разів у кожную частину). Оцінюється кількість влучень при якісному технічному виконанні вибраного способу нападального удару.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

200 балів – 12 влучень;
189 балів – 11 влучень;
179 балів – 10 влучень;
169 балів – 9 влучень;
159 балів – 8 влучень;
150 балів – 7 влучень;
141 балів – 6 влучень;

132 балів – 5 влучень;
 124 балів – 4 влучення;
 116 балів – 3 влучення;
 109 балів – 2 влучення;
 101 балів – 1 влучення.

2. Спритність. – човниковий біг 3x10 м.

На піску на відстані 10 м розміщено дві відмітки. Абітурієнт стає за однією відміткою лицем до другої. За сигналом абітурієнт переміщається до другої відмітки, торкається її рукою, біжить у зворотному напрямку до першої відмітки, торкається її рукою, знову біжить до другої відмітки. Фіксується час під сигналу для початку переміщення до перетину другої відмітки після завершення вправи.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200" - 6,8 с;	"200" - 7,2 с;
189" - 7,0 с;	"189" - 7,4 с;
179" - 7,2 с;	"179" - 7,6 с;
169" - 7,4 с;	"169" - 7,8 с;
159" - 7,6 с;	"159" - 8,0 с;
150" - 7,7 с;	"150" - 8,2 с;
141" - 7,8 с;	"141" - 8,4 с;
132" - 7,9 с;	"132" - 8,6 с;
124" - 8,0 с;	"124" - 8,8 с;
117" - 8,1 с;	"117" - 8,9 с;
109" - 8,2 с;	"109" - 9,0 с;
101" - 8,3 с;	"101" - 9,1 с.

3. Участь у двосторонній грі. Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри, вміння ефективно здійснювати індивідуальні, групові та тактичні дії.

Критерії оцінювання техніки та тактики абітурієнтів-волейболістів за участь у двосторонній грі

200 балів - Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки та техніко-тактичними діями. Під час гри відмінно виконує технічні прийоми в нападі та захисті, проявляє особисті елементи техніки (подачі м'яча, прийом м'яча з подачі та нападаючих ударів, блокування, підстрахування). Вчасно застосовує тактичні прийоми згідно ігрових ситуацій на волейбольному майданчику.

189 балів - Абітурієнт на високому рівні застосовує техніко-тактичні дії. Володіє великим арсеналом прийомів техніки гри, відповідає сучасним тактичним вимогам до гри.

179 балів - Абітурієнт вміло володіє техніко-тактичним арсеналом дій на волейбольному майданчику. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та адекватно виконувати ігрові дії згідно ситуації на волейбольному

майданчику в різних зонах.

169 балів - Абітурієнт добре застосовує у грі технічні дії, адекватно застосовує тактичні прийоми у грі.

159 балів - Абітурієнт в повній мірі застосовує тактичні вміння та навички. Добре володіє технікою виконання технічних дій волейболіста в нападі та захисті.

150 балів - Абітурієнт виконує знання і виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на волейбольному майданчику згідно ігрових ситуацій та комбінацій.

141 бал - Абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії на волейбольному майданчику при цьому допускає помилки. Здатний виконувати окремі технічні дії в нападі та захисті.

132 бали - Абітурієнт розуміє основні тактичні дії, а також, може виконувати більшість технічних прийомів гри.

124 бали - Абітурієнт розрізняє елементи тактики гри, його вміння та навички дають змогу виконувати деякі технічні прийоми гри у волейбол.

116 балів - Абітурієнт володіє технікою виконання технічних прийомів з м'ячем. Виконує окремі тактичні елементи на низькому рівні виконання.

109 балів - Абітурієнт володіє технікою на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.

101 бал - Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певного технічного елемента, та тактики гри на елементарному рівні.

ГАНДБОЛ

1. Передача м'яча на точність (для польових гравців).

Абітурієнт знаходиться на стартовій лінії, на відстані чотирьох метрів від стіни. За сигналом екзаменатора абітурієнт починається рухатись вздовж стіни, при цьому виконує передачу м'яча в квадрати розміром 50 см на 50 см, які намальовані на стіні, на висоті 150 см від підлоги (нижній край) і на відстані десяти метрів один від одного (три квадрати). Пробігши 30 метрів і виконав три передачі в квадрати абітурієнт розвертається і повторює вправу у зворотному напрямку. Довжина дистанції 60 метрів. Визначається час виконання вправи, при неточних передачах нараховується додатковий час (за кожну неточну передачу додається 0,5 секунди). Оцінюється час виконання вправи вправи.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
"200" – 12,0 с	"200" – 13,0 с
"189" – 12,4 с	"189" – 13,4 с
"179" – 12,8 с	"179" – 13,8 с
"169" – 13,2 с	"169" – 14,2 с

"159" – 13,6 с	"159" – 14,6 с
"150" – 14,0 с	"150" – 15,0 с
"141" – 14,4 с	"141" – 15,4 с
"132" – 14,8 с	"132" – 15,8 с
"124" – 15,2 с	"124" – 16,2 с
"117" – 15,6 с	"117" – 16,6 с
"109" – 16,0 с	"109" – 17,0 с
"101" – 16,4 с	"101" – 17,4 с

Передача м'яча на точність (для воротарів).

Абітурієнт знаходиться у шестиметровій зоні воротаря, виконується 12 передач. Передачі виконуються по повітрю у п'ять квадратів, які намальовані на підлозі розміром 2 м на 2 м, що розташовані в різних частинах майданчика та прямий кидок по повітрю у ворота.

Критерії оцінювання

"200" - 12 влучень;
"189" - 11 влучень;
"179" - 10 влучень;
"169" - 9 влучень;
"159" - 8 влучень;
"150" - 7 влучення;
"141" - 6 влучення;
"132" - 5 влучень;
"124" - 4 влучень;
"116" - 3 влучень;
"109" - 2 влучення;
"101" - 1 влучення.

2. Кидки м'яча після ведення (на точність) (для польових гравців).

Абітурієнт, підкинувши м'яч у центр майданчика, наздоганяє його, ловить і виконує кидок у ворота. Підбравши м'яч на 9-ти метровій лінії, обводить 3 стійки і виконує кидок у стрибку в мішень розміром 60 х 60 см, розташовану у куті протилежних воріт. Стійки розташовані - середня в центрі, дві інші - на віддалі 3-х метрів від неї. Визначається час виконання. Якщо абітурієнт не влучає у ворота або у мішень, то йому нараховується додатковий час (1 секунда).

Критерії оцінювання

Чоловіки		Жінки	
"200"	- 14,0 с	"200"	- 16,0 с
"189"	- 14,4 с	"189"	- 16,4 с
"179"	- 14,8 с	"179"	- 16,8 с
"169"	- 15,0 с	"169"	- 17,0 с
"159"	- 15,4 с	"159"	- 17,4 с
"150"	- 15,8 с	"150"	- 17,8 с
"141"	- 16,0 с	"141"	- 18,0 с
"132"	- 16,4 с	"132"	- 18,4 с
"124"	- 16,8 с	"124"	- 18,6 с
"117"	- 17,0 с	"117"	- 19,0 с

"109"	- 17,2 с	"109"	- 19,2 с
"101"	- 17,4 с	"101"	- 19,4 с

Кидки м'яча після переміщень та торкання частин воріт (для воротарів).

Абітурієнт розташовується по центру воріт. За сигналом екзаменатора виконує пересування вздовж лінії воріт з торканням верхніх та нижніх частин стійок воріт (в межах 20 см від краю) в обидві сторони. Одна серія складається з 4 торкань стійок воріт, що виконуються по діагоналі (правий верхній кут - лівий нижній кут - лівий верхній кут - правий нижній кут). Після цього абітурієнт зміюкою оббігає три стійки (дві розташовані на шестиметровій лінії навпроти стійок воріт, одна на чотириметрові позначці), та біжить до м'яча який лежить на перетині шестиметрової лінії та чолової лінії, бере м'яч та виконує кидок у протилежні ворота. М'яч має попасти у ворота без торкання до підлоги. Потім повторюємо вправу у протилежному напрямку. Час виконання вправи зупиняється по перетину другим м'ячем чолової лінії. Визначається час виконання вправи. Якщо м'яч не влучив у ворота нараховується додатковий час (1 секунда).

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
"200" - 31,0 с	"200" - 32,0 с
"189" - 31,3 с	"189" - 32,3 с
"179" - 31,6 с	"179" - 32,6 с
"169" - 31,9 с	"169" - 32,9 с
"159" - 32,2 с	"159" - 33,2 с
"150" - 32,5 с	"150" - 33,5 с
"141" - 32,8 с	"141" - 33,8 с
"132" - 33,1 с	"132" - 34,1 с
"124" - 33,4 с	"124" - 34,4 с
"117" - 33,7 с	"117" - 34,7 с
"109" - 34,0 с	"109" - 35,0 с
"101" - 34,3 с	"101" - 35,3 с

3. Торкання частин воріт (на швидкість) (для воротарів).

Абітурієнт розташовується по центру воріт. За сигналом екзаменатора виконує пересування вздовж лінії воріт з торканням верхніх та нижніх частин стійок воріт (в межах 20 см від краю) в обидві сторони. Одна серія складається з 4 торкань стійок воріт, що виконуються по діагоналі (правий верхній кут - лівий нижній кут - лівий верхній кут - правий нижній кут). Виконується 4 серії без зупинки. Визначається час виконання.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

"200" - 20,0 с і нижче

"189" - 20,4 с

"179" - 20,8 с

"169" - 21,0 с
"159" - 21,4 с
"150" - 21,8 с
"141" - 22,0 с
"132" - 22,4 с
"124" - 22,8 с
"117" - 23,0 с
"109" - 23,2 с
"101" - 23,4 с

Кидки м'яча на точність з різних позицій та вихідних положень у різні кути (для польових гравців).

Абітурієнт виконує 20 кидків з семи точок:

- два кидки у стрибку у верхній та нижній кути з лівого краю,
- два кидки у стрибку у верхній та нижній кути з правого краю,
- два кидки у стрибку у верхній та нижній кути з лінії,
- два кидки в опорному положенні у верхній та нижній кути з семиметрової штрафної лінії,
- два кидки у стрибку у верхній та нижній кути з лівого півсереднього,
- два кидки опорному положенні у верхній та нижній кути з лівого краю,
- два кидки у стрибку у верхній та нижній кути з правого півсереднього,
- два кидки опорному положенні у верхній та нижній кути з правого півсереднього,
- два кидки у стрибку у верхній та нижній кути з центру,
- два кидки в опорному положенні у верхній та нижній кути з лівого краю.

Оцінюється кількість влучень.

Критерії оцінювання

"200" - 20 влучень;
"189" - 18 влучень;
"179" - 16 влучень;
"169" - 14 влучень;
"159" - 12 влучень;
"150" - 10 влучень;
"141" - 8 влучень;
"132" - 6 влучень;
"124" - 4 влучення;
"116" - 3 влучення;
"109" - 2 влучення;
"101" - 1 влучення.

4. Участь у двосторонній грі. Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри, вміння ефективно здійснювати індивідуальні, групові та командні тактичні дії.

Критерії оцінювання техніки та тактики абітурієнтів-гандболістів за участь у двосторонній грі.

- 200 балів Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки та техніко-тактичними діями. Під час гри відмінно виконує технічні прийоми в русі з м'ячем, проявляє особисті елементи техніки (заслони, ведення, обведення, передачі м'яча та кидки м'яча в кошик). Вчасно застосовує тактичні прийоми згідно ігрових ситуацій на гандбольному майданчику.
- 189 балів Абітурієнт на високому рівні застосовує техніко-тактичні дії. Володіє великим арсеналом прийомів техніки гри, відповідає сучасним тактичним вимогам до свого ігрового амплуа.
- 179 балів Абітурієнт вміло володіє техніко-тактичним арсеналом дій на баскетбольному майданчику. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та адекватно виконувати ігрові дії згідно ситуації на гандбольному майданчику та біля воріт.
- 169 балів Абітурієнт дуже добре застосовує у грі технічні дії, адекватно застосовує тактичні прийоми у грі.
- 159 балів Абітурієнт в повній мірі застосовує тактичні вміння та навички. Добре володіє технікою виконання технічних дій гандболіста.
- 150 балів Абітурієнт виконує знання і виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на гандбольному майданчику згідно ігрових ситуацій.
- 141 бал Абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії на баскетбольному майданчику поля при цьому допускає помилки. Здатний виконувати окремі технічні дії в русі з м'ячем, передачі тощо.
- 132 бали Абітурієнт розуміє основні тактичні дії, а також, може виконувати більшість технічних прийомів гри.
- 124 бали Абітурієнт розрізняє елементи тактики гри, його вміння та навички дають змогу виконувати деякі технічні прийоми гри у гандбол.
- 116 балів Абітурієнт володіє технікою виконання рухів з м'ячем. Виконує окремі тактичні елементи на низькому рівні виконання.
- 109 балів Абітурієнт володіє технікою на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.

101- бал Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певного технічного елемента, та тактики гри на елементарному рівні.

ГИРЬОВИЙ СПОРТ

Оцінка змагальної діяльності складається з оцінки за результат змагань та оцінки за техніку виконання змагальних вправ (поштовху та ривка).

1. Показати в сумі двоборства результат: дорослі, юніори: Результати в сумі двоборства нараховуються за кількістю разів піднімання гирі (вага гирі 24 кг) в обох вправах (ривка та поштовх).

Чоловіки та юніори
Критерії оцінювання

Вагові категорії	60	65	70	75	80	90	90+
Оцінка в балах	Кількість піднімань (ривок + поштовх)						
200	90	105	135	150	170	190	205
189	80	95	135	140	160	180	195
179	70	85	125	130	150	170	185
169	60	75	115	120	140	160	175
159	50	65	105	105	125	150	155
150	40	55	80	90	105	115	125
141	38	53	70	80	90	100	105
132	36	51	60	65	70	80	85
124	34	49	48	55	60	65	75
116	32	40	46	53	58	63	73
109	30	38	44	51	56	62	71
100	28	36	42	49	54	60	69

Жінки та дівчата (вага гирі 16 кг.)

Вагові категорії	60	70	+70
Оцінка в балах	Кількість піднімань (ривок + поштовх)		
200	75	90	100
189	60	85	95
179	65	80	90
169	50	75	85
159	55	70	80
150	50	65	75
141	45	60	70
132	40	50	60
124	38	48	58

116	36	46	56
109	34	35	54
100	32	30	52

2. Демонстрація техніки змагальної вправи – поштовх двох гир від грудей (короткий цикл).

Критерії оцінювання

Бали

—200 – досконале демонстрування техніки вправи без помилок у структурах техніки (динамічній, кінематичній, ритмовій);

—189 – виконання вправи з незначними помилками в структурах техніки при підніманні гир на груди, але безпомилковим виконанням поштовху від грудей;

—179 – виконання з незначними помилками структур техніки в двох прийомах вправи;

—169 – виконання вправи з незначними помилками в кінематичній структурі другого прийому;

—159 – виконання вправи з незначними помилками в кінематичній та динамічній структурах другого прийому;

—150 – нестабільність рухового навичку при підніманні гир на груди, але впевненому виконанні поштовху від грудей;

—141 – нестабільність рухового навичку при виконанні поштовху від грудей;

—132 – виконання поштовху двох гир з грубими технічними помилками першого прийому вправи;

—124 – виконання поштовху з грубими помилками у другому прийомі вправи;

—100 – абітурієнт має слабе уявлення про технічну структуру вправи, але виконує її.

3. Демонстрація техніки змагальної вправи – ривок гирі однією рукою (поперемінно).

Критерії оцінювання

Бали

—200 –досконале демонстрування техніки вправи без помилок у структурах техніки (динамічній, кінематичній, ритмовій);

—189 – виконання вправи з незначними помилками в структурах техніки;

—179 – виконання вправи з незначними помилками в кінематичній структурі вправи;

—169 – виконання вправи з незначними помилками в кінематичній та динамічній структурі вправи;

—159 – незначні помилки при виконанні «замаху», але в подальшому безпомилковому виконанні вправи;

- 150 – незначні помилки при виконанні підсідання та вставання з підсідання;
- 141 – нестабільність рухового навичку при виконанні перехвату з однієї руки в другу;
- 132 – виконання ривку гирі з грубими технічними помилками першої частини вправи («замах», «підрив»);
- 124 – виконання ривку з грубими помилками у другій частині вправи («підсідання», «вставання з підсідання» та «фіксація»);
- 100 – абітурієнт має слабе уявлення про технічну структуру вправи, але виконує її.

4. Стрибок у довжину з місця незалежно від вагової категорії та віку:

Критерії оцінювання

Бали	Результат
—200	– 265 см
—189	– 262 см
—179	– 259 см
—169	– 255 см
—159	– 252 см
—150	– 249 см
—141	– 245 см
—132	– 242 см
—124	– 239 см
—116	– 235 см
—109	– 230 см
—100	– 225 см

Примітка: результат у сумі двоборства визначається за вимогами ЄСК України у 7 вагових категорія (60,65,70,75,80,90, понад 90 кг).

ГІМНАСТИКА СПОРТИВНА

Вступні іспити передбачають виконання трьох змагальних вправ (на вибір абітурієнта), складених відповідно до класифікаційних вимог та нормативу з СФП.

Абітурієнти, які виконують змагальні вправи довільної програми (розряди I, КМС, МС) оцінюються згідно Міжнародних правил змагань (ФІЖ) 2022-2024 рр.

Абітурієнти, які виконують змагальні вправи обов'язкової програми (масові розряди до I розряду) оцінюються згідно Міжнародних правил змагань (ФІЖ) 2022-2024 рр. та всеукраїнських пояснень до правил змагань – за 13-бальною системою.

Абітурієнти, які виконують змагальні вправи обов'язкової програми (категорія “Б”) оцінюються згідно Міжнародних правил змагань (ФІЖ) 2022-2024 рр. та всеукраїнських пояснень до змагань – за 10 - бальною системою.

Для змагальної композиції подається USB накопичувач (флешка) з фонограмою композиції (жінки). Вправа виконується у змагальному костюмі

За відсутності змагального костюму, USB накопичувача (флешки), (жінки) абітурієнт до іспиту не допускається!

1-3. Змагальні композиції

Дівчата:

1. Вправа на колоді
2. Вільні вправи
3. Опорний стрибок
4. Вправа на різновисоких брусах

Критерії оцінювання (розряди I, КМС, МС)

“200” – 12 і вище
 “189” – 11,0 – 11,9
 “179” – 10,0 – 10,9
 “169” – 9,0 – 9,9
 “159” – 8,0 – 8,9
 “150” – 7,5 – 7,9
 “141” – 7,0 – 7,4
 “132” – 6,0 – 6,9
 ”124” – 5,5 – 5,9
 “116” – 5,4 – 5,0
 “109” – 4,9 – 4,5
 “100” – 4,4 – 4,0

Критерії оцінювання (масові розряди до I розряду)

“200” – 12 і вище
 “189” – 11,0 – 11,9
 “179” – 10,0 – 10,9
 “169” – 9,0 – 9,9
 “159” – 8,0 – 8,9
 “150” – 7,5 – 7,9
 “141” – 7,0 – 7,4
 “132” – 6,0 – 6,9
 “124” – 5,5 – 5,9
 “116” – 5,4 – 5,0
 “109” – 4,9 – 4,5
 “100” – 4,4 – 4,0

Критерії оцінювання (категорія “Б”)

“200” – 10 – 9,5
 “189” – 9,4 – 9,0
 “179” – 8,9 – 8,5
 “169” – 8,4 – 8,0
 “159” – 7,9 – 7,5
 “150” – 7,4 – 7,0

“141” – 6,9 – 6,5
 “132” – 6,4 – 6,0
 “124” – 5,9 – 5,5
 “116” – 5,4 – 5,0
 “109” – 4,9 – 4,5
 “100” – 4,4 – 4,0

Юнаки:

1. Вправа на брусах
2. Вільні вправи
3. Вправа на коні з ручками
4. Вправа на кільцях
5. Вправа на перекладині
6. Опорний стрибок

Критерії оцінювання (розряди I, КМС, МС)

“200” – 12 і вище
 “189” – 11,0 – 11,9
 “179” – 10,0 – 10,9
 “169” – 9,0 – 9,9
 “159” – 8,0 – 8,9
 “150” – 7,5 – 7,9
 “141” – 7,0 – 7,4
 “132” – 6,0 – 6,9
 “124” – 5,5 – 5,9
 “116” – 5,4 – 5,0
 “109” – 4,9 – 4,5
 “100” – 4,4 – 4,0

Критерії оцінювання (масові розряди до I розряду)

“200” – 12 і вище
 “189” – 11,0 – 11,9
 “179” – 10,0 – 10,9
 “169” – 9,0 – 9,9
 “159” – 8,0 – 8,9
 “150” – 7,5 – 7,9
 “141” – 7,0 – 7,4
 “132” – 6,0 – 6,9
 “124” – 5,5 – 5,9
 “116” – 5,4 – 5,0
 “109” – 4,9 – 4,5
 “100” – 4,4 – 4,0

Критерії оцінювання (категорія “Б”)

“200” – 10 – 9,5
 “189” – 9,4 – 9,0
 “179” – 8,9 – 8,5
 “169” – 8,4 – 8,0
 “159” – 7,9 – 7,5
 “150” – 7,4 – 7,0

“141” – 6,9 – 6,5
 “132” – 6,4 – 6,0
 “124” – 5,9 – 5,5
 “116” – 5,4 – 5,0
 “109” – 4,9 – 4,5
 “100” – 4,4 – 4,0

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди)

Критерії оцінювання

200 балів – 20
 189 балів – 18
 179 балів – 16
 169 балів – 14
 159 балів – 12
 150 балів – 10
 141 балів – 8
 132 балів – 7
 124 балів – 6
 116 балів – 5
 109 балів – 4
 100 балів – 3

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах. Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

200 балів – 16,0
 189 балів – 15,0
 179 балів – 13,0
 169 балів – 12,0
 159 балів – 10,0
 150 балів – 9,0
 141 балів – 8,0
 132 балів – 6,0
 124 балів – 5,0
 116 балів – 4,0
 109 балів – 3,0
 100 балів – 2,0

ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ

Вступні іспити передбачають виконання трьох за вибором вступника окремих змагальних вправ, складених відповідно до класифікаційних вимог та нормативу з СФП.

Оцінювання змагальних композицій для абітурієнтів, які виконують змагальні композиції за програмою КМС та МС проводиться відповідно до Міжнародних правил змагань (ФІЖ) 2022-2024 рр.

Для кожної змагальної композиції подається USB накопичувач (флешка) з фонограмою композиції (підписаний згідно вимог правил). Вправа виконується у змагальному костюмі.

Оцінювання змагальних композицій для абітурієнтів, які виконують змагальні композиції за програмою I-го розряду і нижче проводиться відповідно до Всеукраїнських правил змагань.

За відсутності змагального костюму, USB накопичувач, абітурієнт до іспиту не допускається!

1 – 3. Змагальні вправи (три за вибором абітурієнта).

1. Вправа зі скакалкою
2. Вправа з обручем
3. Вправа з м'ячем
4. Вправа з булавами
5. Вправа зі стрічкою

Критерії оцінювання (програма МС), в балах:

- ”200” – 27,500 і вище
- ”189” – 27,499 – 26,900
- ”179” – 26,899 – 26,500
- ”169” – 26,499 – 26,000
- ”159” – 25,999 – 25,500
- ”150” – 25,499 – 25,000
- ”141” – 24,999 – 24,500
- ”132” – 24,499 – 24,000
- ”124” – 23,999 – 23,500
- ”116” – 23,499 – 23,000
- ”109” – 22,999 – 22,500
- ”100” – 22,499 – 22,000

Критерії оцінювання (програма КМС), в балах:

- ”200” – 25,000 і вище
- ”189” – 24,500 – 24,999
- ”179” – 24,000 – 24,499
- ”169” – 23,500 – 23,999
- ”159” – 23,000 – 23,499
- ”150” – 22,500 – 22,999
- ”141” – 22,000 – 22,499

”132” – 21,000 – 21,999

”124” – 20,000 – 20,999

”116” – 19,000 – 19,999

”109” – 18,000 – 18,999

”100” – 17,000 – 17,999

Критерії оцінювання (програма I розряду), в балах:

”200” – 16,000 і вище

”189” – 15,999 – 15,500

”179” – 15,499 – 15,000

”169” – 14,999 – 14,500

”159” – 14,499 – 14,000

”150” – 13,999 – 13,500

”141” – 13,499 – 13,000

”132” – 12,999 – 12,500

”124” – 12,499 – 12,000

”116” – 11,999 – 11,500

”109” – 11,499 – 11,000

”100” – 10,999 – 10,500

Критерії оцінювання (програма II розряду), в балах:

”200” – 15,500 і вище

”189” – 15,499 – 15,000

”179” – 14,999 – 14,500

”169” – 14,499 – 14,000

”159” – 13,999 – 13,500

”150” – 13,499 – 13,000

”141” – 12,999 – 12,500

”132” – 12,499 – 12,000

”124” – 11,999 – 11,500

”116” – 11,499 – 11,000

”109” – 10,999 – 10,500

”100” – 10,499 – 10,000

Критерії оцінювання (програма III розряду), в балах

”200” – 14,500 і вище

”189” – 14,499 – 14,000

”179” – 13,999 – 13,500

”169” – 13,499 – 13,000

”159” – 12,999 – 12,500

”150” – 12,499 – 12,000

”141” – 11,999 – 11,500

”132” – 11,499 – 11,000

”124” – 10,999 – 10,500

”116” – 10,499 – 10,000

”109” – 9,999 – 8,500

”100” – 8,499 – 8,000

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди)

Критерії оцінювання

200 балів – 20

189 балів – 18

179 балів – 16

169 балів – 14

159 балів – 12

150 балів – 10

141 балів – 8

132 балів – 7

124 балів – 6

116 балів – 5

109 балів – 4

100 балів – 3

ГІРСЬКОЛИЖНИЙ СПОРТ

1. Стрибкова імітація поворотів на паралельних лижах на майданчику довжиною 15 м.

Критерії оцінки техніки:

200 б – виконання без помилок;

189 б – з однією незначною помилкою;

179 б – з двома незначними помилками;

169 б – з трьома незначними помилками;

159 б – з чотирма помилками;

150 б – з п'ятьма помилками;

141 б – з шістьма помилками;

132 б – з сімома помилками;

124 б – з восьми помилками;

116 б – з дев'ятьма помилками;

109 б – з грубими помилками;

101 б – з багатьма грубими помилками

2. Проходження траси «змійка» довжиною 50 м на час.

Спортивний результат:

Чоловіки

200 б – 10.2 с;

189 б – 10.4 с;

179 б – 10.6 с;

169 б – 11.0 с;

159 б – 11.6 с;

150 б – 12.4 с;

141 б – 12.8 с;

Жінки

200 б – 11.0 с;

189 б – 11.1 с;

179 б – 11.2 с;

169 б – 11.6 с;

159 б – 12.0 с;

150 б – 12.4 с;

141 б – 13.0 с;

132 б – 13.0 с;	132 б – 13.6 с;
124 б – 14.0 с;	124 б – 14.6 с;
116 б – 14.2 с;	116 б – 15.2 с;
109 б – 15.0 с;	109 б – 16.0 с;
101 б – 15.5 с;	101 б – 17.0 с;

3 Стрибки через гімнастичну лаву (20 с).

Спортивний результат:

Юнаки	Дівчата
200 б – 48 разів;	200 б – 40 разів;
189 б – 46 рази;	189 б – 38 разів;
179 б – 42 разів;	179 б – 37 разів;
169 б – 40 разів;	169 б – 36 рази;
159 б – 38 разів;	159 б – 34 рази;
150 б – 36 разів;	150 б – 32 разів;
141 б – 35 рази;	141 б – 30 разів;
132 б – 33 рази;	132 б – 29 разів;
124 б – 30 разів;	124 б – 27 рази;
116 б – 27 разів;	116 б – 24 рази;
109 б – 24 рази;	109 б – 22 разів;
101 б – 22 рази;	101 б – 20 разів;

4. Човниковий біг 10 x10 м .

Спортивний результат:

Чоловіки	Жінки
200 б – 26.00с;	200 б – 27.00 с;
189 б – 26.30 с;	189 б – 27.30 с;
179 б – 26.50 с;	179 б – 27.50 с;
169 б – 27.10 с;	169 б – 28.20 с;
159 б – 27.40 с;	159 б – 28.40 с;
150 б – 28.00 с;	150 б – 29.00 с;
141 б – 28.20 с;	141 б – 29.20 с;
132 б – 28.50 с;	132 б – 29.50 с;
124 б – 30.00 с;	124 б – 30.10 с;
116 б – 30.20 с;	116 б – 30.50 с;
109 б – 30.50 с;	109 б – 31.30 с;
101 б – 31.20 с;	101 б – 32.00 с;

ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА

Творчий конкурс складається з чотирьох вступних випробувань, що оцінюються за 200-бальною шкалою за кожний норматив і виводиться середня арифметична оцінка:

1. Вправи страхування, самострахування, акробатика.

2. Спеціальні борцівські вправи.
3. Техніка стійки та техніка партера.
4. Боротьба по завданнях.

На вступний іспит абітурієнт зобов'язаний мати власну екіпіровку (тріко червоне або синє, борцівки).

1. Вправи страхування, самострахування та акробатика. Перекид вперед, перекид назад, перекид у довжину, перекид у висоту; перекид правим (лівим) боком; самостраховка при падінні вперед, назад, вправо, вліво; перекид вперед підйом-розгином з голови, підйом розгином з прямих рук; «колесо» правим (лівим) боком, «колесо» через одну руку, «рондат», «фляк», «сальто» назад (вперед).

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);
- 189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);
- 179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);
- 169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);
- 159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);
- 150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);
- 141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);
- 132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);
- 124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);
- 116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);
- 109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);
- 100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

2. Спеціальні борцівські вправи.

Переходи на «мосту в трикутник», або забігання на «мосту» в праву і в ліву сторону 10 разів підряд на час (в секундах) із вихідного положення: спираючись головою в килим, ноги прямі, ширше плечей руки перед головою торкаються передпліччями килиму, долоні з'єднанні в гачок та поверненням з «мосту» у вихідне положення.

Критерії оцінювання

Оцінка/Бали	Чоловіки		
	легка група вагових категорій	середня група вагових категорій	важка група вагових категорій
	до 66	до 90	понад 90
—200	20	23	30
—189	21	24	32
—179	22	25	34
—169	23	26	36
—159	24	27	37
—150	25	28	38
—141	26	29	39
—132	27	30	40
—124	28	31	41
—116	29	32	42
—109	30	33	43
—100	10 разів без врахування часу		

Оцінка/Бали	Жінки		
	легка група вагових категорій	середня група вагових категорій	важка група вагових категорій
	до 57	до 70	понад 70
—200	27	28	29
—189	28	29	30
—179	29	30	31
—169	30	31	32
—159	31	32	33
—150	32	33	34
—141	33	34	35
—132	34	35	36
—124	35	36	37
—116	36	37	38
—109	37	38	39
—100	12 разів без врахування часу		

3. Техніка стійки та техніка партера.

Абітурієнт повинен назвати та виконати основні технічні дії, що виконуються у стійці в праву та в ліву сторону, а також їхнє поєднання у комбінаціях.

Назвати та показати прийоми в партері з підкласу переворотів.

Критерії оцінювання

Бали

—200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

—189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

—179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

- 169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);
- 159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);
- 150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);
- 141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);
- 132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);
- 124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);
- 116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);
- 109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);
- 100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання техніки стійки та техніки партера спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз, а також запрошення свого спаринг-партнера).

4. Боротьба по завданнях.

За вказівкою екзаменатора абітурієнти виконують техніко-тактичні дії з опором суперника в стійці та в партері.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);
- 189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);
- 179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);
- 169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);
- 159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);
- 150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);
- 141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);
- 132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);
- 124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);
- 116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);
- 109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на

елементарному рівні (десять помилок);

—100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання боротьби по завданнях спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз) та рівнем спортивної майстерності.

ДЗЮДО

Творчий конкурс складається з чотирьох вступних випробувань, що оцінюються за 200-бальною шкалою за кожний норматив і виводиться середня арифметична оцінка:

1. Вправи страхування, самострахування, акробатика.
2. Спеціальні борцівські вправи.
3. Техніка стійки та техніка партера.
4. Боротьба по завданнях.

На вступний іспит абітурієнт зобов'язаний мати власну екіпіровку (біле, або синє кімоно та пояс (кольору згідно КЮ, або ДАН)).

1. Вправи страхування, самострахування та акробатика. Перекид вперед, перекид назад, перекид у довжину, перекид у висоту; перекид правим (лівим) боком; самостраховка при падінні вперед, назад, вправо, вліво; перекид вперед підйом-розгином з голови, підйом розгином з прямих рук; «колесо» правим (лівим) боком, «колесо» через одну руку, «рондат», «фляк», «сальто» назад (вперед).

Критерії оцінювання

Бали

—200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

—189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

—179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

—169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

—159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

—150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

—141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

—132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

—124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

—116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому

рівні (дев'ять помилок);

—109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

—100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

2. Спеціальні борцівські вправи.

Переходи на «мосту в трикутник», або забігання на «мосту» в праву і в ліву сторону 10 разів підряд на час (в секундах) із вихідного положення: спираючись головою в килим, ноги прямі, ширше плечей руки перед головою торкаються передпліччями килиму, долоні з'єднанні в гачок та поверненням з «мосту» у вихідне положення.

Критерії оцінювання

Чоловіки

Оцінка/Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій	вагових категорій	вагових категорій
	до 66	до 90	понад 90
—200	20	23	30
—189	21	24	32
—179	22	25	34
—169	23	26	36
—159	24	27	37
—150	25	28	38
—141	26	29	39
—132	27	30	40
—124	28	31	41
—116	29	32	42
—109	30	33	43
—100	10 разів без врахування часу		

Жінки

Оцінка/Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій	вагових категорій	вагових категорій
	до 57	до 70	понад 70
—200	27	28	29
—189	28	29	30
—179	29	30	31
—169	30	31	32
—159	31	32	33
—150	32	33	34
—141	33	34	35
—132	34	35	36
—124	35	36	37
—116	36	37	38
—109	37	38	39
—100	13 разів без врахування часу		

3. Техніка стійки та техніка партера.

Абітурієнт повинен назвати та виконати основні технічні дії, що виконуються у стійці в праву та в ліву сторону, а також їхнє поєднання у комбінаціях.

Назвати та показати прийоми в партері з підкласу переворотів, різновиди утримань та виходів з них, больові прийоми на руки, а також різновиди удушень.

Критерії оцінювання

Бали

—200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

—189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

—179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

—169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

—159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

—150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

—141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

—132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

—124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

—116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

—109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

—100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання техніки стійки та техніки партера спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз, а також запрошення свого спаринг-партнера).

4. Боротьба по завданнях.

За вказівкою екзаменатора абітурієнти виконують техніко-тактичні дії з опором суперника в стійці та в партері.

Критерії оцінювання

Бали

—200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

—189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

- 179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);
- 169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);
- 159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);
- 150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);
- 141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);
- 132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);
- 124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);
- 116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);
- 109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);
- 100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання боротьби по завданнях спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз) та рівнем спортивної майстерності.

ЗМІШАНІ ЄДИНОБОРСТВА

Творчий конкурс складається з чотирьох вступних випробувань, що оцінюються за 200-бальною шкалою за кожний норматив і виводиться середня арифметична оцінка:

1. Вправи страхування, самострахування, акробатика.
2. Спеціальні борцівські вправи.
3. Техніка стійки, партера та ударна техніка.
4. Демонстрація змагальної вправи в межах свого виду спорту.

На вступний іспит абітурієнт зобов'язаний мати власну екіпіровку (змагальна форма власного виду спорту).

1. Вправи страхування, самострахування та акробатика. Перекид вперед, перекид назад, перекид у довжину, перекид у висоту; перекид правим (лівим) боком; самостраховка при падінні вперед, назад, вправо, вліво; перекид вперед підйом-розгином з голови, підйом розгином з прямих рук; «колесо» правим (лівим) боком, «колесо» через одну руку, «рондат», «фляк», «сальто» назад (вперед).

Критерії оцінювання

Бали

—200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

- 189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);
- 179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);
- 169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);
- 159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);
- 150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);
- 141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);
- 132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);
- 124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);
- 116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);
- 109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);
- 100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

2. Спеціальні борцівські вправи.

Переходи на «мосту в трикутник», або забігання на «мосту» в праву і в ліву сторону 10 разів підряд на час (в секундах) із вихідного положення: спираючись головою в килим, ноги прями, ширше плечей руки перед головою торкаються передпліччями килиму, долоні з'єднанні в гачок та поверненням з «мосту» у вихідне положення.

Критерії оцінювання

Чоловіки

Оцінка/Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій до 66	вагових категорій до 90	вагових категорій понад 90
—200	20	23	30
—189	21	24	32
—179	22	25	34
—169	23	26	36
—159	24	27	37
—150	25	28	38
—141	26	29	39
—132	27	30	40
—124	28	31	41
—116	29	32	42
—109	30	33	43
—100	10 разів без врахування часу		

Оцінка/Бали	Жінки		
	легка група вагових категорій	середня група вагових категорій	важка група вагових категорій
	до 57	до 70	понад 70
—200	27	28	29
—189	28	29	30
—179	29	30	31
—169	30	31	32
—159	31	32	33
—150	32	33	34
—141	33	34	35
—132	34	35	36
—124	35	36	37
—116	36	37	38
—109	37	38	39
—100	14 разів без врахування часу		

3. Техніка стійки, партера та ударна техніка.

Абітурієнт повинен назвати та виконати основні технічні дії, що виконуються у стійці в праву та в ліву сторону, а також їхнє поєднання у комбінаціях.

Назвати та показати прийоми в партері з підкласу переворотів, різновиди утримань та виходів з них, больові прийоми на руки та больові прийоми на ноги, а також удушення.

Виконати ударні комбінації складені з 2-3 технічні дії на вибір комісії.

Критерії оцінювання

Бали

—200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

—189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

—179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

—169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

—159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

—150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

—141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

—132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

—124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

—116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

—109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

—100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання техніки стійки та техніки партера спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз, а також запрошення свого спаринг-партнера).

4. Демонстрація змагальної вправи в межах свого виду спорту.

За вказівкою екзаменатора абітурієнти виконують техніко-тактичні дії з опором суперника з використанням базової ударно-кидкової техніки, больових та задушливих прийомів на дальній/середній/ближній дистанціях в стійці та в партері.

Критерії оцінювання

Бали

—200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

—189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

—179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

—169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

—159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

—150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

—141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

—132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

—124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

—116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

—109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

—100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання боротьби по завданнях спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз) та рівнем спортивної майстерності.

КАРАТЕ

Екзамен передбачає 4 розділи випробувань спортивної майстерності з карате. Максимальна кількість балів – 200. Кожен із розділів має свою максимальну кількість балів.

1) КАТА (формальні комплекси). Максимальна кількість балів – 200.

Критерії оцінювання

- “200” – бездоганне виконання ката;
- “189” – виконання ката без помилок;
- “179” – незначні помилки при виконанні ката;
- “169” – втрата рівноваги при виконанні ката;
- “159” – помилки в пересуванні при виконанні ката;
- “141” – суттєві помилки при виконанні ката;
- “132” – пропущені технічні прийоми в ката;
- “124” – пропущені технічні прийоми в ката;
- “116” – незакінчений формальний комплекс;
- “109” – виконання іншого формального комплексу;
- “101” – неспроможність виконання ката.

Обов'язкові ката: Хейян 1-5.

Довільні ката: Токуй ката.

2) Базова техніка КУМІТЕ. Максимальна кількість балів – 200. Визначається оцінка в кожній з груп вправ і середній бал по розділу.

Критерії оцінювання

- “200” – бездоганне виконання прийомів;
- “189” – виконання прийомів без помилок;
- “179” – незначні помилки при виконанні прийомів;
- “169” – втрата рівноваги при виконанні технічного прийому;
- “159” – помилки в пересуванні при виконанні прийомів;
- “150” – неправильна траєкторія та амплітуда технічного прийому;
- “141” – суттєві помилки при виконанні технічного прийому;
- “132” – низький рівень спеціальної фізичної підготовки;
- “124” – заміна елемента при виконанні технічного прийому;
- “116” – незакінчений технічний прийом;
- “109” – виконання іншого технічного прийому;
- “101” – неспроможність виконати технічний прийом.

1. Бойова стійка. Пересування в бойовій стійці.
2. Техніка ударів руками: кідзамі-цукі, уракен-учі, оі-цукі, гіяку-цукі.
3. Техніка ударів ногами: має-гері, йоко-гері, маваші-гері, ура-маваші-гері, уширо-гері, уширо-ура-маваші-гері.
4. Техніка захисту.
5. Техніка підсічок та кидків: аші-бараі, наге-вадза.
6. Комбінаційна техніка (2- або 3-ударні комбінації): кідзамі-цукі\гіяку-цукі; уракен-учі\гіяку-цукі; гіяку-цукі\маваші-гері; гіяку-

цукі\ура-маваші-гері; кідзамі-цукі\уширо-гері, кідзамі-цукі\гіяку-цукі\маваші-гері; уракен-учі\маваші-гері\уширо-ура-маваші-гері.

3) Тактична підготовка в КУМІТЕ. Максимальна кількість балів – 200. Визначається оцінка в кожній з груп вправ і середній бал по розділу.

Критерії оцінювання

- “200” – бездоганне виконання тактичних дій;
- “189” – виконання тактичних дій без помилок;
- “179” – незначні помилки при виконанні тактичних дій;
- “169” – втрата рівноваги при виконанні тактичних дій;
- “159” – помилки в пересуванні при виконанні тактичних дій;
- “150” – неправильний вибір дистанції та моменту виконання тактичної дії;
- “141” – суттєві помилки при виконанні тактичних дій;
- “132” – низький рівень спеціальної фізичної підготовки;
- “124” – заміна елементів при виконанні тактичних дій;
- “116” – незакінчена тактична дія;
- “109” – виконання інших тактичних дій;
- “101” – неспроможність виконати тактичну дію.

1. Тактика ведення поєдинку на дальній дистанції.
2. Тактика ведення поєдинку на середній дистанції.
3. Тактика ведення поєдинку на ближній дистанції
4. Тактика ведення поєдинку в різних зонах татамі.
5. Тактика ведення поєдинку в атакуючій, захисній та контраатакуючій манері.

4) КУМІТЕ (поєдинок з суперником) за правилами суддівства змагань з ката та кумуте (01. 01. 2019 р.). Максимальна оцінка – 200 балів.

Критерії оцінювання

- “200” – бездоганне проведення поєдинку ;
- “189” – проведення поєдинку без помилок;
- “179” – незначні помилки при веденні поєдинку;
- “169” – втрата рівноваги при веденні поєдинку;
- “159” – порушення правил по 1 та 2 категорії;
- “150” – незнання правил проведення куміте;
- “141” – суттєві помилки при веденні поєдинку;
- “132” – низький рівень тактико-технічної підготовки;
- “124” – низький рівень спеціальної фізичної підготовки;
- “116” – незакінчений поєдинок;
- “109” – зупинка поєдинку за явною перевагою суперника;
- “101” – неспроможність вести поєдинок.

На вступний іспит абітурієнт зобов’язаний мати власну екіпіровку: біле карате-гі, дві пари рукавичок та протекторів на гомілкостоп червоного та синього кольору (стандарт WKF), дві пари поясів червоного та синього кольору, капу, пахову мушлю (хлопці), нагрудник (дівчата).

КІБЕРСПОРТ

1. Продемонструвати теоретичні знання з розвитку кіберспорту в Україні та світі:

- історія розвитку;
- жанри і різновиди комп'ютерних ігор;
- найвідоміші гравці та команди в Україні та світі;
- найвідоміші федерації;
- найвідоміші турніри (міжнародні та національні змагання);
- регламент та правила;
- системи проведення змагань у кіберспорті.

2. Продемонструвати навички управління ігровими платформами:

- найвідоміші ігрові платформи та стрімінгові сервіси;
- ігрові аккаунти на різних платформах;
- ігрові консолі.

3. Продемонструвати вміння налаштувати техніку:

- налаштування монітора;
- налаштування аксесуарів для гри;
- пошук та встановлення драйверів, інсталяція програм, робота з архіваторами і архівами ;
- робота з конфігураційними файлами та консолями.

4. Продемонструвати основні технічно-тактичні прийоми в одній з ігор (наприклад, Counter Strike, DOTA2, League of Legends, FiFa тощо).

Система оцінювання: кожен блок оцінюється максимум у 50 балів.

КІОКУШИН

Іспит передбачає 4 розділи випробувань спортивної майстерності в кіокушин. Максимальна кількість балів 200. Кожен із розділів має свою максимальну кількість балів.

1. КІХОН (базова техніка). Максимальна кількість балів 200.

Виконання стійок зенкутсу дачі, кокутсу дачі, кіба дачі, сейчін дачі та інші базові стійки.

Пересування (переходи) із стійки в стійку. Пересування із стійки в стійку з виконанням ударів та блоків: перехід з зенкутсу дачі з зенкутсу дачі – ої цукі джодан, гіяку цукі чудан. Перехід з зенкутсу дачі в за.

Енкутсу дачі – ої цукі джодан, гіяку цукі чудан- має гері, гедан барай. Перехід з зенкутсу дачі в зенкутсу дачі – ої цукі джодан, гіяку цукі чудан – маваші гері джодан,уширо маваші гері чудан.

Цукі ваза (удари руками) сейкен чудан цукі, сейкен джодан цукі, сейкен аго учі, уракен гамен учі, уракен сайю учі, шуто сакосу учі комі.

Уке ваза (блоки): джодан уке, чудан сото уке, чудан учі уке, Гедан барай, учі уке.

Гері ваза (удари ногами): має кеаге, учі маваші, сото маваші, хіза гері, має гері, маваші гері, йоко кеаге, йоко гері, уширо гері.

Критерії оцінювання

- “200” – бездоганне виконання;
- “189” – якісне виконання з незначними похибками;
- “179” – незначні помилки при виконанні;
- “169” – недостатня чіткість при виконанні техніки;
- “159” – помилки при виконанні техніки переходів;
- “150” – помилки при виконанні техніки ударів та блоків;
- “141” – помилки при виконанні техніки розворотів;
- “132” – значні помилки при виконанні техніки;
- “124” – помилки при виконанні техніки (через незнання термінології) 4
- “116” – незнання термінології;
- “109” – незнання стійок;
- “101” – незнання техніки ударів та блоків.

2. КАТА (формальні комплекси). Максимальна кількість балів 200.

Тейкіоку соно ічі, Ні; сокуті соно ічі, Ні; Пінан 1-5 на вибір.

Одне вище ката на вибір.

Критерії оцінювання

- “200” – бездоганне виконання;
- “189” – якісне виконання з незначними похибками;
- “179” – окремі незначні помилки при виконанні;
- “169” – недостатня чіткість при виконанні техніки;
- “159” – помилки при виконанні техніки переходів;
- “150” – помилки при виконанні техніки ударів та блоків;
- “141” – помилки при виконанні техніки розворотів;
- “132” – значні помилки при виконанні техніки;
- “124” – неможливість виконання Пінан 1-5;
- “116” – неможливість виконання сокуті соно ічі, ні;
- “109” – неможливість виконання тейкіоку соно Ні;
- “101” – неможливість виконання тейкіоку соно ічі.

3. Тактична підготовка:

Однокрокові бої. Трикрокові бої. Тактика бою:

1. Тактика ведення поєдинку на дальній дистанції.

2. Тактика ведення поєдинку на середній дистанції.

3. Тактика ведення поєдинку на ближній дистанції.

4. Тактика ведення поєдинку в різних зонах татамі.

5. Тактика ведення поєдинку в атакуючій, захисній та контратакуючій манері.

Критерії оцінювання

- “200” – бездоганне виконання тактичних дій;
- “189” – виконання тактичних дій без помилок;
- “179” – незначні помилки при виконанні тактичних дій;
- “169” – втрата рівноваги при виконанні тактичних дій;
- “159” – помилки в пересуванні при виконанні тактичних дій;
- “150” – неправильний вибір дистанції та моменту виконання тактичної дії;
- “141” – суттєві помилки при виконанні тактичних дій;
- “132” – низький рівень спеціальної фізичної підготовки;
- “124” – заміна елементів при виконанні тактичних дій;
- “116” – незакінчена тактична дія;
- “109” – виконання інших тактичних дій;
- “101” – неспроможність виконати тактичну дію.

4. КУМІТЕ (вільний бій 30 с). Максимальна кількість балів 200. Поєдинок за правилами ІКО.

Критерії оцінювання

- “200” – бездоганне виконання, дострокове завершення поєдинку
- “189” – бездоганне проведення бою в рамках відведеного часу
- “179” – результативне використання техніки уширо гері, ура маваші гері
- “169” – окремі незначні помилки у виконанні уширо гері, ура маваші гері
- “159” – помилки при виконанні техніки ударів та блоків
- “150” – помилки при виконанні техніки переходів
- “141” – не використання техніки лоу кік
- “132” – значні помилки при виконанні техніки
- “124” – часте порушення правил ведення бою
- “116” – відсутність атакуючих дій
- “109” – невміння застосувати техніку захисту
- “101” – грубе порушення правил ведення бою (нанесення недозволених ударів).

На вступних іспитах абітурієнт зобов’язаний мати власну спортивну екіпіровку: біле чисте догі, 2 стрічки червоного та білого кольору (довжина 1 м), пахову мушлю (хлопці), захист на груді дівчата, шолом, накладки на гомілку.

КУЛЬОВА СТРІЛЬБА

Виконується стрільба з пневматичної гвинтівки або пістолета (за спеціалізацією). Дистанція – 10 м, стартове положення стоячи без упора.

Критерії оцінювання

	Чоловіки	Жінки
1. Вправа Д:3 постріли, довільний час		
	“200” 156	151
	“189” 152	147

“179”	148	143
“169”	144	141
“159”	140	137
“150”	136	133
“141”	132	129
“132”	128	125
“124”	124	121
“116”	120	117
“100”	116	113

2. Вправа ноги нарізно, утримання гантелей (2 кг) у руках, розведених в сторони, сек.

“200”	60	50
“189”	55	45
“179”	50	40
“169”	45	35
“159”	40	30
“150”	35	25
“141”	30	20
“132”	25	15
“124”	20	10
“116”	15	5
“100”	10	3

3. Вправа утримання пози, стійка на одній нозі, інша зігнута і п'яткою торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі (сек.)

“200”	60	55
“189”	55	50
“179”	50	45
“169”	45	40
“159”	40	35
“150”	35	30
“141”	30	25
“132”	25	20
“124”	20	15
“116”	15	10
“109”	10	5

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

1. Показати в обраному виді легкої атлетики відповідно до “Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту 2023 року» результат:

Критерії оцінювання

“200” – вище II розряду;

“188” – II розряд;

- “176” – вище III розряду;
- “164” – III розряд;
- “152” – вище I юнацького розряду;
- “140” – I юнацький розряд;
- “130” – вище II юнацького розряду;
- “120” – II юнацький розряд;
- “110” – вище III юнацького розряду;
- “100” – III юнацький розряд.

2. Стрибок у довжину з місця.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 – 2,80 м	200 – 2,40 м
188 – 2,70 м	188 – 2,35 м
176 – 2,60 м	176 – 2,30 м
164 – 2,50 м	164 – 2,25 м
156 – 2,40 м	156 – 2,20 м
148 – 2,30 м	148 – 2,15 м
140 – 2,25 м	140 – 2,10 м
132 – 2,20 м	132 – 2,05 м
124 – 2,15 м	124 – 2,00 м
116 – 2,10 м	116 – 1,95 м
108 – 2,05 м	108 – 1,90 м
100 – 2,00 м	100 – 1,80 м

3. Біг 500 метрів.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 – 1.15	200 – 1.35
188 – 1.18	188 – 1.38
176 – 1.21	176 – 1.41
164 – 1.24	164 – 1.44
156 – 1.27	156 – 1.47
148 – 1.30	148 – 1.50
140 – 1.33	140 – 1.53
132 – 1.38	132 – 1.58
124 – 1.43	124 – 2.03
116 – 1.48	116 – 2.08
108 – 1.53	108 – 2.13
100 – 1.58	100 – 2.18

ЛИЖНЕ ДВОБОРСТВО

1. Виконання спеціальних імітаційних вправ стрибуна на лижах (розгін, відштовхування, політ і приземлення).

Критерії оцінки техніки:

- 200 б – виконання без помилок;
- 189 б – з однією незначною помилкою;
- 179 б – з двома незначними помилками;
- 169 б – з трьома незначними помилками;
- 159 б – з чотирма помилками;
- 150 б – з п'ятьма помилками;
- 141 б – з шістьма помилками;
- 132 б – з сімома помилками;
- 124 б – з восьми помилками;
- 116 б – з дев'ятьма помилками;
- 109 б – з грубими помилками;
- 101 б – з багатьма грубими помилками

2. Стрибок у довжину з місця.

Спортивний результат:

- 200 б – 3 м 00 см;
- 189 б – 2 м 90 см;
- 179 б – 2 м 80 см;
- 169 б – 2 м 70 см;
- 159 б – 2 м 65 см;
- 150 б – 2 м 60 см;
- 141 б – 2 м 55 см;
- 132 б – 2 м 50 см;
- 124 б – 2 м 45 см;
- 116 б – 2 м 40 см;
- 109 б – 2 м 20 см;
- 101 б – 2 м 00 см;

3. Крос (хвилин, секунд) 5 км, юнаки.

Спортивний результат:

- 200 б – 18 хв. 20 с;
- 189 б – 18 хв. 30 с;
- 179 б – 18 хв. 40 с;
- 169 б – 18 хв. 50 с;
- 159 б – 19 хв. 00 с;
- 150 б – 19 хв. 20 с;
- 141 б – 19 хв. 40 с;
- 132 б – 19 хв. 50 с;
- 124 б – 20 хв. 00 с;
- 116 б – 20 хв. 40 с;
- 109 б – 21 хв. 20 с;

101 б – 22 хв. 10 с;

4. Техніка виконання двокрокового одночасного ковзанярського лижного ходу на лижеролерах.

Критерії оцінки техніки:

- 200 б – виконання без помилок;
- 189 б – з однією незначною помилкою;
- 179 б – з двома незначними помилками;
- 169 б – з трьома незначними помилками;
- 159 б – з чотирма помилками;
- 150 б – з п'ятьма помилками;
- 141 б – з шістьма помилками;
- 132 б – з сімома помилками;
- 124 б – з восьми помилками;
- 116 б – з дев'ятьма помилками;
- 109 б – з грубими помилками;
- 101 б – з багатьма грубими помилками

ЛИЖНІ ПЕРЕГОНИ

1. Техніка виконання двокрокового поперемінного лижного ходу на лижеролерах.

Критерії оцінки техніки:

- 200 б – виконання без помилок;
- 189 б – з однією незначною помилкою;
- 179 б – з двома незначними помилками;
- 169 б – з трьома незначними помилками;
- 159 б – з чотирма помилками;
- 150 б – з п'ятьма помилками;
- 141 б – з шістьма помилками;
- 132 б – з сімома помилками;
- 124 б – з восьми помилками;
- 116 б – з дев'ятьма помилками;
- 109 б – з грубими помилками;
- 101 б – з багатьма грубими помилками

2. Техніка виконання двокрокового одночасного ковзанярського лижного ходу на лижеролерах.

Критерії оцінки техніки:

- 200 б – виконання без помилок;
- 189 б – з однією незначною помилкою;
- 179 б – з двома незначними помилками;
- 169 б – з трьома незначними помилками;

159 б – з чотирма помилками;
 150 б – з п'ятьма помилками;
 141 б – з шістьма помилками;
 132 б – з сімома помилками;
 124 б – з восьми помилками;
 116 б – з дев'ятьма помилками;
 109 б – з грубими помилками;
 101 б – з багатьма грубими помилками

3. Крос (хвилин, секунд) юнаки, дівчата.

Спортивний результат:

Юнаки 5 км	Дівчата 2 км
200 б – 17 хв 50 с;	200 б – 8 хв 10 с;
189 б – 18 хв 00 с;	189 б – 8 хв 20 с;
179 б – 18 хв 10 с;	179 б – 8 хв 30 с;
169 б – 18 хв 20 с;	169 б – 8 хв 40 с;
159 б – 18 хв 30 с;	159 б – 9 хв 00 с;
150 б – 18 хв 40 с;	150 б – 9 хв 20 с;
141 б – 19 хв 00 с;	141 б – 9 хв 40 с;
132 б – 19 хв 20 с;	132 б – 10 хв 00 с;
124 б – 19 хв 40 с;	124 б – 10 хв 30 с;
116 б – 20 хв 00 с;	116 б – 11 хв 00 с;
109 б – 20 хв 40 с;	109 б – 11 хв 30 с;
101 б – 21 хв 20 с;	101 б – 11 хв 50 с;

4. Техніка виконання одночасного однокрокового лижного ходу на лижеролерах.

Критерії оцінки техніки:

200 б – виконання без помилок;
 189 б – з однією незначною помилкою;
 179 б – з двома незначними помилками;
 169 б – з трьома незначними помилками;
 159 б – з чотирма помилками;
 150 б – з п'ятьма помилками;
 141 б – з шістьма помилками;
 132 б – з сімома помилками;
 124 б – з восьми помилками;
 116 б – з дев'ятьма помилками;
 109 б – з грубими помилками;
 101 б – з багатьма грубими помилками

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

1. Подача (на точність).

Абітурієнт виконує подачу згідно правил змагань.

а) коротка подача – в ближню зону стола, обмежену лінією на відстані 45 см від сітки (7 спроб);

б) дальня подача – в дальню зону стола, обмежену лінією на відстані 15 см від задньої лінії (7 спроб).

Разом 14 спроб. Оцінюється кількість влучень.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

“200” – 14 влучень;

“189” – 13 влучень;

“179” – 12 влучень;

“169” – 10 влучень;

“159” – 9 влучень;

“150” – 8 влучень;

“141” – 7 влучень;

“132” – 6 влучень;

“124” – 5 влучень;

“116” – 4 влучення;

“109” – 3 влучення;

“101” – 2 влучення.

2. Удари накатами (на точність і швидкість).

Абітурієнти в парах виконують накати по діагоналі:

а) з права направо впродовж 15 с;

б) з ліва наліво впродовж 15 с.

Оцінюється загальна кількість ударів.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Кількість ударів:

“200” – 34

“189” – 33

“179” – 32

“169” – 31

“159” – 30

“150” – 29

“141” – 28

“132” – 27

“124” – 26

“116” – 25

“109” – 24

“101” – 23

Кількість помилок:

“200” – 0

“189” – 1

“179” – 2

“169” – 3

“159” – 4

“150” – 5

“141” – 6

“132” – 7

“124” – 8

“116” – 9

“109” – 10

“101” – 11

3. Стрибки боком з двох ніг через гімнастичну лавку (к-ть разів) – 1 хвилина.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
"200" - 110	"200" - 95
"189" - 108	"189" - 93
"179" - 106	"179" - 91
"169" - 104	"169" - 89
"159" - 102	"159" - 87
"150" - 98	"150" - 83
"141" - 96	"141" - 81
"132" - 94	"132" - 79
"124" - 92	"124" - 77
"117" - 88	"117" - 73
"109" - 85	"109" - 71
"101" - 83	"101" - 69

4. Участь у двосторонній грі. Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри, вміння ефективно здійснювати тактичні дії.

Критерії оцінювання техніки та тактики

абітурієнтів-настільний теніс за участь у двосторонній грі.

200 балів	Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки та техніко-тактичними діями. Під час гри відмінно виконує технічні прийоми в русі з м'ячем, (подача м'яча, топ-спін, накат, підставка, підрізка). Вчасно застосовує тактичні прийоми згідно ігрових ситуацій на тенісному столі.
189 балів	Абітурієнт на високому рівні застосовує техніко-тактичні дії. Володіє великим арсеналом прийомів техніки гри: (подача м'яча, топ-спін, накат, підставка, підрізка).
179 балів	Абітурієнт вміло володіє техніко-тактичним арсеналом дій. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та адекватно виконувати ігрові дії згідно ситуації на тенісному столі в ближній, середній та дальній зонах.
169 балів	Абітурієнт ефективно виконує технічні дії, адекватно застосовує тактичні прийоми в нападі та захисті під час гри.
159 балів	Абітурієнт в повній мірі застосовує тактичні вміння та навички. Володіє правильною технікою виконання атакуючих та захисних прийомів техніки гри тенісистів.
150 балів	Абітурієнт виконує знання і виконує переважну більшість техніко-тактичних дій згідно ігрових ситуацій.
141 бал	Абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії, допускаючи при цьому помилки. Здатний виконувати окремі технічні дії в нападі та захисті.
132 бали	Абітурієнт розуміє основні тактичні дії, але не може виконувати більшість технічних прийомів гри.

124 бали	Абітурієнт розрізняє елементи тактики гри, його вміння та навички дають змогу виконувати деякі технічні прийоми гри.
116 балів	Абітурієнт володіє технікою виконання технічних прийомів. Використовує окремі тактичні дії на низькому рівні.
109 балів	Абітурієнт володіє прийомами техніки гри на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.
101- бал	Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певного технічного елемента, та тактики гри на елементарному рівні.

ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

Вступні іспити передбачають виконання двох змагальних вправ, складених відповідно до класифікаційних вимог, елементів шкільної програми з гімнастики та нормативу з СФП.

Змагальні вправи виконуються відповідно до правил змагань з аеробної гімнастики 2022 – 2024 рр. (аеро-денс).

Виконання елементів шкільної програми з гімнастики оцінюється – за 10-бальною системою.

Для змагальних композицій подається USB накопичувач (флешка) з фонограмою композиції. Вправа виконується у змагальному костюмі.

За відсутності змагального костюму, USB накопичувача, абітурієнт до іспиту не допускається!

1-2. Змагальні вправи (дві вправи).

1. Довільна композиція.

Тривалість композиції – 1,20 хв±5 с. Аеро-денс – це вправа, в якій використовуються варіанти з'єднань аеробних рухів, об'єднаних з рухами не менше ніж на 32-64 рахунки з 2-го танцювального стилю: хіп -хоп, фанк, джаз фанк і ін.

2. Аеро-степ або фанк аеробіка.

Вправа виконується відповідно до правил змагань з одного із обраних видів оздоровчої аеробіки.

Аеро-степ – це вправа, в якій використовуються базові аеробні кроки, які поєднуються з рухами руками та з обладнанням (степ платформою), що виконується під музику. Акробатичні елементи не дозволені.

Тривалість композиції – 1,20 хв±5с.

Фанк-аеробіка - танцювальна частина світової культури хіп -хопу, один із напрямів командної аеробіки на змаганнях ФУСАФ (Федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу). За правилами в фанку повинні поєднуватись кілька (не менше 4) стилів, наприклад, брейк, попін, локінг, вейвінг, сальса, джаз - фанк, стріт і багато інших.

Тривалість вправи 1,20 хв±5 с.

Критерії оцінювання
”200” –18,00 і більше

”189”	– 17,99–17,50
”179”	– 17,49– 17,00
”169”	– 16,99–16,50
”159”	– 16,49– 16,00
”150”	– 15,99– 15,50
”141”	– 15,49– 15,00
”132”	– 14,99– 14,50
”124”	– 14,49– 14,00
”116”	– 13,99– 13,50
”109”	– 13,49– 13,00
”100”	– 12,99– 12,00

3. Елементи шкільної програми з гімнастики:

1. Перекиди: вперед, назад.
2. Стійка на лопатках.
3. Рівновага на одній нозі.
4. Переворот боком.
5. Міст.
6. Стрибок ноги нарізно через козла, виконуються 2 спроби (в ширину для дівчат, в довжину для хлопців; висота 115 см).

Критерії оцінювання

”200”	–10– 9,5
”189”	– 9,4 – 9,0
”179”	– 8,9– 8,5
”169”	– 8,4–8,0
”159”	– 7,9– 7,5
”150”	– 7,4– 7,0
”141”	– 6,9– 6,5
”132”	– 6,4– 6,0
”124”	– 5,9– 5,5
”116”	– 5,4– 5,0
”109”	– 4,9–4,5
”100”	– 4,4 – 4,0

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди)

Критерії оцінювання

200 балів	– 20
189 балів	– 18
179 балів	– 16
169 балів	– 14
159 балів	– 12
150 балів	– 10
141 балів	– 8
132 балів	– 7
124 балів	– 6

116 балів – 5

109 балів – 4

100 балів – 3

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах. Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

200 балів – 16,0

189 балів – 15,0

179 балів – 13,0

169 балів – 12,0

159 балів – 10,0

150 балів – 9,0

141 балів – 8,0

132 балів – 6,0

124 балів – 5,0

116 балів – 4,0

109 балів – 3,0

100 балів – 2,0

ПАДЕЛ

1. Подача знизу (на точність).

Абітурієнт виконує подачу згідно правил змагань у дві зони з 12-ти спроб: 6 – у перший квадрат, 6 – у другий квадрат. Оцінюється кількість влучень.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

“200” – 12 разів;

“189” – 11 разів;

“179” – 10 разів;

“169” – 9 разів;

“159” – 8 разів;

“150” – 7 разів;

“141” – 6 разів;

“132” – 5 разів;

“124” – 4 рази;

“116” – 3 рази;

“109” – 2 рази;

“101” – 1 раз;

2. Удари справа і зліва (на точність).

На стінці зі скла на висоті 2 м креслять два квадрати (1 x 1 м), відстань між якими 1 м. Абітурієнт виконує по 10 ударів справа і зліва почергово в кожному квадраті після відскоку м'ячика від землі. Загалом 20 ударів. Оцінюється кількість влучень.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

- “200” – 15 влучень;
- “189” – 14 влучень;
- “179” – 13 влучень;
- “169” – 11 влучень;
- “159” – 10 влучень;
- “150” – 9 влучень;
- “141” – 7 влучень;
- “132” – 6 влучень;
- “124” – 5 влучень;
- “116” – 4 влучення;
- “109” – 3 влучення;
- “101” – 2 влучення.

3. Біг із зміною напрямів в межах половини падел-корту.

Виконується ця вправа в трикутнику, між конусами. Ліворуч біля скла на лінії подачі встановлюється перший конус. Праворуч біля скла на лінії встановлюється другий конус, і на місці перетину лінії подачі - третій конус.

Абітурієнт розташовується біля сітки. По команді "руш" він біжить до конуса, який розміщений ліворуч, торкнувшись його, повертається приставними кроками до місця старту і звідти спрямовується до конуса, що лежить на центрі. Торкнувшись конуса, повертається до місця старту хрестним кроком, від місця старту біжить до конуса, який розміщений справа, торкнувшись його, повертається приставними кроками до місця старту. Реєструється і оцінюється загальний час виконання вправи.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
"200" - 8,80 с	"200" - 8,90 с
"189" - 8,82 с	"189" - 8,92 с
"179" - 8,85 с	"179" - 8,95 с
"169" - 8,91 с	"169" - 8,98 с
"159" - 8,94 с	"159" - 9,00 с
"150" - 8,97 с	"150" - 9,02 с
"141" - 9,00 с	"141" - 9,03 с
"132" - 9,03 с	"132" - 9,06 с
"124" - 9,06 с	"124" - 9,09 с
"117" - 9,12 с	"117" - 9,15 с
"109" - 9,15 с	"109" - 9,18 с
"101" - 9,21 с	"101" - 9,24 с

4. Участь у двосторонній грі.

Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри, вміння ефективно здійснювати тактичні дії.

	Критерії оцінювання техніки та тактики абітурієнтів-теніс за участь у двосторонній грі
200 балів	Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки та техніко-тактичними діями. Під час гри відмінно виконує технічні прийоми в русі з м'ячем, (подача м'яча, чікіта, бандеха). Вчасно застосовує тактичні прийоми згідно ігрових ситуацій на корті.
189 балів	Абітурієнт на високому рівні застосовує техніко-тактичні дії. Володіє великим арсеналом прийомів техніки гри: (подача м'яча, чікіта, бандеха).
179 балів	Абітурієнт вміло володіє техніко-тактичним арсеналом дій. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та адекватно виконувати ігрові дії згідно ситуації на корті в ближній, середній та дальній зонах.
169 балів	Абітурієнт ефективно виконує технічні дії, адекватно застосовує тактичні прийоми в нападі та захисті під час гри.
159 балів	Абітурієнт в повній мірі застосовує тактичні вміння та навички. Володіє правильною технікою виконання атакуючих та захисних прийомів техніки гри тенісистів.
150 балів	Абітурієнт виконує знання і виконує переважну більшість техніко-тактичних дій згідно ігрових ситуацій.
141 бал	Абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії, допускаючи при цьому помилки. Здатний виконувати окремі технічні дії в нападі та захисті.
132 бали	Абітурієнт розуміє основні тактичні дії, але не може виконувати більшість технічних прийомів гри.
124 бали	Абітурієнт розрізняє елементи тактики гри, його вміння та навички дають змогу виконувати деякі технічні прийоми гри.
116 балів	Абітурієнт володіє технікою виконання технічних прийомів. Використовує окремі тактичні дії на низькому рівні.
109 балів	Абітурієнт володіє прийомами техніки гри на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.
101- бал	Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певного технічного елемента, та тактики гри на елементарному рівні.

ПАУЕРЛІФТИНГ

Загальна оцінка складається з виконання нормативу в сумі триборства, оцінки за техніку виконання у змагальних вправах, оцінки з СФП.

1. Виконати на вступних випробуваннях норматив визначений вимогами Єдиної спортивної класифікації України з класичного пауерліфтингу (серед

чоловіків в 8 вагових категоріях - 59; 66; 74; 83; 93; 105; 120 та понад 120 кг серед юніорів та юнаків в 9 вагових категоріях – 53; 59; 66; 74; 83; 93; 105; 120 та понад 120 кг; серед жінок у 8 вагових категоріях - 47; 52; 57; 63; 69; 76; 84; та понад 84 кг та серед юніорок та дівчат у 9 відповідно – 43; 47; 52; 57; 63; 69; 76; 84; та понад 84 кг) та отримати оцінку за 200 – бальною шкалою.

Критерії оцінювання юнаки та дівчата (до 18 років)		
Оцінка бали	Норматив	Техніка виконання
200	норматив I спортивного розряду + 50 % до КМС	Досконале виконання вправ в усіх спробах присідання, жиму лежачи та тяги згідно правил змагань. Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ, або допустив дві помилки, які не є причиною незарахування спроби.
189	норматив I спортивного розряду + 25 % до КМС	Наявні незначні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 2 до 3 незначних помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби.
179	норматив I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 3 до 5 незначних помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби.
169	норматив II спортивного розряду + 75 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 4 до 7 незначних помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із —200 спроб), які не є причиною незарахування спроби.
159	норматив II спортивного розряду + 50 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 4 до 7 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування однієї з спроби.

150	норматив II спортивного розряду + 25 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування однієї з спроби.
141	норматив II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування двох спроб у різних змагальних вправах.
132	норматив III спортивного розряду + 75 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущені грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування трьох спроб у різних змагальних вправах.
124	норматив III спортивного розряду + 50 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування чотирьох спроб у різних змагальних вправах.
116	норматив III спортивного розряду + 25 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування п'ятьох спроб у різних змагальних вправах.
109	норматив III спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування шістьох спробах у різних змагальних вправах.

		Критерії оцінювання юніори та юніорки, чоловіки та жінки	
Оцінка бали	Норматив	Техніка виконання	
100	норматив II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб). Абітурієнт має слабе уявлення про технічну структуру вправи, але її виконує.	
200	норматив КМС	Досконале виконання вправ в усіх спробах присідання, жиму лежачи та тяги згідно правил змагань. Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ, або допустив дві помилки, які не є причиною незарахування спроби.	
189	норматив I спортивного розряду + 75 % до КМС	Наявні незначні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 2 до 3 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби.	
179	норматив I спортивного розряду + 50 % до КМС	Наявні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 3 до 5 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби.	
169	норматив I спортивного розряду + 25 % до КМС	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 4 до 7 незначних помилок в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби.	
159	норматив I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 4 до 7 незначних помилок в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування однієї з спроби.	

150	норматив II спортивного розряду + 75 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування однієї з спроби.
141	норматив II спортивного розряду + 50 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування двох спроб у різних змагальних вправах.
132	норматив II спортивного розряду + 25 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування трьох спроб у різних змагальних вправах.
124	норматив II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування чотирьох спроб у різних змагальних вправах.
116	норматив III спортивного розряду + 75 % до II спортивного розряду	Наявні помилки в кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування п'ятьох спроб у різних змагальних вправах.
109	норматив III спортивного розряду + 50 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування шістьох спробах у різних змагальних вправах.

100	норматив III спортивного розряду + 25 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб). Абітурієнт має слабе уявлення про технічну структуру вправи, але її виконує.
-----	--	--

Якщо абітурієнт в одній із вправ не впорався з початковою вагою, або не виконав норматив, то він звільняється від подальших випробувань.

Примітка. На вступних випробуваннях забороняється використання спеціального екіпірування для пауерліфтингу, окрім ременю, напульсників та наколінників.

Вступні випробування проводяться за правилами спортивних змагань Федерації пауерліфтингу України (ФПУ).

2. Виконати на вступних випробуваннях норматив з СФП, який включає стрибок у довжину з місця (см).

Вагові категорії	Критерії оцінювання		
	Чоловіки, юніори і юнаки		
	53-66кг	74-93кг	105-+120кг
Бали			
—200	260	270	250
—189	255	265	245
—179	250	260	240
—169	245	255	235
—159	240	250	230
—150	235	245	225
—141	230	240	220
—132	225	235	215
—124	220	230	210
—116	215	225	205
—109	210	220	200
—100	205	215	195

Вагові категорії	Жінки, юніорки та дівчата		
	43-57кг	63-72,5кг	84-+84кг
Бали			
—200	240	250	230
—189	235	245	225
—179	230	240	220
—169	225	235	215
—159	220	230	210
—150	215	225	205
—141	210	220	200
—132	205	215	195
—124	200	210	190

—116	195	205	185
—109	190	200	180
—100	185	195	175

ПЛАВАННЯ

1. Показати в обраному способі плавання на дистанції 100 м (басейн 25 м) результат на оцінку.

Критерії оцінювання

Оцінка (бали)	Чоловіки			
	Кріль на грудях (час пропливання)	Кріль на спині (час пропливання)	Брас (час пропливання)	Батерфляй (час пропливання)
200	1.06,9	1.12,9	1.22,9	1.12,5
189	1.07,4	1.13,4	1.23,4	1.13,0
179	1.07,9	1.13,9	1.23,9	1.13,5
169	1.08,4	1.14,4	1.24,4	1.14,0
159	1.08,9	1.14,9	1.24,9	1.14,5
150	1.09,4	1.15,4	1.25,4	1.15,0
141	1.10,9	1.15,9	1.25,9	1.15,5
132	1.11,4	1.16,4	1.26,4	1.16,0
124	1.11,9	1.16,9	1.26,9	1.16,5
116	1.12,4	1.17,4	1.27,4	1.17,0
109	1.12,9	1.17,9	1.27,9	1.17,5
100	1.13,4	1.18,4	1.28,4	1.18,0

Оцінка (бали)	Жінки			
	Кріль на грудях (час пропливання)	Кріль на спині (час пропливання)	Брас (час пропливання)	Батерфляй (час пропливання)
200	1.14,7	1.23,3	1.33,6	1.21,5
189	1.15,2	1.23,8	1.34,1	1.22,0
179	1.15,7	1.24,3	1.34,6	1.22,5
169	1.16,2	1.24,8	1.35,1	1.23,0
159	1.16,7	1.25,3	1.35,6	1.23,5
150	1.17,2	1.25,8	1.36,0	1.24,0
141	1.17,7	1.26,3	1.36,6	1.24,5
132	1.18,2	1.26,8	1.37,1	1.25,0
124	1.18,7	1.27,3	1.37,6	1.25,5
116	1.19,2	1.27,8	1.38,1	1.26,0
109	1.19,7	1.28,3	1.38,6	1.26,5
100	1.20,2	1.28,8	1.39,1	1.27,0

2. Плавання 100 м на техніку обраним способом (басейн 25 м). Оцінюється техніка виконання спортивного способу плавання, старту і поворотів. Виставляється три окремих оцінки.

„200” балів – абітурієнт досконало володіє технікою обраного способу плавання, старту, повороту;

„189” балів – абітурієнт на високому рівні володіє технікою обраного способу плавання, старту, повороту;

„179” балів – абітурієнт дуже добре володіє технікою обраного способу плавання, старту, повороту;

„169” балів – абітурієнт добре володіє технікою обраного способу плавання, старту, повороту;

„159” балів – абітурієнт задовільно володіє технікою обраного способу плавання, старту, повороту;

„150” балів – абітурієнт володіє технікою обраного способу плавання, старту, повороту на достатньому рівні;

„141” балів – абітурієнт демонструє техніку плавання обраним способом, старту, повороту з незначними помилками;

„132” балів – абітурієнт демонструє техніку плавання обраним способом, старту, повороту з типовими помилками;

„124” балів – абітурієнт демонструє техніку плавання обраним способом, старту, повороту з грубими помилками;

„116” бали – абітурієнт демонструє техніку плавання обраним способом з грубими помилками і не виконує один з елементів (старт або поворот);

„109” бали – абітурієнт демонструє техніку плавання обраним способом, але не виконує старт і поворот;

„100” бали – абітурієнт незадовільно володіє технікою обраного способу плавання, старту, повороту, але завершує дистанцію.

РЕГБИ

1. «Т-тест» (с):
- тестований стартує по команді з низького старту, торкаючись однією рукою і опорною ногою лінії старту;
 - від конуса А прискорення вперед (10 метрів) до конуса В і торкання його правою рукою;
 - рух приставними кроками вліво (5 метрів) до конуса С і торкання його лівою рукою;
 - рух приставними кроками вправо (10 метрів) до конуса Г і торкання його правою рукою;
 - рух приставними кроками вліво (5 метрів) до конуса В і торкання його лівою рукою;
 - біг спиною як найшвидше до фінішу, до конуса А.
- Вправа виконується три рази. Фіксується кращий результат на час.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 балів – 11:00 с;	200 балів – 12:00 с;
190 балів – 11:10 с;	190 балів – 12:10 с;
180 балів – 11:20 с;	180 балів – 12:20 с;
170 балів – 11:30 с;	170 балів – 12:30 с;
160 балів – 11:40 с;	160 балів – 12:40 с;
150 балів – 11:50 с;	150 балів – 12:50 с;
140 балів – 11:60 с;	140 балів – 12:60 с;
130 балів – 11:70 с;	130 балів – 12:70 с;
120 балів – 11:80 с;	120 балів – 12:80 с;
115 балів – 11:85 с;	115 балів – 12:85 с;
110 балів – 11:90 с;	110 балів – 12:90 с;
100 балів – 12:00 с;	100 балів – 13:00 с.

2. Передача м'яча з правої руки на відстань (разів):
- м'яч лежить на землі, необхідно одним рухом підняти м'яч і потрапити у визначену ціль;
 - відстань до цілі: чоловіки – 5 м, жінки – 3,5 м.
- Виконується 10 передач, рахується кількість влучень.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 балів – 10 разів;	200 балів – 10 разів;
190 балів – 9 разів;	190 балів – 9 разів;
180 балів – 8 разів;	180 балів – 8 разів;
170 балів – 7 разів;	170 балів – 7 разів;
160 балів – 6 разів;	160 балів – 6 разів;
150 балів – 5 разів;	150 балів – 5 разів;
140 балів – 4 рази;	140 балів – 4 рази;

120 балів – 3 рази;
 110 балів – 2 рази;
 100 балів – 1 раз;

120 балів – 3 рази;
 110 балів – 2 рази;
 100 балів – 1 раз.

3. Передача м'яча з лівої руки на відстань (кількість разів):

- м'яч лежить на землі, необхідно одним рухом підняти м'яч і потрапити у визначену ціль;

- відстань до цілі: чоловіки – 5 м, жінки – 3,5 м.

Виконується 10 передач, рахується кількість влучень.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 балів – 10 разів;	200 балів – 10 разів;
190 балів – 9 разів;	190 балів – 9 разів;
180 балів – 8 разів;	180 балів – 8 разів;
170 балів – 7 разів;	170 балів – 7 разів;
160 балів – 6 разів;	160 балів – 6 разів;
150 балів – 5 разів;	150 балів – 5 разів;
140 балів – 4 рази;	140 балів – 4 рази;
120 балів – 3 рази;	120 балів – 3 рази;
110 балів – 2 рази;	110 балів – 2 рази;
100 балів – 1 раз;	100 балів – 1 раз.

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (до дотику обраного предмету – тенісний м'яч) (кількість разів):

Враховується кількість віджимань за одну хвилину.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 балів – 50 разів;	200 балів – 30 разів;
190 балів – 48 разів;	190 балів – 29 разів;
180 балів – 46 разів;	180 балів – 28 разів;
170 балів – 44 рази;	170 балів – 27 разів;
160 балів – 42 рази;	160 балів – 26 разів;
150 балів – 40 разів;	150 балів – 25 разів;
140 балів – 38 разів;	140 балів – 24 рази;
130 балів – 36 разів;	130 балів – 23 рази;
120 балів – 34 рази;	120 балів – 22 рази;
110 балів – 32 рази;	110 балів – 21 раз;
100 балів – 30 разів;	100 балів – 20 разів.

РУКОПАШНИЙ БІЙ

Екзамен передбачає 4 розділи випробувань спортивної майстерності. Максимальна кількість балів 200. Кожен із розділів має свою максимальну кількість балів.

1. Вправи самострахування та акробатичні вправи.
Максимальна кількість балів 200.

- Самострахування: падіння (вперед/назад, праворуч/ліворуч);
- Акробатичні вправи: перекид (закритий, правим/лівим боком, спиною з виходом в стійку), «колесо» правим /лівим боком.

Критерії оцінювання

- 200 технічна дія відповідає її назві і наближається до ідеального виконання за усіма аспектами;
- 189 вірне виконання названої технічної дії у всіх частинах, елементах та її варіантів;
- 179 виконання названої технічної дії із незначними порушеннями в I і III (останній) частині технічної дії;
- 169 виконання названої технічної дії із помилками в I і III частинах;
- 159 виконання названої технічної дії із залученням додаткових елементів у I і III частинах;
- 150 виконання названої технічної дії із незначними порушеннями у II (основній) частині технічної дії;
- 141 виконання названої технічної дії із помилками в II частині;
- 132 неправильне виконання елементів технічних дій у всіх фазах з додаванням зайвих елементів;
- 124 порушення структури амплітуди, ритму, швидкості виконання технічної дії;
- 116 виконання будь-якого технічного елемента з арсеналу прийомів борця;
- 109 нерозуміння назви технічної дії, але намагання її виконати;
- 101 неправильне розуміння і виконання технічної дії.

2. Базова ударна техніка рукопашного бою.
Максимальна кількість балів 200.

Виконати три ударні комбінації складені з 2-3 технічні дії на вибір комісії.

Критерії оцінювання

- 200 технічна дія відповідає її назві і наближається до ідеального виконання за усіма аспектами;
- 189 вірне виконання названої технічної дії у всіх частинах, елементах та її варіантів;
- 179 виконання названої технічної дії із незначними порушеннями в I і III (останній) частині технічної дії;
- 169 виконання названої технічної дії із помилками в I і III частинах;

- 159 Виконання названої технічної дії із залученням додаткових елементів у I і III частинах;
- 150 виконання названої технічної дії із незначними порушеннями у II (основній) частині технічної дії;
- 141 виконання названої технічної дії із помилками в II частині;
- 132 неправильне виконання елементів технічних дій у всіх фазах з додаванням зайвих елементів;
- 124 порушення структури амплітуди, ритму, швидкості виконання технічної дії;
- 116 виконання будь-якого технічного елементу з арсеналу прийомів борця;
- 109 нерозуміння назви технічної дії, але намагання її виконати;
- 101 неправильне розуміння і виконання технічної дії.

3. Виконання прийомів (кидків) на швидкість одного партнера в зручносторону 3 серії по 15 с (кидок через бедро, кидок через спину і на вибір абітурієнта).

Критерії оцінювання

Чоловіки

Вага Оцінка/Бали	легка група	середня група	важка група
	вагов. кат до 63	вагов. кат до 84	вагов. кат понад 84
	кількість виконань		
200	16	15	14
189	15	14	13
179	14	13	12
169	13	12	11
159	12	11	10
150	11	10	9
141	10	9	8
132	9	8	7
124	8	7	6
116	7	6	5
109	6	5	4
101 – виконання вправи менше 3 разів			

Жінки

Оцінка/Бали	легка група	середня група	важка група
	група вагових категорій до 52	вагових категорій вагових катег до 64	вагових категорій вище 64
	кількість кидків		
200	15	14	13
189	14	13	12
179	13	12	11

169	12	11	10
159	11	10	9
150	10	9	8
141	9	8	7
132	8	7	6
124	7	6	5
116	6	5	4
109	5	4	3
101	– виконання вправи менше 2 разів		

4. Вільний бій 3 хв. з використанням базової ударно-кидкової техніки, больових та задушливих прийомів на дальній/середній/ближній дистанціях.

Максимальна кількість балів 200.

Критерії оцінювання

- 200 бездоганне ведення бою включаючи всі види техніки на дальній/середній/ближній дистанціях.
- 189 ведення бою без помилок, на дальній/середній/ближній дистанціях.
- 179 незначні помилки при веденні бою на дальній/середній/ближній дистанціях.
- 169 суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дистанції (дальня – ближня, середня – ближня).
- 159 незначні помилки ведення бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції.
- 150 незначні помилки ведення бою на дальній дистанції та суттєві помилки ведення бою на середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції.
- 141 незначні помилки ведення бою на дальній; неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанціях.
- 132 суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дальньої та середньої дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції.
- 124 виконання ведення бою на дальній дистанції, неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанціях.
- 116 помилки тактики ведення бою на дальній/середній/ближній дистанціях.
- 109 суттєві помилки тактики ведення бою на дальній/середній/ближній дистанціях.
- 101 неспроможність застосування тактики ведення бою на дальній/середній/ближній дистанціях.

РУКОПАШ ГОПАК

Екзамен передбачає 4 розділи випробувань спортивної майстерності. Максимальна кількість балів 200. Кожен із розділів має свою максимальну кількість балів.

1. Базова техніка рукопашу гопак. Максимальна кількість балів 200. Визначається оцінка в кожній з груп вправ із 200 балів і середній бал по розділу.

Критерії оцінювання

- 200 – бездоганне виконання
- 189 – виконання без помилок
- 179 – незначні помилки при виконанні
- 169 – втрата рівноваги при виконанні
- 159 – помилки в пересуванні при виконанні
- 150 – помилки при виконанні технічних прийомів
- 141 – суттєві помилки при виконанні
- 132 – пропущені елементи прийому
- 124 – заміна елемента при виконанні
- 116 – незакінчений прийом
- 109 – виконання іншого прийому
- 101 – неспроможність виконання.

- Бойова стійка. Пересування у бойовій стійці.
- Техніка ударів руками: прямі, бокові, дугові, знизу, ліктем.
- Техніка ударів руками: прямі, бічні, назад, кругові, коліном.
- Техніка захисту: відбивання, затули, перепони, ухили, відходи.
- Техніка підсікань та кидків через стегно, за дві ноги, з захватом руки та ноги, руки та шиї, з захватом тулуба та ноги.
- Больові та задушливі прийоми у партері.

2. Комбінаційна техніка. Максимальна кількість балів 200. Визначається оцінка в кожній з груп вправ із 200 балів і середній бал по розділу.

Критерії оцінювання

- 200 – бездоганне виконання прийомів
- 189 – виконання прийомів без помилок
- 179 – незначні помилки при виконанні прийомів
- 169 – втрата рівноваги при виконанні технічного прийому
- 159 – помилки в пересуванні при виконанні прийомів
- 150 – неправильна траєкторія та амплітуда технічного прийому
- 141 – суттєві помилки при виконанні технічного прийому
- 132 – низький рівень спеціальної фізичної підготовки
- 124 – заміна елемента при виконанні технічного прийому
- 116 – незакінчений технічний прийом
- 109 – виконання іншого технічного прийому
- 101 – неспроможність виконати технічний прийом.

Комбінаційна техніка із застосуванням техніки захисту:

- 2- або 3-ударні комбінації з поєднанням технік рук і ніг: прямий + прямий; прямий + бічний; прямий + боковий + дуговий; прямий+ боковий + знизу; боковий + коловий + прямий.
- 2-ударна комбінація з кидком (на вибір абітурієнта);
- Захист від 2-ударної комбінації прямий рукою + прямий ногою; прямий рукою + коловий ногою; боковий рукою + прямий ногою (захист на вибір абітурієнта) та провести контрприйом кидком.

3. Тактика ведення бою (умовний бій на заданій дистанції та використуваній техніці). Максимальна кількість балів 200. Визначається оцінка в кожній з груп вправ із 200 балів і середній бал по розділу.

Критерії оцінювання

200 – бездоганне ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контрататакуючих, захистів);

189 – виконання без помилок, ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих, захистів);

179 – незначні помилки при веденні бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих, захистів);

169 – суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дистанції (дальня – ближня, середня – ближня);

159 – незначні помилки ведення бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

150 – незначні помилки ведення бою на дальній дистанції та суттєві помилки ведення бою на середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

141 – незначні помилки ведення бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

132 – суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дальньої та середньої дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

124 – виконання ведення бою на дальній дистанції, неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції;

116 – незначні помилки тактики ведення бою на середній та ближній дистанції;

109 – суттєві помилки тактики ведення бою на дальній дистанції;

101 – неспроможність застосування тактики ведення бою на дальній, середній та ближній дистанції.

4. Вільний бій. Максимальна кількість балів 200. Визначається оцінка в кожній з груп вправ із 200 балів і середній бал по розділу.

Критерії оцінювання

200 – бездоганне ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих, захистів);

189 – виконання без помилок, ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих, захистів);

179 – незначні помилки при веденні бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих, захистів);

169 – суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дистанції (дальня – ближня, середня – ближня);

159 – незначні помилки ведення бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

150 – незначні помилки ведення бою на дальній дистанції та суттєві помилки ведення бою на середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

141 – незначні помилки ведення бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

132 – суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дальньої та середньої дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

124 – виконання ведення бою на дальній дистанції, неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції;

116 – незначні помилки тактики ведення бою на середній та ближній дистанції;

109 – суттєві помилки тактики ведення бою на дальній дистанції;

101 – неспроможність застосування тактики ведення бою на дальній, середній та ближній дистанції.

САННИЙ СПОРТ

1. Техніка проходження санної траси (виконується на нерухомих санях у вигляді імітації проходження повної траси).

Критерії оцінки техніки:

200 б – виконання без помилок;

189 б – з однією незначною помилкою;

179 б – з двома незначними помилками;

169 б – з трьома незначними помилками;

159 б – з чотирма помилками;

150 б – з п'ятьма помилками;

141 б – з шістьма помилками;

- 132 б – з сімома помилками;
- 124 б – з восьми помилками;
- 116 б – з дев'ятьма помилками;
- 109 б – з грубими помилками;
- 101 б – з багатьма грубими помилками

2. Утримання основного положення санкаря лежачи поперек гімнастичної лави (оцінюється час в секундах).

Критерії оцінки:

Чоловіки	Жінки
200 б – 76 с;	200 б – 65 с;
189 б – 74 с;	189 б – 62 с;
179 б – 70 с;	179 б – 60 с;
169 б – 65 с;	169 б – 57 с;
159 б – 60 с;	159 б – 54 с;
150 б – 57 с;	150 б – 50 с;
141 б – 54 с;	141 б – 44 с;
132 б – 50 с;	132 б – 40 с;
124 б – 46 с;	124 б – 35 с;
116 б – 40 с;	116 б – 30 с;
109 б – 36 с;	109 б – 25 с;
101 б – 30 с;	101 б – 20 с;

3. Штовхання ядра (м) .

Спортивний результат:

Чоловіки	Жінки
200 б – 12.00 м;	200 б – 9.00 м;
189 б – 11.50 м;	189 б – 8.70 м;
179 б – 11.00 м;	179 б – 8.40 м;
169 б – 10.50 м;	169 б – 8.00 м;
159 б – 10.00 м;	159 б – 7.50 м;
150 б – 9.50 м;	150 б – 7.30 м;
141 б – 9.00 м;	141 б – 7.10 м;
132 б – 8.50 м;	132 б – 7.00 м;
124 б – 8.30 м;	124 б – 6.80 м;
116 б – 8.20 м;	116 б – 6.50 м;
109 б – 8.10 м;	109 б – 6.30 м;
101 б – 8.00 м;	101 б – 6.00 м;

4. Стрибок в довжину з місця (см).

Спортивний результат:

Чоловіки	Жінки
200 б – 280 см;	200 б – 260 см;
189 б – 270 см;	189 б – 255 см;
179 б – 260 см;	179 б – 250 см;
169 б – 250 см;	169 б – 245 см;

159 б – 245 см;	159 б – 240 см;
150 б – 240 см;	150 б – 230 см;
141 б – 235 см;	141 б – 225 см;
132 б – 230 см;	132 б – 220 см;
124 б – 225 см;	124 б – 215 см;
116 б – 220 см;	116 б – 210 см;
109 б – 215 см;	109 б – 205 см;
101 б – 210 см;	101 б – 197 см;

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА

1. Подолання дистанції на техніку (відрізок 100 м).

Критерії оцінки техніки:

200 б – виконання без помилок;
189 б – з однією незначною помилкою;
179 б – з двома незначними помилками;
169 б – з трьома незначними помилками;
159 б – з чотирма помилками;
150 б – з п'ятьма помилками;
141 б – з шістьма помилками;
132 б – з сімома помилками;
124 б – з восьми помилками;
116 б – з дев'ятьма помилками;
109 б – з грубими помилками;
101 б – з багатьма грубими помилками

2. Біг 3000 м.

Спортивний результат

Чоловіки	Жінки
200 б – 10,3 хв	200 б – 11,5 с
189 б – 10,4 с	189 б – 11,6 с
179 б – 10,5 с	179 б – 11,7 с
169 б – 10,6 с	169 б – 11,8 с
159 б – 10,9 с	159 б – 12,3 с
150 б – 11,0 с	150 б – 12,5 с
141 б – 11,4 с	141 б – 12,8 с
132 б – 11,8 с	132 б – 13,0 с
124 б – 12,0 с	124 б – 13,3 с
116 б – 12,4 с	116 б – 13,6 с
109 б – 12,7 с	109 б – 13,8 с
101 б – 12,9 с	101 б – 14,0 с

3. Віджимання, к-сть.

Спортивний результат

Чоловіки	Жінки
----------	-------

200 б – 45	200 б – 35
189 б – 43	189 б – 33
179 б – 42	179 б – 31
169 б – 41	169 б – 30
159 б – 40	159 б – 29
150 б – 39	150 б – 27
141 б – 36	141 б – 26
132 б – 34	132 б – 25
124 б – 33	124 б – 24
116 б – 32	116 б – 23
109 б – 31	109 б – 22
101 б – 30	101 – 21

4. Біг 60 м, секунд.

Спортивний результат

Чоловіки	Жінки
200 б – 7,9 с	200 б – 9,0 с
189 б – 8,0 с	189 б – 9,04 с
179 б – 8,01 с	179 б – 9,08 с
169 б – 8,03 с	169 б – 9,12 с
159 б – 8,04 с	159 б – 9,16 с
150 б – 8,08 с	150 б – 9,18 с
141 б – 8,1 с	141 б – 9,2 с
132 б – 8,12 с	132 б – 9,26 с
124 б – 8,16 с	124 б – 9,3 с
116 б – 8,2 с	116 б – 9,34 с
109 б – 8,24 с	109 б – 10,0 с
101 б – 8,4 с	101 б – 10,5 с

СКИ-АЛЬПІНІЗМ (СКИ-ТУР)

1. Крос (хвилини, секунд) юнаки, дівчата.

Спортивний результат:

Юнаки 5 км	Дівчата 2 км
200 б – 18 хв 20 с;	200 б – 8 хв 30 с;
189 б – 18 хв 10 с;	189 б – 8 хв 40 с;
179 б – 18 хв 20 с;	179 б – 8 хв 50 с;
169 б – 18 хв 30 с;	169 б – 9 хв 00 с;
159 б – 18 хв 40 с;	159 б – 9 хв 20 с;
150 б – 18 хв 50 с;	150 б – 9 хв 40 с;
141 б – 19 хв 00 с;	141 б – 10 хв 00 с;
132 б – 19 хв 20 с;	132 б – 10 хв 20 с;
124 б – 19 хв 40 с;	124 б – 10 хв 40 с;
116 б – 20 хв 00 с;	116 б – 11 хв 00 с;
109 б – 20 хв 40 с;	109 б – 11 хв 30 с;
101 б – 21 хв 20 с;	101 – 11 хв 50 с;

2. Стрибки через гімнастичну лаву (30 с).

Спортивний результат:

Юнаки	Дівчата
200 б – 50 разів;	200 б – 38 разів;
189 б – 48 рази;	189 б – 36 разів;
179 б – 44 разів;	179 б – 34 разів;
169 б – 40 разів;	169 б – 32 рази;
159 б – 36 разів;	159 б – 30 рази;
150 б – 34 разів;	150 б – 28 разів;
141 б – 32 рази;	141 б – 26 разів;
132 б – 30 рази;	132 б – 24 разів;
124 б – 28 разів;	124 б – 22 рази;
116 б – 26 разів;	116 б – 20 рази;
109 б – 24 рази;	109 б – 18 разів;
101 б – 22 рази;	101 – 16 разів;

3. Підтягування на перекладині, кількість.

Спортивний результат:

Юнаки (висока)	Дівчата (низька)
200 б – 15 разів;	200 б – 17 разів;
189 б – 14 рази;	189 б – 16 разів;
179 б – 13 разів;	179 б – 15 разів;
169 б – 12 разів;	169 б – 14 рази;
159 б – 11 разів;	159 б – 13 рази;
150 б – 10 разів;	150 б – 12 разів;
141 б – 8 рази;	141 б – 10 разів;
132 б – 6 рази;	132 б – 8 разів;
124 б – 4 разів;	124 б – 6 рази;
116 б – 2 разів;	116 б – 4 рази;
109 б – 24 рази;	109 б – 18 разів;
101 б – 22 рази;	101 – 16 разів;

4. Десятискок (м.)

Спортивний результат:

200 б – 22 м;
189 б – 21 м;
179 б – 20 м;
169 б – 19 м;
159 б – 18 м;
150 б – 17 м;
141 б – 16 м;
132 б – 15 м;
124 б – 14 м;
116 б – 13 м;
109 б – 12 м;
101 б – 11 м.

СНОУБОРДИНГ

Вступні іспити з сноубордингу приймаються за програмою з гірськолижного спорту.

1. Стрибкова імітація поворотів на паралельних лижах на майданчику довжиною 15 м.

Критерії оцінки техніки:

- 200 б – виконання без помилок;
- 189 б – з однією незначною помилкою;
- 179 б – з двома незначними помилками;
- 169 б – з трьома незначними помилками;
- 159 б – з чотирма помилками;
- 150 б – з п'ятьма помилками;
- 141 б – з шістьма помилками;
- 132 б – з сімома помилками;
- 124 б – з восьми помилками;
- 116 б – з дев'ятьма помилками;
- 109 б – з грубими помилками;
- 101 б – з багатьма грубими помилками

2. Проходження траси «змійка» довжиною 50 м на час.

Спортивний результат:

Чоловіки	Жінки
200 б – 10.2 с;	200 б – 11.0 с;
189 б – 10.4 с;	189 б – 11.1 с;
179 б – 10.6 с;	179 б – 11.2 с;
169 б – 11.0 с;	169 б – 11.6 с;
159 б – 11.6 с;	159 б – 12.0 с;
150 б – 12.4 с;	150 б – 12.4 с;
141 б – 12.8 с;	141 б – 13.0 с;
132 б – 13.0 с;	132 б – 13.6 с;
124 б – 14.0 с;	124 б – 14.6 с;
116 б – 14.2 с;	116 б – 15.2 с;
109 б – 15.0 с;	109 б – 16.0 с;
101 б – 15.5 с;	101 б – 17.0 с;

3. Стрибки через гімнастичну лаву (20 с).

Спортивний результат:

Юнаки	Дівчата
200 б – 48 разів;	200 б – 40 разів;
189 б – 46 разів;	189 б – 38 разів;
179 б – 42 разів;	179 б – 37 разів;
169 б – 40 разів;	169 б – 36 разів;

159 б – 38 разів;	159 б – 34 рази;
150 б – 36 разів;	150 б – 32 разів;
141 б – 35 рази;	141 б – 30 разів;
132 б – 33 рази;	132 б – 29 разів;
124 б – 30 разів;	124 б – 27 рази;
116 б – 27 разів;	116 б – 24 рази;
109 б – 24 рази;	109 б – 22 разів;
101 б – 22 рази;	101 б – 20 разів;

4. Човниковий біг 10 x10 м .

Спортивний результат:

Чоловіки	Жінки
200 б – 26.00с;	200 б – 27.00 с;
189 б – 26.30 с;	189 б – 27.30 с;
179 б – 26.50 с;	179 б – 27.50 с;
169 б – 27.10 с;	169 б – 28.20 с;
159 б – 27.40 с;	159 б – 28.40 с;
150 б – 28.00 с;	150 б – 29.00 с;
141 б – 28.20 с;	141 б – 29.20 с;
132 б – 28.50 с;	132 б – 29.50 с;
124 б – 30.00 с;	124 б – 30.10 с;
116 б – 30.20 с;	116 б – 30.50 с;
109 б – 30.50 с;	109 б – 31.30 с;
101 б – 31.20 с;	101 б – 32.00 с;

СПОРТИВНА АКРОБАТИКА

Для абітурієнтів, які здають вступні іспити з **партнерами у виді акробатики (жіночі пари, чоловічі пари, змішані пари, жіночі групи, чоловічі групи)** передбачено виконання трьох довільних вправ: балансова, темпова, комбінована, складених відповідно до класифікаційних вимог, та норматив з СФП.

Оцінювання змагальних композицій для абітурієнтів, які виконують змагальні композиції за програмою МС проводиться відповідно до Українських та Міжнародних правил змагань (FIG) 2020-2024 рр.

Оцінювання змагальних композицій для абітурієнтів, які виконують змагальні композиції за програмою КМС, I-го розряду і нижче проводиться відповідно до Всеукраїнських правил змагань.

Для кожної змагальної композиції подається: опис композиції (Тарифний лист) з вказаним змагальним розрядом (крім масових розрядів) та фонограма кожної композиції на електронному носії (підписані згідно вимог правил).

Вправи виконуються у змагальному костюмі.

За відсутності змагального костюму, фонограми, опису вправ абітурієнт до іспиту не допускається!

Для абітурієнтів, які здають вступні іспити без партнерів у виді акробатики (жіночі пари, чоловічі пари, змішані пари, жіночі групи, чоловічі групи) передбачено виконання:

- трьох довільних вправ з імітацією парно-групової роботи: балансова, темпова, комбінована, складених відповідно до класифікаційних вимог,

Проводиться оцінювання одного змагального критерію – артистизм композиції відповідно до Українських та Міжнародних правил змагань (FIG) 2020-2024 рр.

- 8 елементів індивідуальної роботи (по два елементи відповідно до критеріїв: статичне утримання і сила; гнучкість; елементи в позу; акробатичні стрибки)
- 6 елементів статичного утримання (по два елементи з кожної групи: кути (ноги разом, ноги нарізно, високий кут, тощо); упори («крокодил», «крокодил на одній», горизонтальний упор, тощо); стійки (на двох руках, на одній, «мексиканка», тощо)).
- норматив з СФП.

1-3. Змагальні вправи (три вправи для абітурієнтів з партнерами)

1. Балансова

2. Темпова

3. Комбінована

Тривалість довільних балансової і комбінованої вправи – 2,30 хв ± 1 с

Тривалість довільної темпової вправи – 2 хв ± 1 с

Критерії оцінювання (програма МС, КМС, I розряд)

”200”	– >30,00	– 26,50
”189”	– 26,49	– 26,00
”179”	– 25,99	– 25,50
”169”	– 25,49	– 25,00
”159”	– 24,99	– 24,50
”150”	– 24,49	– 24,00
”141”	– 23,99	– 23,50
”132”	– 23,49	– 23,00
”124”	– 22,99	– 22,50
”116”	– 22,49	– 22,00
”109”	– 21,99	– 21,50
”100”	– 21,49	– 21,00

Критерії оцінювання (масові розряди – обов’язкова програма)

”200”	– 10	– 9,5
”189”	– 9,4	– 9,0
”179”	– 8,9	– 8,5
”169”	– 8,4	– 8,0

”159” – 7,9 – 7,5
 ”150” – 7,4 – 7,0
 ”141” – 6,9 – 6,5
 ”132” – 6,4 – 6,0
 ”124” – 5,9 – 5,5
 ”116” – 5,4 – 5,0
 ”109” – 4,9 – 4,5
 ”100” – 4,4 – 4,0

1-3. Змагальні вправи (три вправи для абітурієнтів без партнерів)

1. Балансова; 2. Темпова; 3. Комбінована

Тривалість довільних балансової і комбінованої вправи – 2,30 хв ± 1 с

Тривалість довільної темпової вправи – 2 хв ± 1 с

Проводиться оцінювання тільки артистизму з 10.00 балів.

Оцінювання 8 індивідуальних елементів з 10.00 балів кожний. Оцінювання 6 індивідуальних елементів з 10.00 балів кожний.

Критерії оцінювання (програма МС, КМС, I розряд)

”200” – 30,00 – 26,50
 ”189” – 26,49 – 26,00
 ”179” – 25,99 – 25,50
 ”169” – 25,49 – 25,00
 ”159” – 24,99 – 24,50
 ”150” – 24,49 – 24,00
 ”141” – 23,99 – 23,50
 ”132” – 23,49 – 23,00
 ”124” – 22,99 – 22,50
 ”116” – 22,49 – 22,00
 ”109” – 21,99 – 21,50
 ”100” – 21,49 – 21,00

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди)

Критерії оцінювання

200 балів – 20
 189 балів – 18
 179 балів – 16
 169 балів – 14
 159 балів – 12
 150 балів – 10
 141 балів – 8
 132 балів – 7
 124 балів – 6
 116 балів – 5
 109 балів – 4
 100 балів – 3

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах. Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

200 балів – 16,0
189 балів – 15,0
179 балів – 13,0
169 балів – 12,0
159 балів – 10,0
150 балів – 9,0
141 балів – 8,0
132 балів – 6,0
124 балів – 5,0
116 балів – 4,0
109 балів – 3,0
100 балів – 2,0

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

1. Уміння читати умовні знаки спортивних карт зі спортивного орієнтування на місцевості (умовні знаки спортивних карт України).

Спортивний результат:

200 б – 86 знаків;
189 б – 80 знаків;
179 б – 75 знаків;
169 б – 70 знаків;
159 б – 66 знаків;
150 б – 62 знаків;
141 б – 58 знаків;
132 б – 54 знаків;
124 б – 50 знаків;
116 б – 46 знаків;
109 б – 42 знаків;
101 б – 40 знаків;

2. Орієнтування за Азимутом.

Спортивний результат:

200 б – без помилок та в межах відхилення 1°;
189 б – в межах відхилення 2°;
179 б – в межах відхилення 3°;

169 б – в межах відхилення 4°;
 159 б – в межах відхилення 5°;
 150 б – в межах відхилення 6°;
 141 б – в межах відхилення 8°;
 132 б – в межах відхилення 10°;
 124 б – в межах відхилення 12°;
 116 б – в межах відхилення 14°;
 109 б – в межах відхилення 18°;
 101 б – в межах відхилення 25°;

3. Проходження траси у заданому напрямку: - юнаки – 3 км з 10 контрольними пунктами, дівчата – 2 км з 8 контрольними пунктами.

Спортивний результат:

Юнаки	Дівчата
200 б – 20 хв. 00 с;	200 б – 15 хв. 00 с;
189 б – 20 хв. 30 с;	189 б – 15 хв. 30 с;
179 б – 21 хв. 00 с;	179 б – 16 хв. 00 с;
169 б – 22 хв. 20 с;	169 б – 17 хв. 20 с;
159 б – 23 хв. 40 с;	159 б – 18 хв. 40 с;
150 б – 25 хв. 00 с;	150 б – 19 хв. 00 с;
141 б – 27 хв. 20 с;	141 б – 21 хв. 00 с;
132 б – 29 хв. 40 с;	132 б – 23 хв. 00 с;
124 б – 32 хв. 00 с;	124 б – 25 хв. 00 с;
116 б – 35 хв. 00 с;	116 б – 28 хв. 00 с;
109 б – 40 хв. 00 с;	109 б – 31 хв. 30 с;
101 б – 45 хв. 00 с;	101 б – 35 хв. 00 с;

4. Десятискок (м.)

Юнаки	Дівчата
200 б – 27 м;	200 б – 25 м;
189 б – 26 м;	189 б – 24 м;
179 б – 25 м;	179 б – 23 м;
169 б – 24 м;	169 б – 22 м;
159 б – 23 м;	159 б – 21 м;
150 б – 22 м;	150 б – 20 м;
141 б – 21,5 м;	141 б – 19,5 м;
132 б – 21 м;	132 б – 19 м;
124 б – 20 м;	124 б – 18 м;
116 б – 19,5 м;	116 б – 17,5 м;
109 б – 19 м;	109 б – 17 м;
101 б – 18 м.	101 б – 16 м.

СПОРТИВНІ ТАНЦІ / ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СПОРТ

До вступних випробувань допускаються абітурієнти, які мають спортивну класифікацію КМС і вище зі спортивних танців або танцювального спорту.

Абітурієнти, залежно від спеціалізації, виконують три танці європейської або латиноамериканської програми та один норматив з СФП. Танцювальні нормативи виконуються обов'язково в парі, в змагальних костюмах, під фонограму, записану на USB накопичувач (флешка).

За відсутності змагального костюму, змагального USB накопичувача, абітурієнт до іспиту не допускається!

1-3. Змагальні танцювальні композиції

Стандартна програма (європейська)

1. Повільний вальс
2. Танго
3. Квікстеп

Критерії оцінювання

“200” – танцювальні зв'язки виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв'язок становить рівень “В-А” класу. Правильна стійка в парі. Бездоганна техніка виконання фігур кожного танцю. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, велика ширина просування пари;

“189” – танцювальні зв'язки виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв'язок становить рівень “В-А” класу. Правильна стійка в парі. Бездоганна техніка виконання фігур кожного танцю. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, недостатня ширина просування пари;

“179” – танцювальні зв'язки виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв'язок становить рівень “В-А” класу. Правильна стійка в парі. Незначні похибки в техніці виконання фігур кожного танцю. Незначні похибки в роботі ступнів ніг, корпусу, недостатня ширина просування пари;

“169” – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень “С” класу. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, недостатня ширина просування пари. Технічно грамотно виконуються складні фігури в танцювальних зв'язках;

“159” – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень “С” класу. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, недостатня ширина просування пари. Недостатньо технічно виконуються складні фігури в танцювальних зв'язках;

“150” – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень “С” класу. Незначні похибки в роботі ступнів ніг, корпусу, недостатня ширина просування пари. Недостатньо технічно виконуються складні фігури в танцювальних зв'язках;

“141” – танцювальні зв'язки виконуються в музику. Складність зв'язок становить рівень “С” класу. Недостатньо правильна робота ступнів ніг, корпусу, мале просування пари. Недостатньо технічно виконуються фігури кожного з танців;

“132” – танцювальні зв’язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв’язок становить рівень “Д” класу. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, мале просування пари. Похибки в техніці виконання багатьох фігур кожного з танців;

“124” – танцювальні зв’язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв’язок становить рівень “Д” класу. Неправильна робота ступнів ніг, корпусу, мале просування пари. Похибки в техніці виконання багатьох фігур кожного з танців;

“116” – танцювальні вправи виконуються в музику, але не ритмічно. Складність зв’язок становить рівень “Д” класу. Неправильна техніка танцювання, неправильна стійка в парі;

“109” – танцювальні вправи виконуються в музику, але не ритмічно. Складність зв’язок становить рівень “Е” класу. Неправильна техніка танцювання, неправильна стійка в парі;

“100” – танцювальні зв’язки виконуються не в музику. Складність зв’язок складає рівень не вище “Е” класу.

Латиноамериканська програма

1. Самба
2. Ча-ча-ча
3. Джайв

Критерії оцінювання

“200” – танцювальні зв’язки виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв’язок становить рівень “А-В” класу. Правильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Бездоганна техніка виконання фігур кожного танцю;

“189” – танцювальні зв’язки виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв’язок становить рівень “А-В” класу. Правильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Незначні похибки в техніці виконання фігур кожного танцю;

“179” – танцювальні зв’язки виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв’язок становить рівень “А-В” класу. Незначні похибки в роботі ніг, рук, стегон і корпусу. Незначні похибки в техніці виконання фігур кожного танцю;

“169” – танцювальні зв’язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв’язок становить рівень “С” класу. Правильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Технічно виконуються складні фігури в танцювальних зв’язках;

“159” – танцювальні зв’язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв’язок становить рівень “С” класу. Правильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Недостатньо технічно виконуються складні фігури в танцювальних зв’язках;

“150” – танцювальні зв’язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв’язок становить рівень “С” класу. Незначні похибки в роботі ніг, рук, стегон і корпусу. Недостатньо технічно виконуються складні фігури в танцювальних зв’язках;

“141” – танцювальні зв’язки виконуються в музику. Складність зв’язок становить рівень “С” класу. Недостатньо правильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Недостатньо технічне виконання багатьох фігур кожного з танців;

“132” – танцювальні зв’язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв’язок становить рівень “Д” класу. Правильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Похибки в техніці виконання багатьох фігур кожного з танців;

“124” – танцювальні зв’язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв’язок становить рівень “Д” класу. Неправильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Помилки в техніці виконання багатьох фігур кожного з танців;

“116” – танцювальні зв’язки виконуються в музику, але не ритмічно. Складність зв’язок становить рівень “Д” класу. Неправильна техніка танцювання, неправильний баланс в парі;

“109” – танцювальні зв’язки виконуються в музику, але не ритмічно. Складність зв’язок становить рівень “Е” класу. Неправильна техніка танцювання, неправильний баланс в парі;

“100” – танцювальні зв’язки виконуються не в музику. Складність зв’язок складає рівень не вище “Е” класу.

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди)

Критерії оцінювання

200 балів – 20

189 балів – 18

179 балів – 16

169 балів – 14

159 балів – 12

150 балів – 10

141 балів – 8

132 балів – 7

124 балів – 6

116 балів – 5

109 балів – 4

100 балів – 3

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах. Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

200 балів – 16,0

189 балів – 15,0

179 балів – 13,0

169 балів – 12,0

159 балів – 10,0

150 балів – 9,0

141 балів – 8,0

132 балів – 6,0
 124 балів – 5,0
 116 балів – 4,0
 109 балів – 3,0
 100 балів – 2,0

СТРИБКИ НА БАТУТІ (стрибки на акробатичній доріжці)

Вступні іспити передбачають виконання двох довільних стрибкових вправ (сальтова та гвинтова), складених відповідно до класифікаційних вимог, стрибка ноги нарізно через козла та комплексного нормативу з СФП.

Абітурієнти, які виконують змагальні вправи довільної програми (розряди I, КМС, МС) оцінюються згідно Міжнародних правил змагань (FIG) 2020 -2024 рр.

Абітурієнти, які виконують змагальні вправи обов'язкової програми (масові розряди до II розряду) оцінюються згідно всеукраїнських правил змагань – за 10-бальною системою.

Абітурієнти подають опис змагальних вправ з вказаною трудністю. Вправи виконуються у змагальному костюмі.

За відсутності змагального костюму, опису вправ, абітурієнт до іспиту не допускається!

1 – 2. Змагальні вправи (дві вправи).

Кожна вправа повинна складатись з 8 елементів. У гвинтовій вправі обов'язковим є виконання двох гвинтових сальто, одне з яких в кінці вправи. Оцінювання проводиться за сумою трьох оцінок суддів за 10-ти бальною системою + трудність виконаної вправи.

Критерії оцінювання

”200” — 28,0 і вище
 ”189” – 27,9 – 27,5
 ”179” – 27,4– 27,0
 ”169” – 26,9–26,5
 ”159” – 26,4– 26,0
 ”150” – 25,9– 25,5
 ”141” – 25,4– 25,0
 ”132” – 24,9– 24,5
 ”124” – 24,4– 24,0
 ”116” – 23,9– 23,0
 ”109” – 22,9–22,0
 ”100” – 21,9 – 21,0

3. Стрибок ноги нарізно через козла (висота 115 см).

Стрибок ноги нарізно через козла в ширину - для дівчат, в довжину - для хлопців. Виконуються 2 спроби (враховується краща спроба).

Критерії оцінювання

”200” – 10– 9,5
”189” – 9,4 – 9,0
”179” – 8,9– 8,5
”169” – 8,4–8,0
”159” – 7,9– 7,5
”150” – 7,4– 7,0
”141” – 6,9– 6,5
”132” – 6,4– 6,0
”124” – 5,9– 5,5
”116” – 5,4– 5,0
”109” – 4,9–4,5
”100” – 4,4 – 4,0

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди)

Критерії оцінювання

200 балів – 20
189 балів – 18
179 балів – 16
169 балів – 14
159 балів – 12
150 балів – 10
141 балів – 8
132 балів – 7
124 балів – 6
116 балів – 5
109 балів – 4
100 балів – 3

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах. Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

200 балів – 16,0
189 балів – 15,0
179 балів – 13,0
169 балів – 12,0
159 балів – 10,0
150 балів – 9,0
141 балів – 8,0
132 балів – 6,0

124 балів – 5,0
 116 балів – 4,0
 109 балів – 3,0
 100 балів – 2,0

СТРИБКИ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНУ

1. Виконання спеціальних вправ стрибун на лижах (розгін, відштовхування, політ і приземлення).

Критерії оцінки техніки:

200 б – виконання без помилок;
 189 б – з однією незначною помилкою;
 179 б – з двома незначними помилками;
 169 б – з трьома незначними помилками;
 159 б – з чотирма помилками;
 150 б – з п'ятьма помилками;
 141 б – з шістьма помилками;
 132 б – з сімома помилками;
 124 б – з восьми помилками;
 116 б – з дев'ятьма помилками;
 109 б – з грубими помилками;
 101 б – з багатьма грубими помилками

2. Стрибок у довжину з місця.

Спортивний результат:

200 б – 3 м. 00 см;
 189 б – 2 м. 90 см;
 179 б – 2 м. 80 см;
 169 б – 2 м. 70 см;
 159 б – 2 м. 80 см;
 150 б – 2 м. 65 см;
 141 б – 2 м. 60 см;
 132 б – 2 м. 55 см;
 124 б – 2 м. 50 см;
 116 б – 2 м. 40 см;
 109 б – 2 м. 50 см;
 101 б – 2 м. 10 см;

3. Стрибки через бар'єри (висота – 90 см, кількість бар'єрів – 10).

Спортивний результат:

200 б – 6.3 с;
 189 б – 6.4 с;
 179 б – 6.5 с;

169 б – 6.6 с;
 159 б – 6.7 с;
 150 б – 7.0 с;
 141 б – 7.2 с;
 132 б – 7.4 с;
 124 б – 8.0 с;
 116 б – 8.5 с;
 109 б – 9.0 с;
 101 б – 10.0 с;

4. Десятискок (м.)

Спортивний результат:

200 б – 28 м;
 189 б – 27 м;
 179 б – 26 м;
 169 б – 25,5 м;
 159 б – 25 м;
 150 б – 24 м;
 141 б – 23,5 м;
 132 б – 23 м;
 124 б – 22 м;
 116 б – 21,5 м;
 109 б – 21 м;
 101 б – 20 м.

СТРІЛЬБА З ЛУКА

1. Вправа КД- 1 (дистанція 30 м)

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

“200”	310
“189”	304
“179”	298
“169”	292
“159”	286
“150”	280
“141”	274
“132”	268
“124”	262
“116”	256
“109”	250
“100”	240

2. Вправа утримання розтягнутого лука в (сек)

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

“200”	25
“189”	23
“179”	21
“169”	20
“159”	19
“150”	18
“141”	17
“132”	16
“124”	15
“116”	14
“109”	12
“100”	10

3. Вправа розтягування лука на кількість разів

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

“200”	30
“189”	28
“179”	26
“169”	24
“159”	22
“150”	20
“141”	18
“132”	16
“124”	14
“116”	12
“109”	10
“100”	8

СТРІЛЬБА СТЕНДОВА

Виконується стрільба на круглому та траншейному стенді

1. Вправа Т-1к; Вправа К-1к (15 пострілів)

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 бал. – 14 очок	200 бал. – 11 очок
189 бал. – 13 очок	189 бал. – 10 очок
179 бал. – 12 очок	179 бал. – 9 очок
169 бал. – 11 очок	169 бал. – 8 очок
159 бал. – 10 очок	159 бал. – 7 очок

150 бал. – 9 очок	150 бал.. – 6 очок
141 бал. – 8 очок	141 бал. – 5 очок
132 бал. – 7 очок	132 бал. – 4 очка
124 бал. – 6 очок	124 бал. – 3 очка
116 бал. – 5 очок	116 бал. – 2 очки
100 бал. – 4 очки	100 бал. – 1 очко

2. Вправа К-1к (15 пострілів)

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 бал. – 14 очок	200 бал. – 11 очок
189 бал. – 13 очок	189 бал. – 10 очок
179 бал. – 12 очок	179 бал. – 9 очок
169 бал. – 11 очок	169 бал. – 8 очок
159 бал. – 10 очок	159 бал. – 7 очок
150 бал. – 9 очок	150 бал. – 6 очок
141 бал. – 8 очок	141 бал. – 5 очок
132 бал. – 7 очок	132 бал. – 4 очка
124 бал. – 6 очок	124 бал. – 3 очка
116 бал. – 5 очок	116 бал. – 2 очки
100 бал. – 4 очки	100 бал. – 1 очко

3. Вправа утримання пози, стійка на одній нозі, інша зігнута і п'яткою торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі (сек.)

Критерії оцінювання

	Чоловіки	Жінки
“200”	60	55
“189”	55	50
“179”	50	45
“169”	45	40
“159”	40	35
“150”	35	30
“141”	30	25
“132”	25	20
“124”	20	15
“116”	15	10
“100”	10	5

СУЧАСНЕ П'ЯТИБОРСТВО

1. Стрільба з пістолета 20 залікових пострілів

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 бал. – 160 очок;	200 бал. – 156 очок;
189 бал. – 157 очок;	189 бал. – 153 очок;
179 бал. – 155 очок;	179 бал. – 150 очок;
169 бал. – 152 очка;	169 бал. – 147 очок;

159 бал. – 149 очка;
 150 бал. – 146 очок;
 141 бал. – 143 очок;
 132 бал. – 140 очок;
 124 бал. – 137 очок;
 116 бал. – 130 очок;
 100 бал. – 125 очок.

159 бал. – 144 очок;
 150 бал. – 141 очок;
 141 бал. – 138 очок;
 132 бал. – 136 очок;
 124 бал. – 133 очок;
 116 бал. – 130 очок;
 100 бал. – 125 очок.

2. Плавання 200 м.

Критерії оцінювання

Чоловіки
 200 бал. – 2 хв 45сек
 189 бал. – 2 хв 50 сек
 179 бал. – 2 хв 55 сек
 169 бал. – 3 хв 00 сек
 159 бал. – 3 хв 03 сек
 150 бал. – 2 хв 07 сек
 141 бал. – 3 хв 10 сек
 132 бал. – 3 хв 15 сек
 124 бал. – 3 хв 19 сек
 116 бал. – 3 хв 23 сек
 100 бал. – 3 хв 25 сек

Жінки
 200 бал. – 2 хв 55 сек
 189 бал. – 3 хв 00 сек
 179 бал. – 3 хв 05 сек
 169 бал. – 3 хв 10 сек
 159 бал. – 3 хв 15 сек
 150 бал. – 3 хв 20 сек
 141 бал. – 3 хв 25 сек
 132 бал. – 3 хв 30 сек
 124 бал. – 3 хв 35сек
 116 бал. – 3 хв 38 сек
 100 бал. – 3 хв 40 сек

3. Кросовий біг (жінки – 2000 м, чоловіки – 3000 м)

Критерії оцінювання

Чоловіки 3000м
 200 бал. – 10 хв 50 сек
 189 бал. – 10 хв 55 сек
 179 бал. – 11 хв 00 сек
 169 бал. – 11 хв 05 сек
 159 бал. – 11 хв 10 сек
 150 бал. – 11 хв 15 сек
 141 бал. – 11 хв 20 сек
 132 бал. – 11 хв 25 сек
 124 бал. – 11 хв 30 сек
 116 бал. – 11 хв 35 сек
 109 бал. – 11 хв 40 сек

Жінки 2000м
 200 бал. – 8 хв 05 сек
 189 бал. – 8 хв 10 сек
 179 бал. – 8 хв 15 сек
 169 бал. – 8 хв 20 сек
 159 бал. – 8 хв 25 сек
 150 бал. – 8 хв 30 сек
 141 бал. – 8 хв 35 сек
 132 бал. – 8 хв 40 сек
 124 бал. – 8 хв 45 сек
 116 бал. – 8 хв 50 сек
 109 бали. – 8 хв 55 сек

ТЕНІС

1. Подача (на точність).

Абітурієнт виконує подачу згідно правил змагань у дві зони (1х1 м), де є вузол лінії подачі з 12-ти спроб: 6 – у першу зону, 6 – у другу. Оцінюється кількість влучень.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

“200” – 12 разів;

“189” – 11 разів;

“179” – 10 разів;

“169” – 9 разів;

“159” – 8 разів;

“150” – 7 разів;

“141” – 6 разів;

“132” – 5 разів;

“124” – 4 рази;

“116” – 3 рази;

“109” – 2 рази;

“101” – 1 раз;

2. Удари зправа і зліва (на точність).

На навчальній стінці на висоті 2 м креслять два квадрати (1 x 1 м), відстань між якими 1 м. Абітурієнт виконує по 10 ударів справа і зліва по чергово в кожний квадрат після відскоку м'ячика від землі. Разом 20 ударів. Оцінюється кількість влучень.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

“200” – 15 влучень;

“189” – 14 влучень;

“179” – 13 влучень;

“169” – 11 влучень;

“159” – 10 влучень;

“150” – 9 влучень;

“141” – 7 влучень;

“132” – 6 влучень;

“124” – 5 влучень;

“116” – 4 влучення;

“109” – 3 влучення;

“101” – 2 влучення.

3. Біг із зміною напрямів в межах половини тенісного майданчика.

Виконується ця вправа якби в трикутнику, між набивними м'ячами. У лівому кутку майданчика на перетині бічної лінії для парної гри на задній лінії встановлюється перший м'яч. У правому кутку майданчика на перетині бічної лінії для парної гри і задньої лінії встановлюється другий м'яч, і на місці перетину лінії подачі та середній лінії - третій м'яч.

Абітурієнт розташовується на середині задньої лінії лицем до сітки. По команді "руш" він біжить до м'яча, розміщеному ліворуч, торкнувшись його, повертається приставними кроками до місця старту і звідти спрямовується до м'яча, що лежить на лінії подачі. Торкнувшись м'яча, повертається до місця старту хрестним кроком, від місця старту біжить до м'яча, розміщеному справа,

торкнувшись його, повертається приставними кроками до місця старту. Реєструється і оцінюється загальний час виконання вправи.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
"200" - 8,80 с	"200" - 8,90 с
"189" - 8,82 с	"189" - 8,92 с
"179" - 8,85 с	"179" - 8,95 с
"169" - 8,91 с	"169" - 8,98 с
"159" - 8,94 с	"159" - 9,00 с
"150" - 8,97 с	"150" - 9,02 с
"141" - 9,00 с	"141" - 9,03 с
"132" - 9,03 с	"132" - 9,06 с
"124" - 9,06 с	"124" - 9,09 с
"117" - 9,12 с	"117" - 9,15 с
"109" - 9,15 с	"109" - 9,18 с
"101" - 9,21 с	"101" - 9,24 с

4. Участь у двосторонній грі.

Оцінюється якість виконання прийомів техніки гри, вміння ефективно здійснювати тактичні дії.

Критерії оцінювання техніки та тактики

абітурієнтів-теніс за участь у двосторонній грі

200 балів Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки та техніко-тактичними діями. Під час гри відмінно виконує технічні прийоми в русі з м'ячем, (подача м'яча, топ-спін, смеш підрізка). Вчасно застосовує тактичні прийоми згідно ігрових ситуацій на корті.

189 балів Абітурієнт на високому рівні застосовує техніко-тактичні дії. Володіє великим арсеналом прийомів техніки гри: (подача м'яча, топ-спін, смеш підрізка).

179 балів Абітурієнт вміло володіє техніко-тактичним арсеналом дій. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та адекватно виконувати ігрові дії згідно ситуації на корті в ближній, середній та дальній зонах.

169 балів Абітурієнт ефективно виконує технічні дії, адекватно застосовує тактичні прийоми в нападі та захисті під час гри.

159 балів Абітурієнт в повній мірі застосовує тактичні вміння та навички. Володіє правильною технікою виконання атакуючих та захисних прийомів техніки гри тенісистів.

150 балів Абітурієнт виконує знання і виконує переважну більшість техніко-тактичних дій згідно ігрових ситуацій.

141 бал Абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії, допускаючи при цьому помилки. Здатний виконувати окремі технічні дії в нападі та захисті.

132 бали Абітурієнт розуміє основні тактичні дії, але не може виконувати більшість технічних прийомів гри.

124 бали Абітурієнт розрізняє елементи тактики гри, його вміння та

- навички дають змогу виконувати деякі технічні прийоми гри.
- 116 балів Абітурієнт володіє технікою виконання технічних прийомів. Використовує окремі тактичні дії на низькому рівні.
- 109 балів Абітурієнт володіє прийомами техніки гри на елементарному рівні, може виконувати окремі тактичні дії.
- 101- бал Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певного технічного елемента, та тактики гри на елементарному рівні.

ТРИАТЛОН

1. Кросовий біг (жінки – 2000 м, чоловіки – 3000 м).

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 – 10 хв 50сек	200 – 8 хв 05 сек
189 – 10 хв 55 сек	189 – 8 хв 10 сек
179 – 11 хв 00 сек	179 – 8 хв 15 сек
169 – 11 хв 05 сек	169 – 8 хв 20 сек
159 – 11 хв 10 сек	159 – 8 хв 25 сек
150 – 11хв 15 сек	150 – 8 хв 30 сек
141 – 11 хв 20 сек	141 – 8 хв 35 сек
132 – 11 хв 25 сек	132 – 8 хв 40 сек
124 – 11 хв 30 сек	124 – 8 хв 45 сек
116 – 11 хв 35 сек	116 – 8 хв 50 сек
100 –11 хв 40 сек	100 –8 хв 55 сек

2. Плавання 200 м.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
200 – 2 хв 45сек	200 – 2 хв 55 сек
189 – 2 хв 50 сек	189 – 3 хв 00 сек
179 – 2 хв 55 сек	179 – 3 хв 05 сек
169 – 3 хв 00 сек	169 – 3 хв 10 сек
159 – 3 хв 03 сек	159 – 3 хв 15 сек
150 – 2 хв 07 сек	150 – 3 хв 20 сек
141 – 3 хв 10 сек	141 – 3 хв 25 сек
132 – 3 хв 15 сек	132 – 3 хв 30 сек
124 – 3 хв 19 сек	124 –3 хв 35сек
116 – 3 хв 23 сек	116 – 3 хв 38 сек
100 –3 хв 25 сек	100 – 3 хв 40 сек

3. Потрійний стрибок в довжину з місця.

Критерії оцінювання

Чоловіки	Жінки
----------	-------

200 – 6 м 50 см	200 – 5 м 80 см
189 – 6 м 45 см	189 – 5 м 75 см
179 – 6 м 35 см	179 – 5 м 70 см
169 – 6 м 20 см	169 – 5 м 60 см
159 – 6 м 15 см	159 – 5 м 55 см
150 – 6 м 10 см	150 – 5 м 50 см
141 – 6 м 00 см	141 – 5 м 40 см
132 – 5 м 90 см	132 – 5 м 30 см
124 – 5 м 75 см	124 – 5 м 15 см
116 – 5 м 60 см	116 – 5 м 00 см
109 – 5 м 40 см	109 – 4 м 80 см
100 – 5 м 00 см	100 – 4 м 60 см

ФЕХТУВАННЯ

Вступні іспити зі спеціалізації фехтування передбачають перевірку та оцінку спеціальних вмінь і навичок абітурієнтів у 4 групах випробувань. Максимальна кількість балів у кожній групі 200.

1. Демонстрація техніки основних положень, рухів і пересувань: вихідне положення для фехтування, салют, бойова стійка, позиції та їх переміна, пересування кроками і стрибками, випаді, сполучення кроків, стрибків і випадів, кидок, нанесення уколів (ударів) у мішень з різних позицій і дистанцій.

Критерії оцінювання

- 200 – бездоганне технічне виконання усіх груп прийомів;
- 189 – відсутність помилок за просторовими і швидкісними характеристиками техніки прийомів;
- 179 – незначні помилки за просторовими характеристиками техніки прийомів;
- 169 – незначні помилки у техніці виконання прийомів на мішенях;
- 159 – незначні технічні помилки при виконанні прийомів пересувань;
- 150 – помилки при демонстрації техніки основних положень;
- 141 – суттєві помилки у техніці виконання окремих прийомів (положень, рухів зброєю, пересувань тощо);
- 132 – суттєві технічні помилки при виконанні усіх груп прийомів;
- 124 – неспроможність виконання однієї з груп прийомів;
- 116 – неспроможність виконання 50 % прийомів;
- 109 – неспроможність виконання більшості прийомів;
- 101 – неспроможність виконання зазначених прийомів

2. Демонстрація техніки атакуючих і захисних дій у вправах з партнером: прості атаки з середньої дистанції; атаки з дією на зброю; з фінтами, комбіновані атаки. Різновиди захистів з відповідями прямо і переведенням.

Виконання прийомів в умовах пересувань, на обумовлені сигнали партнера. Побудова фехтувальних фраз (сутичок).

Критерії оцінювання

200 – бездоганне технічне виконання прийомів за кінематичними і динамічними характеристиками;

189 – незначні помилки за просторовими і швидкісними характеристиками техніки атакуючих і захисних дій. Правильний вибір моменту атак;

179 – відсутність помилок у техніці виконання прийомів. Незначні помилки при побудові фехтувальних фраз;

169 – окремі незначні помилки при демонстрації техніки атакуючих і захисних дій в умовах пересувань;

159 – незначні помилки при виконанні більшості прийомів;

150 – помилки при демонстрації техніки окремих груп прийомів в умовах пересувань;

141 – суттєві технічні помилки при виконанні окремих атакуючих і захисних дій;

132 – суттєві технічні помилки при виконанні більшості прийомів;

124 – неспроможність виконання певних груп прийомів в стандартних умовах;

116 – неспроможність виконання 50 % прийомів атак і захистів;

109 – неспроможність виконання більшості прийомів;

101 – неспроможність виконання усіх груп прийомів.

3. Демонстрація тактичних різновидів бойових дій та вміння їх застосовувати в різних тактичних ситуаціях. Демонстрація основних стилів бойової діяльності (атакувальний, оборонний, комбінований).

Критерії оцінювання

200 – бездоганне виконання тактичних різновидів бойових дій та вміння застосовувати їх в різних тактичних ситуаціях. Відмінна демонстрація основних стилів бойової діяльності.

189 – незначні помилки при виконанні тактичних різновидів однієї з груп бойових дій (атак, захистів, зустрічних нападів).

179 – незначні помилки при виконанні різновидів бойових дій в декількох групах атак, захистів, зустрічних нападів.

169 – окремі незначні помилки в одній з груп бойових дій при демонстрації вміння адекватно застосовувати їх у різних тактичних ситуаціях (атаки, захисти, зустрічні напади).

159 – незначні помилки в декількох групах бойових дій при демонстрації вміння адекватно застосовувати їх у різних тактичних ситуаціях.

150 – помилки при демонстрації більшості тактичних різновидів бойових дій та вміння застосовувати їх адекватно тактичним ситуаціям.

141 – помилки при демонстрації більшості тактичних різновидів бойових дій та вміння застосовувати їх адекватно тактичним ситуаціям. Незначні помилки при демонстрації основних стилів бойової діяльності.

132 – суттєві помилки при демонстрації більшості тактичних різновидів бойових дій та вміння застосовувати їх адекватно тактичним ситуаціям. Помилки при демонстрації стилів бойової діяльності;

124 – неспроможність демонстрації адекватного застосування різновидів бойових дій та основних стилів бойової діяльності.

116 – неспроможність демонстрації окремих груп бойових дій та адекватного застосування їх в різних тактичних ситуаціях.

109 – неспроможність демонстрації більшості різновидів бойових дій, адекватного їх застосування. Неспроможність демонстрації основних стилів бойової діяльності.

101 – неспроможність виконання завдання в цілому.

4. Демонстрація техніко-тактичної підготовленості у змагальних поєдинках.

Критерії оцінювання

200 – відмінне володіння технікою і тактикою підготовчих, атакуючих і захисних дій, високий рівень результативності бойових дій.

189 – високий рівень володіння технікою і тактикою бойових дій, висока результативність основних груп бойових дій.

179 – добре володіння технікою і тактикою бойових дій, висока результативність захисних і атакуючих дій, зустрічних нападів.

169 – добре володіння технікою і тактикою бойових дій та результативне виконання більшості бойових дій.

159 – добре володіння технікою і тактикою бойових дій, недостатня результативність бойових дій.

150 – посередній рівень володіння технікою прийомів, недостатня результативність атакуючих і захисних дій, зустрічних нападів.

141 – посередній рівень володіння технікою прийомів, використання у поєдинках вузького кола бойових дій, недостатня їх результативність.

132 – суттєві помилки у виборі дистанції і моменту для виконання бойових дій, низький рівень результативності бойових дій.

124 – суттєві помилки у техніці виконання прийомів, ведення поєдинків з обмеженою кількістю бойових дій, низький рівень їх результативності.

116 – ведення поєдинків з грубими помилками у техніці більшості прийомів, поразка зі значною різницею уколів (ударів).

109 – неспроможність виконання більшості бойових дій, поразка зі значною різницею уколів (ударів).

101 – неспроможність виконання прийомів у поєдинку, поразка зі значною різницею уколів (ударів).

Примітка: на іспит кожен абітурієнт повинен з'явитись, маючи власний інвентар, відповідно до вимог Правил змагань.

ФІТНЕС

Вступні іспити передбачають виконання двох змагальної вправ, складених відповідно до класифікаційних вимог, вільних вправ, стрибка ноги нарізно через козла та нормативу з СФП.

Виконання змагальних вправ оцінюється згідно Міжнародних правил змагань (ФІЖ) 2022 -2024 рр.

Виконання вільних вправ та стрибка ноги нарізно через козла оцінюються— за 10 - бальною системою.

Для змагальних композицій подається окремий USB накопичувач (флешка) з фонограмою композицій, рапорт спортсмена. Вправи виконуються у змагальному костюмі.

За відсутності змагального костюму, USB накопичувача, рапорта спортсмена абітурієнт до іспиту не допускається!

1. Змагальна вправа.

Індивідуальна композиція.

Тривалість композиції 1 хв 20 сек. Фіксація часу виступу починається з першого звуку музики і закінчується на останньому. (Може використовуватися будь-який стиль музики).

Композиція повинна включати 10 елементів складності від 0,0 до 1,0 бала за кожен елемент з трьох перерахованих нижче груп з таблиці елементів:

Група А (група динамічної сили)

Група В (елементи статичної сили)

Група С (елементи стрибків)

Група D (елементи рівноваги і гнучкості)

Критерії оцінювання

”200” –20,00– 17,50

”189” – 17,49–16,90

”179” – 16,89– 16,50

”169” – 16,49–16,00

”159” – 15,99– 15,50

”150” – 15,49– 15,00

”141” – 14,99– 13,50

”132” – 13,49– 13,00

”124” – 12,99– 12,00

”116” – 11,99– 11,00

”109” – 10,99– 10,50

”100” – 10,49– 10,00

2. Аеро-степ або фанк аеробіка.

Вправа виконується відповідно до правил змагань з одного із обраних видів оздоровчої аеробіки.

Аеро-степ – це вправа, в якій використовуються базові аеробні кроки, які поєднуються з рухами руками та з обладнанням (степ платформою), що виконується під музику. Акробатичні елементи не дозволені.

Тривалість композиції – 1,20 хв±5с.

Фанк-аеробіка - танцювальна частина світової культури хіп -хопу, один із напрямів командної аеробіки на змаганнях ФУСАФ (Федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу). За правилами в фанку повинні поєднуватись кілька (не менше 4) стилів, наприклад, брейк, попін , локінг, вейвінг, сальса, джаз - фанк, стріт і багато інших.

Тривалість вправи 1,20 хв±5 с.

Критерії оцінювання

”200” –18,00 і більше

”189” – 17,99–17,50

”179” – 17,49– 17,00

”169” – 16,99–16,50

”159” – 16,49– 16,00

”150” – 15,99– 15,50

”141” – 15,49– 15,00

”132” – 14,99– 14,50

”124” – 14,49– 14,00

”116” – 13,99– 13,50

”109” – 13,49– 13,00

”100” – 12,99– 12,00

3. Елементи шкільної програми з гімнастики:

1. Перекиди: вперед, назад.

2. Стійка на лопатках.

3. Рівновага на одній нозі.

4. Переворот боком.

5. Міст.

6. Стрибок ноги нарізно через козла, виконуються 2 спроби (в ширину для дівчат, в довжину для хлопців; висота 115 см).

Критерії оцінювання

”200” –10– 9,5

”189” – 9,4 – 9,0

”179” – 8,9– 8,5

”169” – 8,4–8,0

”159” – 7,9– 7,5

”150” – 7,4– 7,0

”141” – 6,9– 6,5

”132” – 6,4– 6,0

”124” – 5,9– 5,5

”116” – 5,4– 5,0

”109” – 4,9–4,5

”100” – 4,4 – 4,0

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди)

Критерії оцінювання

200 балів – 20

189 балів – 18
179 балів – 16
169 балів – 14
159 балів – 12
150 балів – 10
141 балів – 8
132 балів – 7
124 балів – 6
116 балів – 5
109 балів – 4
100 балів – 3

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах. Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

200 балів – 16,0
189 балів – 15,0
179 балів – 13,0
169 балів – 12,0
159 балів – 10,0
150 балів – 9,0
141 балів – 8,0
132 балів – 6,0
124 балів – 5,0
116 балів – 4,0
109 балів – 3,0
100 балів – 2,0

ФРІСТАЙЛ

Вступні іспити з фрістайлу приймаються за програмою з гірськолижного спорту.

1. Стрибкова імітація поворотів на паралельних лижах на майданчику довжиною 15 м.

Критерії оцінки техніки:

200 б – виконання без помилок;
189 б – з однією незначною помилкою;
179 б – з двома незначними помилками;
169 б – з трьома незначними помилками;

159 б – з чотирма помилками;
 150 б – з п'ятьма помилками;
 141 б – з шістьма помилками;
 132 б – з сімома помилками;
 124 б – з восьми помилками;
 116 б – з дев'ятьма помилками;
 109 б – з грубими помилками;
 101 б – з багатьма грубими помилками

2. Проходження траси «змійка» довжиною 50 м на час.

Спортивний результат:

Чоловіки	Жінки
200 б – 10.2 с;	200 б – 11.0 с;
189 б – 10.4 с;	189 б – 11.1 с;
179 б – 10.6 с;	179 б – 11.2 с;
169 б – 11.0 с;	169 б – 11.6 с;
159 б – 11.6 с;	159 б – 12.0 с;
150 б – 12.4 с;	150 б – 12.4 с;
141 б – 12.8 с;	141 б – 13.0 с;
132 б – 13.0 с;	132 б – 13.6 с;
124 б – 14.0 с;	124 б – 14.6 с;
116 б – 14.2 с;	116 б – 15.2 с;
109 б – 15.0 с;	109 б – 16.0 с;
101 б – 15.5 с;	101 б – 17.0 с;

3. Стрибки через гімнастичну лаву (20 с).

Спортивний результат:

Юнаки	Дівчата
200 б – 48 разів;	200 б – 40 разів;
189 б – 46 рази;	189 б – 38 разів;
179 б – 42 разів;	179 б – 37 разів;
169 б – 40 разів;	169 б – 36 рази;
159 б – 38 разів;	159 б – 34 рази;
150 б – 36 разів;	150 б – 32 разів;
141 б – 35 рази;	141 б – 30 разів;
132 б – 33 рази;	132 б – 29 разів;
124 б – 30 разів;	124 б – 27 рази;
116 б – 27 разів;	116 б – 24 рази;
109 б – 24 рази;	109 б – 22 разів;
101 б – 22 рази;	101 б – 20 разів;

4. Човниковий біг 10 х10 м .

Спортивний результат:

Чоловіки	Жінки
200 б – 26.00с;	200 б – 27.00 с;
189 б – 26.30 с;	189 б – 27.30 с;

179 б – 26.50 с;	179 б – 27.50 с;
169 б – 27.10 с;	169 б – 28.20 с;
159 б – 27.40 с;	159 б – 28.40 с;
150 б – 28.00 с;	150 б – 29.00 с;
141 б – 28.20 с;	141 б – 29.20 с;
132 б – 28.50 с;	132 б – 29.50 с;
124 б – 30.00 с;	124 б – 30.10 с;
116 б – 30.20 с;	116 б – 30.50 с;
109 б – 30.50 с;	109 б – 31.30 с;
101 б – 31.20 с;	101 б – 32.00 с;

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО (КРОСФІТ)

1. Виконання комплексу № 1.

Комплекс № 1 AMRAP – 7 хв (максимальна кількість повторень за заданий час).

хлопці / дівчата до 20 років
5 бурпі
10 махів гирею 16/ 8 кг
15 присідань

чоловіки / жінки 20 – 35 років
5 бурпі
10 махів гирею 24 / 16 кг
15 присідань

чоловіки / жінки 35+ років
5 бурпі
10 махів гирею 24 / 16 кг
15 присідань.

Кількість балів	Норматив
200	210 повторень
189	200 повторень
179	187 повторень
169	177 повторень
159	173 повторення
150	165 повторень
141	155 повторень
132	150 повторень
124	135 повтрень
116	120 повторень
109	110 повторень
100	90 повторень

2. Виконання комплексу № 2.

Комплекс № 2 (виконати за мінімальну кількість часу)

хлопці / дівчата до 20 років

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Поштовх штанги 40 / 20 кг

Застрибування на висоту 60 / 50 см

чоловіки / жінки 20-35 років

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Поштовх штанги 45 / 25 кг

Застрибування на висоту 70 / 55 см

чоловіки / жінки 35+ років

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Поштовх штанги 45 / 25 кг

Застрибування на висоту 70 / 55 см.

Кількість балів	Норматив
200	07:30 хв
189	07:45 хв
179	08:00 хв
169	08:15 хв
159	08:30 хв
150	08:45 хв
141	09:00 хв
132	09:15 хв
124	09:30 хв
116	09:45 хв
109	10:00 хв
100	10:15 хв

3. Оцінка техніки виконання комплексів № 1 та № 2.

Кількість
балів

Техніка виконання

200	Досконале виконання всіх вправ, кількість не зарахованих повторень не більше 5. за 2 комплекс не більше 10
189	Досконале виконання всіх вправ, кількість не зарахованих повторень не більше 8 за 2 комплекс не більше 13
179	Хороше виконання всіх вправ, кількість не зарахованих повторень не більше 10. Невелика кількість «розмитих» повторень. за 2 комплекс не більше 15.
169	Технічні виконання всіх вправ непослідовні. Абітурієнт чередує хороші повторення з не зарахованими. Кількість не зарахованих повторень

- не більше 15.
за 2 комплекс не більше 20
- 159 Наявні не грубі технічні помилки які не є критичним проте є підставою для не зарахування повторень. Кількість не зарахованих повторень не більше 18
за 2 комплекс не більше 23
- 150 Наявні грубі технічні помилки, велика кількість «розмитих повторень» Абітурієнт робить зараховані повторення після ряду (3-5) не зарахованих. Кількість не зарахованих повторень не більше 23.
за 2 комплекс не більше 28
- 141 Наявні грубі технічні помилки в виконанні всіх вправ комплексу. Неспроможні абітурієнта виконувати ряд хороших повторень (3-5) підряд. Кількість не зарахованих повторень не більше 27.
за 2 комплекс не більше 32
- 132 Наявні грубі технічні помилки в виконанні всіх вправ комплексу. Неспроможні абітурієнта виконувати ряд хороших повторень (3-5) підряд. Кількість не зарахованих повторень не більше 33.
за 2 комплекс не більше 38
- 124 Наявні грубі технічні помилки в виконанні всіх вправ комплексу. Неспроможні абітурієнта виконувати ряд хороших повторень (3-5) підряд. Абітурієнт виконує велику кількість не зарахованих повторень підряд (4-6)
Кількість не зарахованих повторень не більше 40.
за 2 комплекс не більше 45
- 116 Наявні грубі технічні помилки в виконанні всіх вправ комплексу. Неспроможні абітурієнта виконувати ряд хороших повторень (3-5) підряд. Абітурієнт виконує велику кількість не зарахованих повторень підряд (4-6)
Кількість не зарахованих повторень не більше 45
за 2 комплекс не більше 50
- 100 Наявні грубі технічні помилки в виконанні всіх вправ комплексу. Неспроможні абітурієнта виконувати ряд хороших повторень (3-5) підряд. Абітурієнт виконує велику кількість не зарахованих повторень підряд (4-6)
Кількість не зарахованих повторень не більше 45
за 2 комплекс не більше 50

4. Стрибок у довжину з місця (см).

Оцінка Бали	Критерії оцінок:	
	Чоловіки і юнаки	Жінки та дівчата
“200”	260	240
“189”	257	230
“179”	254	220
“169”	250	200
“159”	245	190
“150”	240	180
“141”	235	170
“132”	230	160
“124”	225	150
“116”	210	140
“109”	200	130
“100”	190	120

ФУТБОЛ

Чоловіки

1. Удари у площину воріт після ведення м'яча.

Від стартової позначки, що розташована на відстані 50 м від воріт, розставлені 4 стійки по прямій лінії. Відстань від стартової позначки і між стійками становить 7 м одна від одної. Після обведення стійок із-за меж штрафного майданчику виконується удар у площину воріт. Попадання у ворота обов'язкове. М'яч повинен перетнути лінію воріт в повітрі. Абитурієнтами виконується 3 спроби.

2. Човниковий біг 7 х 50 м (без м'яча /сек./)

Норматив призначений для визначення швидкісної витривалості футболістів.

Жінки

1. Удари у площину воріт після ведення м'яча.

Від стартової позначки, що розташована на відстані 50 м від воріт, розставлені 4 стійки по прямій лінії. Відстань від стартової позначки і стійками становить 7 м одна від одної. Після обведення стійок, норматив виконується, ударом у площину воріт з дистанції 13 м до лінії воріт. Попадання у ворота обов'язкове. М'яч повинен перетнути лінію воріт в повітрі. Абитурієнтами виконується 3 спроби.

2. Човниковий біг 7 х 50 м (без м'яча /сек./).

Норматив призначений для визначення швидкісної витривалості футболісток.

Чоловіки

1. Удари у площину воріт після ведення м'яча.

Критерії оцінювання

Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)
200 (12)	7,7	165	8,05	130	8,42
199	7,71	164	8,06	129	8,43
198	7,72	163	8,07	128	8,44
197	7,73	162	8,08	127	8,45
196	7,74	161	8,09	126	8,46
195	7,75	160	8,10	125	8,47-8,49
194	7,76	159 (8)	8,11	124 (4)	8,50
193	7,77	158	8,12	123	8,51
192	7,78	157	8,13	122	8,52
191	7,79	156	8,14	121	8,53
190	7,80	155	8,15	120	8,54
189 (11)	7,81	154	8,16	119	8,55
188	7,82	153	8,17	118	8,56
187	7,83	152	8,18	117	8,57-8,59
186	7,84	151	8,19	116 (3)	8,60
185	7,85	150 (7)	8,20	115	8,61
184	7,86	149	8,21	114	8,62
183	7,87	148	8,22	113	8,63
182	7,88	147	8,23	112	8,64
181	7,89	146	8,24	111	8,65
180	7,9	145	8,25	110	8,66-8,69
179 (10)	7,91	144	8,26	109 (2)	8,70
178	7,92	143	8,27	108	8,71
177	7,93	142	8,28-8,29	107	8,72
176	7,94	141 (6)	8,30	106	8,73
175	7,95	140	8,31	105	8,74
174	7,96	139	8,32	104	8,75
173	7,97	138	8,33	103	8,76
172	7,98	137	8,34	102	8,77-8,79
171	7,99	136	8,35	100 (1)	8,8 і більше
170	8,0	135	8,36	99	*
169 (9)	8,01	134	8,37		
168	8,02	133	8,38-8,39		
167	8,03	132 (5)	8,40		
166	8,04	131	8,41		

Примітка:

* - абітурієнт обвів стійки і не влучив у ворота, або не обвів стійки і не влучив у ворота, або м'яч після удару у площину воріт торкнувся землі до лінії воріт.

Жінки

1. Удари у площину воріт після ведення м'яча.

Критерії оцінювання

Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)
200 (12)	9,7 і нижче	165	10,05	130	10,42
199	9,71	164	10,06	129	10,43
198	9,72	163	10,07	128	10,44
197	9,73	162	10,08	127	10,45
196	9,74	161	10,09	126	10,46
195	9,75	160	10,10	125	10,47-10,49
194	9,76	159 (8)	10,11	124 (4)	10,50
193	9,77	158	10,12	123	10,51
192	9,78	157	10,13	122	10,52
191	9,79	156	10,14	121	10,53
190	9,80	155	10,15	120	10,54
189 (11)	9,81	154	10,16	119	10,55
188	9,82	153	10,17	118	10,56
187	9,83	152	10,18	117	10,57-10,59
186	9,84	151	10,19	116 (3)	10,60
185	9,85	150 (7)	10,20	115	10,61
184	9,86	149	10,21	114	10,62
183	9,87	148	10,22	113	10,63
182	9,88	147	10,23	112	10,64
181	9,89	146	10,24	111	10,65
180	9,9	145	10,25	110	10,66-10,69
179 (10)	9,91	144	10,26	109 (2)	10,70
178	9,92	143	10,27	108	10,71
177	9,93	142	10,28-10,29	107	10,72
176	9,94	141 (6)	10,30	106	10,73
175	9,95	140	10,31	105	10,74
174	9,96	139	10,32	104	10,75
173	9,97	138	10,33	103	10,76
172	9,98	137	10,34	102	10,77-10,79
171	9,99	136	10,35	100 (1)	10,8 і більше
170	10,0	135	10,36	99	*
169 (9)	10,01	134	10,37		
168	10,02	133	10,38-10,39		
167	10,03	132 (5)	10,40		
166	10,04	131	10,41		

Примітка:

* - абітурієнт обвів стійки і не влучив у ворота, або не обвів стійки і не влучив у ворота, або м'яч після удару у площину воріт торкнувся землі до лінії воріт.

Чоловіки

2. Човниковий біг 7 x 50 м (без мяча/сек/).

Норматив призначено для визначення спеціальної швидкісної витривалості футболістів.

Критерії оцінювання

Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)
200 (12)	60,0 і нижче	165	63,5	130	67,2
199	60,1	164	63,6	129	67,3
198	60,2	163	63,7	128	67,4
197	60,3	162	63,8	127	67",5
196	60,4	161	63,9	^6	67,6
195	60,5	160	64,0	125	67,7-67,9
194	60,6	159 (8)	64,1	124 (4)	68,0
193	60,7	158	64,2	123	68,1
192	60,8	157	64,3	122	68,2
191	60,9	156	64,4	121	68,3
190	61,0	155	64,5	120	68,4
189 (11)	61,1	154	64,6	119	68,5
188	61,2	153	64,7	118	68,6
187	61,3	152	64,8	117	68,7-68,9
186	61,4	151	64,9	116 (3)	69,0
185	61,5	150 (7)	65,0	115	69,1
184	61,6	149	65,1	114	69,2
183	61,7	148	65,2	1 13	69,3
182	61,8	147	65,3	112	69,4
181	61,9	146	65,4	111	69,5
180	62,0	145	65,5	110	69,6-69,9
179 (10)	62,1	144	65,6	109 (2)	70,0
178	62,2	143	65,7	108	70,1
177	62,3	142	65,8-65,9	107	70,2
176	62,4	141 (6)	66,0	106	70,3
175	62,5	140	66,1	105	70,4
174	62,6	139	66,2	104	70,5
173	62,7	138	66,3	103	70,6
172	62,8	137	66,4	102	70,7-70,9
171	62,9	136	66,5	100 (1)	71,0 і більше
170	63,0	135	66,6	99	*
169 (9)	63,1	134	66,7		
168	63,2	133	66,8-66,9		
167	63,3	132 (5)	67,0		
166	63,4	131	67,1		

Примітка:

* - абітурієнт виконував норматив, але його не завершив.

Жінки

2. Човниковий біг 7 х 50 м (без мяча/сек/).

Норматив призначено для визначення спеціальної швидкісної витривалості футболісток.

Критерії оцінювання

Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)
200 (12)	75,0 і нижче	165	78,5	130	82,2
199	75,1	164	78,6	129	82,3
198	75,2	163	78,7	128	82,4
197	75,3	162	78,8	127	82,5
196	75,4	161	78,9	126	82,6
195	75,5	160	79,0	125	82,7-82,9
194	75,6	159 (8)	79,1	124 (4)	83,0
193	75,7	158	79,2	123	83,1
192	75,8	157	79,3	122	83,2
191	75,9	156	79,4	121	83,3
190	76,0	155	79,5	120	83,4
189 (11)	76,1	154	79,6	119	83,5
188	76,2	153	79,7	118	83,6
187	76,3	152	79,8	117	83,7-83,9
186	76,4	151	79,9	116 (3)	84,0
185	76,5	150 (7)	80,0	115	84,1
184	76,6	149	80,1	114	84,2
183	76,7	148	80,2	113	84,3
182	76,8	147	80,3	112	84,4
181	76,9	146	80,4	111	84,5
180	77,0	145	80,5	110	84,6-84,9
179 (10)	77,1	144	80,6	109 (2)	85,0
178	77,2	143	80,7	108	85,1
177	77,3	142	80,8-80,9	107	85,2
176	77,4	141 (6)	81,0	106	85,3
175	77,5	140	81,1	105	85,4
174	77,6	139	81,2	104	85,5
173	77,7	138	81,3	103	85,6
172	77,8	137	81,4	102	85,7-85,9
171	77,9	136	81,5	100 (1)	86, 0 і більше
170	78,0	135	81,6	99	*
169 (9)	78,1	134	81,7		
168	78,2	133	81,8-81,9		
167	78,3	132 (5)	82,0		
166	78,4	131	82,1		

Примітка:

* - абітурієнтка виконувала норматив, але його не завершила.

3. Двостороння гра.

Критерії оцінювання техніки гри абітурієнтів –
участі у двосторонній грі (чоловіки та жінки).

Бали	
200	Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки гри у футбол. Під час гри відмінно застосовує технічні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях, на високому рівні використовує особисті елементи техніки (фінти, ведення, обведення, передачі). Має виражені сильні сторони у володінні певними прийомами техніки;
189	Абітурієнт на високому рівні володіє різностороннім арсеналом прийомів техніки гри, здатний надійно діяти у складних ігрових ситуаціях. Здатний на високому рівні діяти не лише у своїй позиції, але й успішно виконувати певні функції у інших позиціях.
179	Абітурієнт володіє різностороннім технічним арсеналом футболіста. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та своєчасно виконувати технічні прийоми згідно до перебігу ігрової ситуації на полі, дуже добре орієнтується у складних ситуаціях, має виражені сильні сторони у володінні певними прийомами техніки;.
169	Абітурієнт дуже добре володіє технікою футболу, своєчасно і якісно застосовує технічні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях і з задовільною швидкістю роботи з м'ячем;
159	Абітурієнт добре володіє технікою футболу і на доброму рівні і вчасно застосовує прийоми техніки у різних за складністю ігрових ситуаціях;
150	Абітурієнт виявляє добре володіння значним і різноманітним набором прийомів техніки гри, та достатньо надійним рівнем їх застосування. Технічний арсенал різносторонній, гравець в основному надійно виконує прийоми техніки, характерні для свого ігрового амплуа, проте гравець не завжди вчасно їх застосовує в контексті перебігу ігрової ситуації;
141	Абітурієнт виявляє добре володіння значним і різноманітним набором прийомів техніки гри, але при цьому припускається окремих помилок. Здатний виконувати технічні дії як в статичному положенні так і в русі, проте затрачає більше ніж слід часу на підготовчі дії;.
132	Абітурієнт володіє значним і різноманітним набором прийомів техніки гри може на достатньому рівні виконувати більшість технічних прийомів гри, володіє достатнім набором прийомів техніки, необхідних для свого ігрового амплуа, проте характер застосування цих прийомів має нестабільний характер.
124	Абітурієнт може на достатньому рівні виконувати більшість технічних прийомів гри, його вміння та навички дають змогу виконувати на достатньому рівні певні технічні прийоми у

	відповідності до ігрової ситуації, проте вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику мають нестабільний характер;
120	Абітурієнт в основному володіє певним набором прийомів техніки гри у футбол. Абітурієнт уміє застосовувати окремі технічні елементи у відповідності до ігрової ситуації, в ігровій діяльності проявляє достатнє вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику.
116	Абітурієнт володіє певним набором прийомів техніки гри у футбол. Здатний застосовувати окремі технічні елементи у відповідності до ігрової ситуації, проте, в ігровій діяльності проявляє недостатнє вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику;
109	Абітурієнт володіє технікою гри у футбол, в ігровій діяльності проявляє недостатню надійність у вмінні взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику.
100	Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певних елементів техніки, в ігровій діяльності проявляє нестабільність при застосуванні прийомів техніки.

4. Критерії оцінювання тактики абітурієнтів - участь у двосторонній грі (чоловіки та жінки).

Бали	
200	Абітурієнт досконало володіє різностороннім арсеналом прийомів тактики гри, відмінно орієнтується у складних ігрових ситуаціях, відповідає сучасним тактичним вимогам до свого ігрового амплуа. Під час гри відмінно застосовує тактичні дії. Тактично грамотно діє у відповідності до перебігу ігрових ситуацій на полі. Володіє лідерськими і організаторськими якостями, здатний координувати і скеровувати дії партнерів у потрібне русло, регулювати темп та ритм гри.
189	Абітурієнт на високому рівні володіє технікою. Здатний ефективно діяти не лише у своїй позиції, але й успішно виконувати певні функції у інших позиціях. Володіє лідерськими і організаторськими якостями, здатний координувати і скеровувати дії партнерів у потрібне русло, регулювати темп та ритм гри.
179	Абітурієнт володіє різностороннім тактичним арсеналом футболіста. Здатний ефективно діяти не лише у своїй позиції, але й ситуативно успішно виконувати певні функції у інших позиціях. Рівень умінь та навичок дає змогу ефективно виконувати ігрові дії згідно до перебігу ігрової ситуації на полі, відчуває ритм гри і дуже добре орієнтується у складних

	ситуаціях;
169	Абітурієнт дуже добре володіє тактикою футболу у різні фази гри та різних тактичних побудовах, своєчасно і якісно застосовує тактичні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях під час гри, відчуває та вміє підлаштуватись під ритм ведення гри;
159	Абітурієнт на доброму рівні застосовує тактичні вміння та навички у різні фази гри та різних за складністю ігрових ситуаціях. Абітурієнт здатний виконувати на доброму рівні свої основні функції при різних тактичних системах;
150	Абітурієнт виявляє обізнаність та володіння основним набором тактичних дій у різні фази, в основному надійно виконує основні функції для свого ігрового амплуа, проте не надто активно пропонує себе партнерам для взаємодії;
141	Абітурієнт виявляє обізнаність та володіння основним набором тактичних дій, розуміє механізм застосування тактичних дій у різних ігрових умовах, але при цьому припускається помилок, активний, здатний на достатньому рівні протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами;
132	Абітурієнт розуміє основні засади застосування тактичних дій в ігрових умовах, активний, виконує основні функції свого ігрового амплуа, для розв'язання ігрових завдань, обирає в основному, правильні рішення;
124	Абітурієнт в основному адекватно застосовує достатній набір прийомів тактики гри, в ігровій діяльності активний, вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами на достатньому рівні;
120	Абітурієнт в основному адекватно застосовує елементи тактики гри, в ігровій діяльності активний, вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами на достатньому рівні;
116	Абітурієнт здатний застосовувати окремі тактичні елементи у відповідності до ігрової ситуації, проте, в ігровій діяльності проявляє недостатню активність і вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами;
109	Абітурієнт може виконувати окремі тактичні дії, в ігровій діяльності проявляє недостатню активність і адекватність у вмінні протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами.
100	Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певних елементів тактики гри на елементарному рівні, в ігровій діяльності проявляє низьку активність і вміння приймати адекватні рішення.

ФУТЗАЛ**Чоловіки**

Вправа 1. Визначення швидкості та спритності.

Біг зигзагом з оббіганням стояків (5м+15м+10м) x 2. На зигзагоподібній дистанції стояки розміщують всередині розмітки відстаней, на віддалі 30 см від міток.

Місце проведення: футзальний майданчик.

Шкала результатів тесту на визначення швидкості та спритності.

Біг зигзагом (5м+15м+10м)x2

Бали	Час (с)	Бали	Час (с)	Бали	Час (с)
200 (12)	12,50	166	13,36	132	14,01
199	12,53	165	13,38	131	14,02
198	12,56	164	13,40	130	14,03
197	12,59	163	13,42	129	14,04
196	12,62	162 (8)	13,44	128	14,05
195	12,65	161	13,46	127	14,06
194	12,68	160	13,48	126	14,07
193	12,71	159	13,50	125 (4)	14,08
192	12,74	158	13,52	124	14,09
191 (11)	12,77	157	13,54	123	14,10
190	12,80	156	13,56	122	14,11
189	12,83	155	13,58	121	14,12
188	12,86	154	13,60	120	14,13
187	12,89	153	13,62	119	14,14
186	12,92	152 (7)	13,64	118	14,15
185	12,95	151	13,66	117	14,16
184	12,98	150	13,68	116 (3)	14,17
183	13,01	149	13,70	115	14,18
182	13,04	148	13,72	114	14,19
181 (10)	13,06	147	13,74	113	14,20
180	13,08	146	13,76	112	14,21
179	13,10	145	13,78	111	14,22
178	13,12	144	13,80	110	14,23
177	13,14	143 (6)	13,82	109	14,24
176	13,16	142	13,84	108 (2)	14,25
175	13,18	141	13,86	107	14,26
174	13,20	140	13,88	106	14,27
173	13,22	139	13,90	105	14,28
172	13,24	138	13,92	104	14,29
171 (9)	13,26	137	13,94	103	14,30
170	13,28	136	13,96	102	14,31
169	13,30	135	13,98	101 (1)	14,32

168	13,32	134 (5)	13,99	100 (0)	14,33
167	13,34	133	14,00		

Вправа 2. Комбінований тест (визначення швидкісної витривалості та володіння технікою ведення м'яча й удару у площину воріт). Ведення м'яча з обведенням стояків (250 м) та удар у площину воріт.

Розмітка.

Стартова позначка (позначка 1, стояк 1) розташована на відстані 22 м від воріт, по центру. Від неї, в праву сторону на відстані 8 м, перпендикулярно до бічної лінії, відмічено позначку 2А (стояк 2А). Від позначки 2А паралельно бічній лінії на відстані 22 м, відмічено позначку 3А (стояк 3А) на лінії воріт. Аналогічно, від стартової позначки в ліву сторону на відстані 8 м, перпендикулярно до бічної лінії, відмічено позначку 2Б (стояк 2Б). Від позначки 2Б, паралельно бічній лінії, на відстані 22 м, на лінії воріт відмічають позначку 3Б (стояк 3Б).

На відстані 15 м від воріт проводять лінію (ставлять фішки), з-за меж якої дозволено наносити удар м'ячем у площину воріт в кінці тесту. Час виконання тесту засікається від моменту старту до попадання м'яча після удару у ворота.

Ведення м'яча виконується до позначок розмітки. Стояки розміщують всередині розмітки відстаней, на віддалі 30 см від позначок, щоб гравець не збивав стояки під час ведення.

Місце проведення: футзальний майданчик.

Виконання вправи.

Старт з веденням м'яча виконують з позначки 1, у напрямку до однієї з бічних ліній, яку обрав абітурієнт, (на відстань 8 м до стояка 2 (А або Б), поворот з обведенням стояка на 90° + ведення м'яча правим (або лівим) боком майданчика 22 м до стояка 3 (А або Б), поворот назад з обведенням стояка на 180° + ведення м'яча 22 м до стояка 2 (А або Б), поворот на 90° + ведення м'яча 8 м + не зупиняючись те саме на лівий (або правий) бік майданчика 8 м + 22 м + 22 м + 8 м) x 2 рази + далі, на відмітці старту (стояк 1) поворот на 90° у сторону воріт, та удар у площину воріт з відстані понад 15 метрів.

Шкала результатів комбінованого тесту.

Ведення м'яча, удар у площину воріт (8м+22м+22м+8м)x4

Бали	Час (хв, с)	Бали	Час (хв, с)	Бали	Час (хв, с)
200 (12)	1 хв, 01, 00	166	1, 06,60	132	1, 10,30
199	1, 01,20	165	1, 06,75	131 (5)	1, 10,40
198	1, 01,40	164	1, 06,90	130	1, 10,50
197	1, 01,60	163	1, 07,05	129	1, 10,60
196	1, 01,80	162	1, 07,20	128	1, 10,70
195	1, 02,00	161	1, 07,35	127	1, 10,80
194	1, 02,20	160 (8)	1, 07,50	126	1, 10,90
193	1, 02,40	159	1, 07,60	125	1, 11,00

192	1, 02,60	158	1, 07,70	124	1, 11,10
191	1, 02,80	157	1, 07,80	123	1, 11,20
190 (11)	1, 03,00	156	1, 07,90	122 (4)	1, 11,30
189	1, 03,15	155	1, 08,00	121	1, 11,40
188	1, 03,30	154	1, 08,10	120	1, 11,50
187	1, 03,45	153	1, 08,20	119	1, 11,60
186	1, 03,60	152	1, 08,30	118	1, 11,70
185	1, 03,75	151	1, 08,40	117	1, 11,80
184	1, 03,90	150 (7)	1, 08,50	116	1, 11,90
183	1, 04,05	149	1, 08,60	115	1, 12,00
182	1, 04,20	148	1, 08,70	114 (3)	1, 12,10
181	1, 04,35	147	1, 08,80	113	1, 12,20
180 (10)	1, 04,50	146	1, 08,90	112	1, 12,30
179	1, 04,65	145	1, 09,00	111	1, 12,40
178	1, 04,80	144	1, 09,10	110	1, 12,50
177	1, 04,95	143	1, 09,20	109	1, 12,60
176	1, 05,10	142	1, 09,30	108	1, 12,70
175	1, 05,25	141	1, 09,40	107 (2)	1, 12,80
174	1, 05,40	140 (6)	1, 09,50	106	1, 12,90
173	1, 05,55	139	1, 09,60	105	1, 13,00
172	1, 05,70	138	1, 09,70	104	1, 13,10
171	1, 05,85	137	1, 09,80	103	1, 13,20
170 (9)	1, 06,00	136	1, 09,90	102	1, 13,30
169	1, 06,15	135	1, 10,00	101 (1)	1, 13,40
168	1, 06,30	134	1, 10,10	100 (0)	1, 13,50
167	1, 06,45	133	1, 10,20		

Вправа 3. Двостороння гра.

Критерії оцінювання техніки гри абітурієнтів –
участі у двосторонній грі (чоловіки)

Бали	Рівень підготовленість
200	Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки гри у міні-футбол. Під час гри відмінно застосовує технічні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях, на високому рівні використовує особисті елементи техніки (фінти, ведення, обведення, передачі). Має виражені сильні сторони у володінні певними прийомами техніки.
189	Абітурієнт на високому рівні володіє різностороннім арсеналом прийомів техніки гри, здатний надійно діяти у складних ігрових ситуаціях. Здатний на високому рівні діяти не лише у своїй позиції, але й успішно виконувати певні функції у інших позиціях.
179	Абітурієнт володіє різностороннім технічним арсеналом футболіста. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та своєчасно виконувати технічні прийоми згідно до перебігу ігрової ситуації на полі, дуже добре орієнтується у складних ситуаціях, має виражені сильні сторони у володінні певними прийомами техніки.

169	Абітурієнт дуже добре володіє технікою гри, своєчасно і якісно застосовує технічні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях і з задовільною швидкістю роботи з м'ячем.
159	Абітурієнт виявляє добре володіння значним і різноманітним набором прийомів техніки гри та достатньою надійністю їх застосування.
150	Технічний арсенал різносторонній, гравець в основному надійно виконує прийоми техніки, характерні для свого ігрового амплуа, проте гравець не завжди вчасно їх застосовує в контексті перебігу ігрової ситуації.
141	Абітурієнт виявляє добре володіння значним і різноманітним набором прийомів техніки гри, але при цьому припускається окремих помилок. Здатний виконувати технічні дії як в статичному положенні так і в русі, проте, затрачає більше, ніж потрібно часу на виконання техніко-тактичних дій.
132	Абітурієнт володіє значним і різноманітним набором прийомів техніки гри може на задовільному рівні виконувати більшість технічних прийомів гри, володіє достатнім набором прийомів техніки, необхідних для свого ігрового амплуа, проте характер застосування цих прийомів має нестабільний характер.
124	Абітурієнт може на задовільному рівні виконувати більшість технічних прийомів гри, його вміння та навички дають змогу виконувати певні технічні прийоми у відповідності до ігрової ситуації, проте вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику мають нестабільний характер.
116	Абітурієнт володіє певним набором прийомів техніки гри у футбол. Здатний застосовувати окремі технічні елементи у відповідності до ігрової ситуації, проте, в ігровій діяльності проявляє недостатнє вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику.
109	Абітурієнт володіє технікою гри, в ігровій діяльності проявляє недостатню надійність у взаємодіях з партнерами та протидіях супернику.
100	Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певних елементів техніки, в ігровій діяльності проявляє нестабільність при застосуванні прийомів техніки.

Критерії оцінювання тактики абітурієнтів –
участь у двосторонній грі (чоловіки)

Бали	Рівень підготовленість
200	Абітурієнт досконало володіє різностороннім арсеналом прийомів тактики гри, відмінно орієнтується у складних ігрових ситуаціях, відповідає сучасним тактичним вимогам до свого ігрового амплуа. Під час гри відмінно застосовує тактичні дії. Тактично грамотно діє у відповідності до перебігу ігрових ситуацій на полі. Володіє лідерськими і організаторськими якостями, здатний координувати і

	скеровувати дії партнерів у потрібне русло, регулювати темп та ритм гри.
189	Абітурієнт на високому рівні здатний ефективно діяти не лишень у своїй позиції, але й успішно виконувати певні функції у інших позиціях. Володіє лідерськими і організаторськими якостями, здатний координувати і скеровувати дії партнерів у потрібне русло, регулювати темп та ритм гри.
179	Абітурієнт володіє різностороннім тактичним арсеналом. Здатний ефективно діяти не лишень у своїй позиції, але й ситуативно успішно виконувати певні функції у інших позиціях. Рівень умінь та навичок дає змогу ефективно виконувати ігрові дії згідно до перебігу ігрової ситуації на полі, відчуває ритм гри і дуже добре орієнтується у складних ситуаціях.
169	Абітурієнт дуже добре володіє тактикою у різні фази гри та різних тактичних побудовах, своєчасно і якісно застосовує тактичні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях під час гри, відчуває та вміє підлаштуватись під ритм ведення гри.
159	Абітурієнт на доброму рівні застосовує тактичні вміння та навички у різні фази гри та різних за складністю ігрових ситуаціях. Абітурієнт здатний виконувати на доброму рівні свої основні функції при різних тактичних системах.
150	Абітурієнт виявляє обізнаність та володіння основним набором тактичних дій у різні фази, в основному надійно виконує основні функції для свого ігрового амплуа, проте не надто активно пропонує себе партнерам для взаємодії.
141	Абітурієнт виявляє обізнаність та володіння основним набором тактичних дій, розуміє механізм застосування тактичних дій у різних ігрових умовах, але при цьому припускається помилок, активний, здатний на достатньому рівні протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами.
132	Абітурієнт розуміє основні засади застосування тактичних дій в ігрових умовах, активний, виконує основні функції свого ігрового амплуа, проте для розв'язання ігрових завдань часом обирає, неефективні рішення.
124	Абітурієнт в основному адекватно застосовує елементи тактики гри, в ігровій діяльності активний, проте, вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами на недостатньому рівні.
116	Абітурієнт здатний застосовувати окремі тактичні елементи у відповідності до ігрової ситуації, проте, в ігровій діяльності проявляє недостатню активність і вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами.
109	Абітурієнт може виконувати окремі тактичні дії, в ігровій діяльності проявляє недостатню активність і адекватність у вмінні протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами.
100	Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певних

елементів тактики гри на елементарному рівні, в ігровій діяльності проявляє низьку активність і вміння приймати адекватні рішення.
--

Жінки

Вправа 1. Гравець знаходиться на відстані 30 м від лінії воріт. За сигналом жонглює (не менш 5 разів) м'ячем, просуваючись вперед. Перед 1-ю стійкою зупиняє м'яч ногою і послідовно обводить 5 стійок (відстань до 1-ї стійки - 4 м, між стійками - 3 м). Обвівши останню стійку, але не дійшовши 10-ти метрів до воріт, виконує удар по м'ячу ногою у ворота. М'яч повинен у повітрі перетнути лінію воріт. Оцінюється якість і час виконання вправи (3 спроби) (сек.). Зараховується кращий результат.

Критерії оцінювання

Бали	Секунди	Бали	Секунди	Бали	Секунди
200 (12)	9.00	159 (8)	9.41	118	9.82
199	9.01	158	9.42	117	9.83
198	9.02	157	9.43	116 (3)	9.84
197	9.03	156	9.44	115	9.85
196	9.04	155	9.45	114	9.86
195	9.05	154	9.46	113	9.87
194	9.06	153	9.47	112	9.88
193	9.07	152	9.48	111	9.89
192	9.08	151	9.49	110	9.90
191	9.09	150	9.50	109 (2)	9.91
190	9.10	149 (7)	9.51	108	9.92
189 (11)	9.11	148	9.52	107	9.93
188	9.12	147	9.53	106	9.94
187	9.13	146	9.54	105	9.95
186	9.14	145	9.55	104	9.96
185	9.15	144	9.56	103	9.97
184	9.16	143	9.57	102	9.98
183	9.17	142	9.58	100 (1)	9.99
182	9.18	141	9.59	99 (0)	10.00 або не обведено одну з 5-ти стійок, або виконано удар в м'яч з відстані ближче 10-ти метрів, або після виконання удару ногою м'яч потрапив у стійку чи поперечину
181	9.19	140 (6)	9.60		
180	9.20	139	9.61		
179 (10)	9.21	138	9.62		
178	9.22	137	9.63		
177	9.23	136	9.64		
176	9.24	135	9.65		
175	9.25	134	9.66		
174	9.26	133	9.67		
173	9.27	132 (5)	9.68		
172	9.28	131	9.69		
171	9.29	130	9.70		

170	9.30	129	9.71		воріт, або не перетнув у повітрі лінію воріт між стійками та під поперечиною.
169 (9)	9.31	128	9.72		
168	9.32	127	9.73		
167	9.33	126	9.74		
166	9.34	125	9.75		
165	9.35	124 (4)	9.76		
164	9.36	123	9.77		
163	9.37	122	9.78		
162	9.38	121	9.79		
161	9.39	120	9.80		
160	9.40	119	9.81		

Вправа 2. Човниковий біг з веденням м'яча 5 x 30 м. Оцінюється час і техніка виконання вправи (2 спроби) (сек.). Зараховується кращий результат.

Гравець знаходиться на відстані 30 м від місця розвороту. За сигналом стартує з м'ячем, просуваючись вперед. Мінімальна кількість дотиків на кожному 30-ти метровому відрізку – 3 рази.

Критерії оцінювання

Бали	Секунди	Бали	Секунди	Бали	Секунди
200 (12)	30.00	159 (8)	31.64	118	33.28
199	30.04	158	31.68	117	33.32
198	30.08	157	31.72	116 (3)	33.36
197	30.12	156	31.76	115	33.40
196	30.16	155	31.80	114	33.44
195	30.20	154	31.84	113	33.48
194	30.24	153	31.88	112	33.52
193	30.28	152	31.92	111	33.56
192	30.32	151	31.96	110	33.60
191	30.36	150	32.00	109 (2)	33.64
190	30.40	149 (7)	32.04	108	33.68
189 (11)	30.44	148	32.08	107	33.72
188	30.48	147	32.12	106	33.76
187	30.52	146	32.16	105	33.80
186	30.56	145	32.20	104	33.84
185	30.60	144	32.24	103	33.88
184	30.64	143	32.28	102	33.92
183	30.68	142	32.32	100 (1)	33.96
182	30.72	141	32.36	99 (0)	34.00 або вправу не виконано
181	30.76	140 (6)	32.40		
180	30.80	139	32.44		
179 (10)	30.84	138	32.48		
178	30.88	137	32.52		
177	30.92	136	32.56		

176	30.96	135	32.60
175	31.00	134	32.64
174	31.04	133	32.68
173	31.08	132 (5)	32.72
172	31.12	131	32.76
171	31.16	130	32.80
170	31.20	129	32.84
169 (9)	31.24	128	32.88
168	31.28	127	32.92
167	31.32	126	32.96
166	31.36	125	33.00
165	31.40	124 (4)	33.04
164	31.44	123	33.08
163	31.48	122	33.12
162	31.52	121	33.16
161	31.56	120	33.20
160	31.60	119	33.24

Вправа 3. Двостороння гра.

Критерії оцінювання техніки гри абітурієнтів –
участі у двосторонній грі .

Бали	Рівень підготовленість
200	Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки гри у футбол. Під час гри відмінно застосовує технічні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях, на високому рівні використовує особисті елементи техніки (фінти, ведення, обведення, передачі). Має виражені сильні сторони у володінні певними прийомами техніки;
189	Абітурієнт на високому рівні володіє різностороннім арсеналом прийомів техніки гри, здатний надійно діяти у складних ігрових ситуаціях. Здатний на високому рівні діяти не лише у своїй позиції, але й успішно виконувати певні функції у інших позиціях.
179	Абітурієнт володіє різностороннім технічним арсеналом. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та своєчасно виконувати технічні прийоми згідно до перебігу ігрової ситуації на полі, дуже добре орієнтується у складних ситуаціях, має виражені сильні сторони у володінні певними прийомами техніки;.
169	Абітурієнт дуже добре володіє технікою футболу, своєчасно і якісно застосовує технічні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях і з задовільною швидкістю роботи з м'ячем;
159	Абітурієнт добре володіє технікою футболу і на доброму рівні і вчасно застосовує прийоми техніки у різних за складністю ігрових ситуаціях.
150	Абітурієнт виявляє добре володіння значним і різноманітним набором прийомів техніки гри, та достатньо надійним рівнем їх застосування. Технічний арсенал різносторонній, гравець в основному надійно

	виконує прийоми техніки, характерні для свого ігрового амплуа, проте гравець не завжди вчасно їх застосовує в контексті перебігу ігрової ситуації;
141	Абітурієнт виявляє добре володіння значним і різноманітним набором прийомів техніки гри, але при цьому припускається окремих помилок. Здатний виконувати технічні дії як в статичному положенні так і в русі, проте затрачає більше ніж слід часу на підготовчі дії;
132	Абітурієнт володіє значним і різноманітним набором прийомів техніки гри може на достатньому рівні виконувати більшість технічних прийомів гри, володіє достатнім набором прийомів техніки, необхідних для свого ігрового амплуа, проте характер застосування цих прийомів має нестабільний характер.
124	Абітурієнт може на достатньому рівні виконувати більшість технічних прийомів гри, його вміння та навички дають змогу виконувати на достатньому рівні певні технічні прийоми у відповідності до ігрової ситуації, проте вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику мають нестабільний характер;
120	Абітурієнт в основному володіє певним набором прийомів техніки гри у футбол. Абітурієнт уміє застосовувати окремі технічні елементи у відповідності до ігрової ситуації, в ігровій діяльності проявляє достатнє вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику;
116	Абітурієнт володіє певним набором прийомів техніки гри у футбол. Здатний застосовувати окремі технічні елементи у відповідності до ігрової ситуації, проте, в ігровій діяльності проявляє недостатнє вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику;
109	Абітурієнт володіє технікою гри у футбол, в ігровій діяльності проявляє недостатню надійність у вмінні взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику.
100	Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певних елементів техніки, в ігровій діяльності проявляє нестабільність при застосуванні прийомів техніки.

Критерії оцінювання тактики абітурієнтів – участь у двосторонній

Бали	Рівень підготовленість
200	Абітурієнт досконало володіє різностороннім арсеналом прийомів тактики гри, відмінно орієнтується у складних ігрових ситуаціях, відповідає сучасним тактичним вимогам до свого ігрового амплуа. Під час гри відмінно застосовує тактичні дії. Тактично грамотно діє у відповідності до перебігу ігрових ситуацій на полі. Володіє лідерськими і організаторськими якостями, здатний координувати і скеровувати дії партнерів у потрібне русло, регулювати темп та ритм гри.
189	Абітурієнт на високому рівні володіє різностороннім арсеналом прийомів тактики гри. Здатний ефективно діяти не лише у своїй позиції, але й успішно виконувати певні функції у інших позиціях. Володіє лідерськими і організаторськими якостями, здатний

	координувати і скеровувати дії партнерів у потрібне русло, регулювати темп та ритм гри.
179	Абітурієнт володіє різностороннім тактичним арсеналом футболіста. Здатний ефективно діяти не лишень у своїй позиції, але й ситуативно успішно виконувати певні функції у інших позиціях. Рівень умінь та навичок дає змогу ефективно виконувати ігрові дії згідно до перебігу ігрової ситуації на полі, відчуває ритм гри і дуже добре орієнтується у складних ситуаціях.
169	Абітурієнт дуже добре володіє тактикою футболу у різні фази гри та різних тактичних побудовах, своєчасно і якісно застосовує тактичні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях під час гри, відчуває та вміє підлаштуватись під ритм ведення гри.
159	Абітурієнт на доброму рівні застосовує тактичні вміння та навички у різні фази гри та різних за складністю ігрових ситуаціях. Абітурієнт здатний виконувати на доброму рівні свої основні функції при різних тактичних системах.
150	Абітурієнт виявляє обізнаність та володіння основним набором тактичних дій у різні фази, в основному надійно виконує основні функції для свого ігрового амплуа, проте не надто активно пропонує себе партнерам для взаємодії.
141	Абітурієнт виявляє обізнаність та володіння основним набором тактичних дій, розуміє механізм застосування тактичних дій у різних ігрових умовах, припускається незначних помилок, активний, здатний на достатньому рівні протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами.
132	Абітурієнт розуміє основні засади застосування тактичних дій в ігрових умовах, активний, виконує основні функції свого ігрового амплуа, для розв'язання ігрових завдань, обирає в основному, правильні рішення.
124	Абітурієнт в основному адекватно застосовує достатній набір прийомів тактики гри, в ігровій діяльності активний, вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами на достатньому рівні.
120	Абітурієнт в основному адекватно застосовує елементи тактики гри, в ігровій діяльності активний, вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами на достатньому рівні.
116	Абітурієнт здатний застосовувати окремі тактичні елементи у відповідності до ігрової ситуації, проте, в ігровій діяльності проявляє недостатню активність і вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами.
109	Абітурієнт може виконувати окремі тактичні дії, в ігровій діяльності проявляє недостатню активність і адекватність у вмінні протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами.
100	Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певних елементів тактики гри на елементарному рівні, в ігровій діяльності проявляє низьку активність і вміння приймати адекватні рішення.

ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ

1. Біг 60 м, секунд

Спортивний результат

Чоловіки	Жінки
200 б – 7,9 с	200 б – 9,0 с
189 б – 8,0 с	189 б – 9,04 с
179 б – 8,01 с	179 б – 9,08 с
169 б – 8,03 с	169 б – 9,12 с
159 б – 8,04 с	159 б – 9,16 с
150 б – 8,08 с	150 б – 9,18 с
141 б – 8,1 с	141 б – 9,2 с
132 б – 8,12 с	132 б – 9,26 с
124 б – 8,16 с	124 б – 9,3 с
116 б – 8,2 с	116 б – 9,34 с
109 б – 8,24 с	109 б – 10,0 с
101 б – 8,4 с	101 б – 10,5 с

2. Стрибки з місця, м

Спортивний результат

Чоловіки	Жінки
200 б – 260 м	200 б – 241 м
189 б – 254 м	189 б – 240 м
179 б – 251 м	179 б – 239 м
169 б – 249 м	169 б – 238 м
159 б – 247 м	159 б – 235 м
150 б – 245 м	150 б – 233 м
141 б – 244 м	141 б – 230 м
132 б – 243 м	132 б – 229 м
124 б – 242 м	124 б – 227 м
116 б – 241 м	116 б – 225 м
109 б – 240 м	109 б – 223 м
101 б – 239 м	101 б – 221 м

3. Біг 3000 м

Спортивний результат

Чоловіки	Жінки
200 б – 10,3 хв	200 б – 11,5 с
189 б – 10,4 с	189 б – 11,6 с
179 б – 10,5 с	179 б – 11,7 с
169 б – 10,6 с	169 б – 11,8 с
159 б – 10,9 с	159 б – 12,3 с
150 б – 11,0 с	150 б – 12,5 с
141 б – 11,4 с	141 б – 12,8 с
132 б – 11,8 с	132 б – 13,0 с

124 б – 12,0 с	124 б – 13,3 с
116 б – 12,4 с	116 б – 13,6 с
109 б – 12,7 с	109 б – 13,8 с
101 б – 12,9 с	101 б – 14,0 с

4. Віджимання з хлопком, к-сть

Спортивний результат

Чоловіки	Жінки
200 б – 45	200 б – 35
189 б – 43	189 б – 33
179 б – 42	179 б – 31
169 б – 41	169 б – 30
159 б – 40	159 б – 29
150 б – 39	150 б – 27
141 б – 36	141 б – 26
132 б – 34	132 б – 25
124 б – 33	124 б – 24
116 б – 32	116 б – 23
109 б – 31	109 б – 22
101 б – 30	101 б – 21

ЧЕРЛІДЕНГ

Вступні іспити передбачають виконання двох змагальних вправ (за вибором абітурієнта), складених відповідно до правил змагань, вільних вправ, стрибка ноги нарізно через козла та нормативу з СФП.

Виконання змагальних вправ оцінюється згідно Міжнародних та Всеукраїнських правил змагань 2021 -2024 рр.

Виконання вільних вправ та стрибка ноги нарізно через козла оцінюються за 10- бальною системою.

Для змагальної композиції подається окремий USB накопичувач (флешка) з фонограмою композиції (mp3). Вправа виконується у змагальному костюмі.

За відсутності змагального костюму, USB накопичувача, абітурієнт до іспиту не допускається!

1-2. Змагальні вправи.

Індивідуальна композиція.

Тривалість композиції:

«Чер-данс-фрістайл-команда»;

«Чер-данс-джаз-команда»;

«Чер-данс-хіп-хоп-команда»;

«Чер-команда»;

«Чер-мікст-команда» – 2 хвилини 15 секунд – 2 хвилини 30 секунд;

«Чер-данс-фрістайл-дует»;

«Чер-данс-фрістайл-квартет»;

- «Чер-данс-джаз-дует»;
- «Чер-данс-джаз-квартет»;
- «Чер-данс-хіп-хоп-дует»;
- «Чер-данс- хіп-хоп-квартет» – 1 хвилину 15 секунд – 1 хвилину 30 секунд;
- «Індивідуальний черлідер» – 1 хвилину 15 секунд – 1 хвилину 30 секунд;
- «Чер-данс-фрістайл соло»;
- «Чер-данс-джаз соло»;
- «Чер-данс-хіп-хоп соло» - 1 хвилину 15 секунд – 1 хвилину 30 секунд;
- «Групові станти»;
- «Групові мікст-станти» – 50 секунд – 1 хвилину 10 секунд;
- «Парні станти» – до 50 секунд

Фіксація часу виступу починається з першого звуку музики, чи руху спортсмена та закінчується із закінченням музичного супроводу.

Всі рухи змагальної вправи у номінації «ЧЕР» (стрибки, акробатичні елементи, станти, піраміди, рухи чер-дансу, перебудови, синхронні командні дії тощо) повинні виконуватися з належною технікою відповідно до вимог Правил змагань.

Обов'язкові елементи змагальної вправи у номінації «Чер»:

- стрибки;
- піраміди;
- станти;
- чер-данс-елементи;
- чир-крилачки;
- чант-кричалка;
- акробатичні елементи.

Всі рухи змагальної вправи у номінації «Данс» (піруети, шпагати, махи, чер-стрибки, ліп-стрибки, перебудови, синхронні командні дії тощо) повинні виконуватися на високому технічному рівні. Композиція змагальної вправи у номінації «Данс» повинна демонструвати творче та оригінальне використання рухів черліденгу у поєднанні з перебудовами спортсменів і використанням усього простору змагального майданчика. Рухи черлідерів мають інтерпретувати музичний супровід з урахуванням стилевих особливостей. Композиція повинна мати динамічний характер.

Змагальна вправа повинна демонструвати баланс між обов'язковими елементами «Дансу», базовими рухами чер-дансу і танцювальними рухами різних стилів.

Обов'язкові елементи змагальної вправи у номінації «Данс»:

- піруети;
- шпагати;
- махи;
- чер-стрибки;
- ліп-стрибки.

Критерії оцінювання (тільки номінації «чер-індивідуальні», «соло»)

”200” – 90 – 85

”189” – 84 – 80

”179” – 79 – 75
 ”169” – 74 – 80
 ”159” – 69 – 65
 ”150” – 64 – 60
 ”141” – 59 – 55
 ”132” – 54 – 50
 ”124” – 49 – 45
 ”116” – 44 – 40
 ”109” – 39 – 35
 ”100” – 34 – 30

Критерії оцінювання

”200” – 100 – 90
 ”189” – 89 – 87
 ”179” – 86 – 84
 ”169” – 83 – 81
 ”159” – 80 – 78
 ”150” – 77 – 75
 ”141” – 74 – 72
 ”132” – 71 – 70
 ”124” – 69 – 67
 ”116” – 66 – 64
 ”109” – 63 – 61
 ”100” – 60 – 50

3. Елементи шкільної програми з гімнастики:

1. Перекиди: вперед, назад.
2. Сійка на лопатках.
3. Рівновага на одній нозі.
4. Переворот боком.
5. Міст.
6. Стрибок ноги нарізно через козла, виконуються 2 спроби (в ширину для дівчат, в довжину для хлопців; висота 115 см).

Критерії оцінювання

”200” – 10 – 9,5
 ”189” – 9,4 – 9,0
 ”179” – 8,9 – 8,5
 ”169” – 8,4 – 8,0
 ”159” – 7,9 – 7,5
 ”150” – 7,4 – 7,0
 ”141” – 6,9 – 6,5
 ”132” – 6,4 – 6,0
 ”124” – 5,9 – 5,5
 ”116” – 5,4 – 5,0
 ”109” – 4,9 – 4,5
 ”100” – 4,4 – 4,0

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди)

Критерії оцінювання

200 балів – 20

189 балів – 18

179 балів – 16

169 балів – 14

159 балів – 12

150 балів – 10

141 балів – 8

132 балів – 7

124 балів – 6

116 балів – 5

109 балів – 4

100 балів – 3

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах. Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

200 балів – 16,0

189 балів – 15,0

179 балів – 13,0

169 балів – 12,0

159 балів – 10,0

150 балів – 9,0

141 балів – 8,0

132 балів – 6,0

124 балів – 5,0

116 балів – 4,0

109 балів – 3,0

100 балів – 2,0

ШАХИ

1. Основи теорії дебютів.

Критерії оцінювання

200 – знання основних планів і варіантів гри у п'ятьох дебютах;

189 – знання основних планів гри у п'ятьох дебютах;

179 – знання основних планів і варіантів гри у чотирьох дебютах;

169 – знання основних планів у чотирьох дебютах;

- 159 – знання основних планів і варіантів гри в трьох дебютах;
- 150 – знання основних планів гри в трьох дебютах;
- 141 – знання основних планів і варіантів гри у двох дебюті;
- 132 – знання основних планів гри у двох дебютах;
- 124 – знання основних планів і варіантів гри в одному дебютах;
- 116 – знання основних планів гри в одному дебюті;
- 109 – знання назв всіх дебютів;
- 100 – знання назв основних дебютів.

2. Основи теорії ендшпілю.

Критерії оцінювання

- 200 – володіти основами гри у різних ендшпілях
- 189 – володіти основами ендшпілю і технікою матування;
- 179 – володіти основами гри в різних ендшпілях;
- 169 – володіти основами ферзевого ендшпілю;
- 159 – володіти основами турового ендшпілю;
- 150 – володіти основами легкофігурного ендшпілю;
- 141 – володіти основами пішакового ендшпілю;
- 132 – володіти всіма видами матування короля;
- 124 – володіти лише технікою матування королем, слоном і конем;
- 116 – володіти технікою матування королем і двома слонами;
- 109 – володіти технікою матування королем і турою;
- 100 – володіти лише технікою матування королем і ферзем.

3. Розв'язування шахових комбінацій.

Критерії оцінювання

- 200 – розв'язано шість комбінацій;
- 189 – розв'язано шість комбінацій з помилками;
- 179 – розв'язано п'ять комбінацій
- 169 – розв'язано п'ять комбінацій з помилками;
- 159 – розв'язано чотири комбінації
- 150 – розв'язано чотири комбінації з помилками;
- 141 – розв'язано три комбінації
- 132 – розв'язано три комбінації з помилками;
- 124 – розв'язано дві комбінації
- 116 – розв'язано дві комбінації з помилками;
- 109 – розв'язано одну комбінацію
- 100 – розв'язано одну комбінацію з помилками.

Критерії оцінювання за спеціальними умовами вступу

(для осіб, яким надано таке право пунктом 5 розділу VIII Порядку прийому на навчання до ЗВО у 2024 році)

Рівні компетенції	Бали	Критерії
Не рекомендовано	0-99	Абітурієнт не зміг виконати нормативи з загальної фізичної підготовки на позитивну оцінку (отримав від 0 до 99 балів).
Рекомендовано	100-200	Абітурієнт отримав позитивну оцінку за творчий конкурс (від 100 до 200 балів).