

ТАБЛИЦА
нормативов по выполнению упражнений специальной физической
подготовленности кандидатов из числа юношей, поступающих
для обучения по программам с полной и средней
военно-специальной подготовкой

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
Хоккей с шайбой				
Бег 30 м старт с места	сек	3,9	4,1	5,2
Бег на коньках 30 м	сек	4	4,3	5,6
Бег 400 м	сек	56	59	74
Приседание со штангой с весом 100% собственного веса	раз	25	22	10
Пятикратный прыжок в длину	м	13,8	13,2	8
Подтягивание на перекладине	раз	18	15	8
Челночный бег на коньках 5х54 м	сек	34	38	41
Бег по малой восьмерке лицом и спиной вперед	сек	20	21	27
10 бросков с расстояния 9 метров на точность по воздух, воротам разделены ограничительной лентой по середине	раз	8	7	5
10 бросков с расстояния 18 метров на точность по воротам	раз	8	7	5
Волейбол				
Бег 30 м	сек	4,9	5	5,5
Челночный бег 5х6 м	сек	10,8	11	11,5

Упражнения		Единица измерений	Оценка		
			« 5 »	« 4 »	« 3 »
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя		м	18	16	10
Прыжок в длину с места		см	240	200	180
Прыжок в верх с места со взмахом руками (см)		см	50	45	40
10 передач двумя руками с верху в прыжке над собой с ограниченном кругу диаметром 1,8 м		раз	10	8	7
6 приемом мяча двумя руками снизу из зоны «1» или «5» в зону «4» или «2» соответственно		раз	6	4	3
5 подач на точность по игровым зонам		раз	5	4	3
6 нападающих ударов из зоны «2» и «4» в зоны «1», «5», «6»		раз	5	4	3
Гиревой спорт (Толчок гирь по длинному циклу)					
			<i>КМС и выше</i>	<i>1 разряд</i>	<i>2 разряд</i>
Весовая категория	58 кг	кол-во баллов	-	55	45
	63 кг		35	60	49
	68 кг		45	65	54
	73 кг		48	70	58
	78 кг		-	74	62
	85 кг		55	79	66
	85 + кг		58	90	75
Гиревой спорт (Гиревое двоеборье)					
			<i>КМС и выше</i>	<i>1 разряд</i>	<i>2 разряд</i>
Весовая категория	58 кг	кол-во очков	-	90	70
	63 кг		75	100	80
	68 кг		83	110	90
	73 кг		95	120	95
	78 кг		-	130	105
	85 кг		117	140	110
	85 + кг		126	160	130

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
Спортивная гимнастика				
		<i>КМС и выше</i>	<i>1 разряд</i>	<i>2 разряд</i>
Бег на 20 м	сек	3,6	3,7	4,5
Прыжок с места	см	230	200	155
Лазанье по канату с помощью ног	сек	7,8 (без помощи ног)	5	5
Подъем переворотом	раз	-	-	5
Подъем в стойку на руках силой	раз	-	5 (из положения «угол»)	5 (из положения стоя согнувшись, ноги врозь)
Угол в упоре	сек	-	20	10
Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях	раз	5 (из положения стойки на руках)	15 (из положения в упоре на брусьях)	5 (из положения в упоре на брусьях)
Положение горизонтального упора	сек	10 (гор. упор ноги врозь на брусьях)	10 (гор. вис сзади на кольцах)	10 (гор. упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди на брусьях)
Стойка на руках	сек	60	30	40 (положение – лицом к стене, с опорой ногами о стенку)
Подъем силой на кольцах	раз	6	5	-
Наклон вперед (из положения стойка на полу, ноги выпрямлены)	сек	-	-	3
Стойка на одной ноге, другая нога поднята выше горизонтали, руки в сторону	сек	-	-	5
Стрельба пулевая и стрелковый спорт				
Малокалиберная винтовка – МВ-4	очки	270	260	250
Пневматическая винтовка – ВП-4	очки	378	368	358
Малокалиберный пистолет – МП-4	очки	278	273	265
Крупнокалиберный пистолет – РП-4	очки	285	275	265

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
Пневматический пистолет – ПП-2	очки	362	350	340
Пистолет Макарова – ПМ-1	очки	95	90	85
Автомат Калашникова – АК-1	очки	95	90	85
Армейский рукопашный бой				
Техника выполнения упражнения (упражнений, элементов, действий, комплексов, комбинаций)	балл	экспертная оценка		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	50	45	40
Атакующие и защитно-ответные действия при ударе рукой (комбинации ударов рукой и защиты от них)	кол-во приемов	не менее 8	не менее 6	не менее 5
Атакующие и защитно-ответные действия при ударе ногой (комбинации ударов ногой в голову, туловище, по ногам и защиты от них)	кол-во приемов	не менее 6	не менее 5	не менее 4
Броски из стойки	кол-во приемов	не менее 6	не менее 4	не менее 3
Комбинации ударов (рукой и ногой) с бросками и последующим переходом на болевой прием (на руку или на ногу).	кол-во приемов	не менее 6	не менее 4	не менее 3
Из фронтальной стойки выполнить приседание, вставая	раз	25	24	22

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
выполнить удар ногой прямо по лапе (поочередно правой, левой ногой) в течение 30 секунд				
Выполнить бросок «передняя подножка» в течении 30 секунд	раз	12	10	8
Из положения согнувшись, руки на затылке, выполнить 10 вращений в левую или правую сторону, не останавливаясь нанести 20 прямых ударов руками по лапам.	сек	12	14	15
Борьба (вольная, греко-римская)				
<i>для спортсменов II, I спортивного разряда и КМС</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	48	44	40
Подъем туловища на спине за 20 секунд	раз	16	13	9
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	8,3	7,3	6,3
Прыжок в длину с места	см	210	200	180
«Борцовский мост» из основной стойки, забегания на мосту в левую (правую) стороны	раз	8	6	4
Броски из стойки на технику	раз	8	6	4
Приёмы в партере на технику	раз	6	4	2
Бросок «прогибом» (для греко-римской борьбы);	раз 30 сек	9	8	7

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
Бросок «через спину» (для вольной борьбы)				
для спортсменов спортивного звания МС и МСМК				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	50	49	48
Подъем туловища на спине за 20 секунд	раз	17	14	11
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы	м	10	9	8
Прыжок в длину с места	см	220	210	200
«Борцовский мост» из основной стойки, забегания на мосту в левую (правую) стороны	раз	8	6	4
Броски из стойки на технику	раз	8	6	4
Приёмы в партере на технику	раз	6	4	2
Бросок «прогибом» (для греко-римской борьбы); Бросок «через спину» (для вольной борьбы)	раз за 30 сек	10	9	8
Борьба (самбо)				
для спортсменов II, I спортивного разряда и КМС				
<i>Весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	40	35	30
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	раз	11	10	9
Прыжок в длину с места	см	230	215	200

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
Броски из стойки на технику	кол-во приемов	8	6	4
Уходы от удержания: оплетением ног противника, махом ног и подъемом туловища, выкручиванием на живот, перекатом противника в сторону	кол-во способов	4	3	1
Приёмы в партере на технику	кол-во приемов	6	4	2
Выполнить 10 бросков подворотом	сек	18	19	20
<i>Весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	37	32	27
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	раз	9	8	7
Прыжок в длину с места	см	230	215	200
Броски из стойки на технику	кол-во приемов	8	6	4
Уходы от удержания: оплетением ног противника, махом ног и подъемом туловища, выкручиванием на живот, перекатом противника в сторону	кол-во способов	4	3	1
Приёмы в партере на технику	кол-во приемов	6	4	2
Выполнить 10 бросков подворотом	сек	19	20	21
<i>Весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг,</i>				

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
<i>весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	35	30	25
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	раз	7	6	5
Прыжок в длину с места	см	230	215	200
Броски из стойки на технику	кол-во приемов	8	6	4
Уходы от удержания: оплетением ног противника, махом ног и подъемом туловища, выкручиванием на живот, перекатом противника в сторону	кол-во способов	4	3	1
Приёмы в партере на технику	кол-во приемов	6	4	2
Выполнить 10 бросков подворотом	сек	20	21	22
<i>для спортсменов спортивного звания МС и МСМК</i>				
<i>Весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 56 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 62 кг</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	50	45	40
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	раз	13	12	11
Прыжок в длину с места	см	235	233	230
Броски из стойки на технику	кол-во приемов	8	6	4
Уходы от удержания: оплетением ног противника, махом	кол-во способов	4	3	1

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
ног и подъемом туловища, выкручиванием на живот, перекатом противника в сторону				
Приёмы в партере на технику	кол-во приемов	6	4	2
Выполнить 10 бросков подворотом	сек	17	18	19
<i>Весовая категория 65 кг, весовая категория 68 кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 74 кг, весовая категория 75 кг, весовая категория 82 кг</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	45	40	35
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке	раз	11	10	9
Прыжок в длину с места	см	235	233	230
Броски из стойки на технику	кол-во приемов	8	6	4
Уходы от удержания: оплетением ног противника, махом ног и подъемом туловища, выкручиванием на живот, перекатом противника в сторону	кол-во способов	4	3	1
Приёмы в партере на технику	кол-во приемов	6	4	2
Выполнить 10 бросков подворотом	сек	18	19	20
<i>Весовая категория 81 кг, весовая категория 87 кг, весовая категория 87+ кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	40	35	30
Подъем ног до хвата	раз	9	8	7

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
руками в висе на гимнастической стенке				
Прыжок в длину с места	см	235	233	230
Броски из стойки на технику	кол-во приемов	8	6	4
Уходы от удержания: оплетением ног противника, махом ног и подъемом туловища, выкручиванием на живот, перекатом противника в сторону	кол-во способов	4	3	1
Приёмы в партере на технику	кол-во приемов	6	4	2
Выполнить 10 бросков подворотом	сек	19	20	21
Борьба (дзюдо)				
для спортсменов II, I спортивного разряда и КМС				
<i>Весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	40	35	30
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	раз	17	16	15
Прыжок в длину с места	см	230	215	200
Броски из стойки на технику	кол-во приемов	8	6	4
Уходы от удержания: оплетением ног противника, махом ног и подъемом туловища, выкручиванием на	кол-во способов	4	3	1

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
живот, перекатом противника в сторону				
Приёмы в партере на технику	кол-во приемов	6	4	2
Выполнить 10 бросков подворотом	сек	18	19	2
<i>Весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	40	35	30
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	раз	15	14	13
Прыжок в длину с места	см	230	215	200
Броски из стойки на технику	кол-во приемов	8	6	4
Уходы от удержания: оплетением ног противника, махом ног и подъемом туловища, выкручиванием на живот, перекатом противника в сторону	кол-во способов	4	3	1
Приёмы в партере на технику	кол-во приемов	6	4	2
Выполнить 10 бросков подворотом	сек	19	20	21
<i>Весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз	35	30	25
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической	раз	12	11	10

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
стенке в положение «угол»				
Прыжок в длину с места	см	230	215	200
Броски из стойки на технику	кол-во приемов	8	6	4
Уходы от удержания: оплетением ног противника, махом ног и подъемом туловища, выкручиванием на живот, перекатом противника в сторону	кол-во способов	4	3	1
Приёмы в партере на технику	кол-во приемов	6	4	2
Выполнить 10 бросков подворотом	сек	20	21	22
для спортсменов спортивного звания МС и МСМК				
<i>Весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	45	40	35
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	раз	22	21	20
Прыжок в длину с места	см	235	233	230
Броски из стойки на технику	кол-во приемов	8	6	4
Уходы от удержания: оплетением ног противника, махом ног и подъемом туловища, выкручиванием на живот, перекатом противника в	кол-во способов	4	3	1

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
сторону				
Приёмы в партере на технику	кол-во приемов	6	4	2
Выполнить 10 бросков подворотом	сек	17	18	19
<i>Весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	45	40	35
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	раз	22	21	20
Прыжок в длину с места	см	235	233	230
Броски из стойки на технику	кол-во приемов	8	6	4
Уходы от удержания: оплетением ног противника, махом ног и подъемом туловища, выкручиванием на живот, перекатом противника в сторону	кол-во способов	4	3	1
Приёмы в партере на технику	кол-во приемов	6	4	2
Выполнить 10 бросков подворотом	сек	18	19	20
<i>Весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг</i>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	40	35	30
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол»	раз	12	11	10

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
Прыжок в длину с места	см	230	220	210
Броски из стойки на технику	кол-во приемов	8	6	4
Уходы от удержания: оплетением ног противника, махом ног и подъемом туловища, выкручиванием на живот, перекатом противника в сторону	кол-во способов	4	3	1
Приёмы в партере на технику	кол-во приемов	6	4	2
Выполнить 10 бросков подворотом	сек	19	20	21
Бокс				
<i>для спортсменов II, I спортивного разряда и КМС</i>				
Подъем ног к перекладине	раз	11	10	9
Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)	раз	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	45	44	43
Прыжок в длину с места	см	210	200	190
Толчок набивного мяча (ядра) 4 кг - сильнейшей рукой - слабой рукой	м	10 8	9 7	8 6
Оценка техники передвижений боксера, атак одиночными, повторными, серийными ударами, защит «подставка, нырок, уклон, шаг назад» и		Упражнения выполнены в полной координации, адекватной амплитудой и скоростью, без потери равновесия и нарушений	Упражнения выполнены с частичной потерей координации, недостаточно адекватной амплитудой и скоростью, с незначительн	Упражнения выполнены с потерей координации, чрезмерной амплитудой, с нарушениями пространственно-временных характеристик

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
комбинированных защит в имитации «бой с тенью»		пространственно-временных характеристик заданного двигательного действия	ыми нарушениями пространственно-временных характеристик заданного действия (постановка кулака, потеря равновесия и ударной дистанции)	заданного действия (промахи, провалы, удары «открытым» кулаком, наотмашь)
Оценка техники передвижений боксера, атак серийными ударами, защит «подставка, нырок, уклон, шаг назад» и комбинированных защит в упражнении с партнером «условный бой»				
Оценка техники выполнения ударов и защит (имитаций) на снарядах (боксерских мешках, боксерских лапах)				
для спортсменов спортивного звания МС и МСМК				
Подъем ног к перекладине.	раз	14	13	12
Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)	раз	3	2	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	50	49	48
Прыжок в длину с места	см	220	210	200
Толчок набивного мяча (ядра) 4 кг - сильнейшей рукой - слабой рукой	м	11 9	10 8	9 7
Оценка техники передвижений боксера, атак одиночными, повторными, серийными ударами, защит «подставка,		Упражнения выполнены в полной координации, адекватной амплитудой и скоростью, без потери равновесия и	Упражнения выполнены с частичной потерей координации, недостаточно адекватной амплитудой и скоростью, с	Упражнения выполнены с потерей координации, чрезмерной амплитудой, с нарушениями пространственно-временных

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
нырок, уклон, шаг назад» и комбинированных защит в имитации «бой с тенью»		нарушений пространственно-временных характеристик заданного двигательного действия	незначительными нарушениями пространственно-временных характеристик заданного двигательного действия (постановка кулака, потеря равновесия и ударной дистанции)	характеристик заданного двигательного действия (промахи, провалы, удары «открытым» кулаком, наотмашь)
Легкая атлетика				
Бег на 60 м	сек	7,1	7,3	7,4
Бег на 100 м	сек	11,2	11,5	11,8
Бег на 400 м	мин, сек	53,0	55,0	57,0
Бег на 800 м	мин, сек	2,03,0	2,07,5	2,12,0
Бег на 1500 м	мин, сек	4,12,0	4,20,0	4,27,0
Бег на 3000 м	мин, сек	9,03,0	9,23,0	9,43,0
Бег на 5000 м	мин, сек	15,30,0	16,02,0	16,35,0
Прыжки в длину	м	6,20	5,90	5,60
Тройной прыжок	м	13,3	13,05	12,20
Прыжок в высоту	м	1,90	1,80	1,75
11. Толкание ядра (7,26 кг)	м	12,00	11,00	10,00
Метание гранаты (700 г)	м	54,00	49,00	45,00
Летний полиатлон				
Бег на 60 м	сек	Оценка по 100-очковой таблице результатов в полиатлоне		
Подтягивание на перекладине (3 мин)	раз			
Метание гранаты 700 г	м			

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
Плавание вольным стилем на 50 м	мин, сек			
Бег на 1 км	мин, сек			
- по программе пятиборья	очки	330	260	190
- минимальное количество очков в каждом упражнении	очки	50	40	30
Зимний полиатлон				
Подтягивание на перекладине (4 мин)	раз	Оценка по 100-очковой таблице результатов в полиатлоне (очки в беге на 3 км начисляются по таблице для летнего полиатлона)		
Стрельба из пневматической винтовки (ВП-4) (10 м, стойка, 10 выстрелов)	очки			
Бег на 3 км	мин, сек			
- по программе троеборья	очки	195	155	130
- минимальное количество очков в каждом виде программы	очки	50	40	30
Лыжные гонки				
Бег на 100 м	сек	13,1	13,6	14,5
Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек	раз	35	30	20
Прыжок в длину с места	см	250	220	190
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа	раз	45	40	30
Кросс на 3 км	мин, сек	11,00	12,00	12,30
Техника выполнения упражнения (прыжковая и шаговая имитация)	балл	Упражнения выполнены в полной координации, с адекватной амплитудой и скоростью, без потери	Упражнения выполнены с частичной потерей координации, недостаточно адекватной амплитудой и	Упражнения выполнены с потерей координации, чрезмерной амплитудой, с нарушениями пространственно

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
		равновесия и нарушений пространственно-временных характеристик заданного двигательного действия	скоростью, с незначительными нарушениями пространственно-временных характеристик заданного двигательного действия (постановка стопы, потеря равновесия, нарушение координации движения рук)	-временных характеристик заданного двигательного действия (частичная раскоординация движения рук и ног, сокращение либо чрезмерное увеличение длины шага, прыжка)
Биатлон				
Бег на 100 м	сек	13,5	13,8	14,5
Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек	раз	35	30	20
Прыжок в длину с места	см	240	220	190
Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа	раз	40	35	30
Кросс на 3 км с двумя огневыми рубежами (лежа, стоя)	мин, сек	15,00	16,00	16,30
Техника выполнения упражнения (прыжковая и шаговая имитация)	балл	Упражнения выполнены в полной координации, с адекватной амплитудой и скоростью, без потери равновесия и нарушений пространственно-временных характеристик заданного двигательного	Упражнения выполнены с частичной потерей координации, недостаточно адекватной амплитудой и скоростью, с незначительными нарушениями пространственно-временных характеристик	Упражнения выполнены с потерей координации, чрезмерной амплитудой, с нарушениями пространственно-временных характеристик заданного двигательного действия (частичная раскоордина-

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
		действия	заданного двигательного действия (постановка стопы, частичная потеря равновесия, сбой в координации движения рук и ног)	ция движения рук и ног, сокращение либо чрезмерное увеличение длины шага, прыжка, чрезмерные наклон туловища и опускание таза)
Спортивное ориентирование				
Бег 100 м	сек	13,2	13,6	14,0
Прыжок в длину с места	см	205	195	185
Бег 1500 м	мин, сек	4,50	4,00	5,10
Бег 5000 м	мин, сек	17,30	18,0	18,30
Техническое мастерство, дисциплина спринт, 3 км, 10 кп	мин	18,0	22,0	25,0
Скалолазание				
Надевание и блокировка индивидуальной страховочной системы (ИСС)	мин, сек	3,30	4,00	4,30
Подготовка к подъему скалодрому	мин, сек	1,00	1,30	2,00
Преодоление дистанции на скорость	сек	9	10	12
Спортивное плавание				
Вольный стиль 100 м	мин, сек	53,9	57,3	1,03,5
Кроль на спине 100 м	мин, сек	1,01,0	1,05,0	1,13,0
Брасс 100 м	мин, сек	1,07,5	1,12,0	1,20,5

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
Баттерфляй 100 м	мин, сек	58,5	1,02,0	1,10,5
Для не профильных видов спорта				
Полиатлон по программе пятиборья				
Бег на 60 м	сек	Оценка по 100-очковой таблице результатов в летнем полиатлоне		
Бег на 1 км	мин, сек			
Метание гранаты 700 г	м			
Плавание вольным стилем на 50 м	мин, сек			
Подтягивание на перекладине (4 мин)	раз			
- по программе пятиборья	очки	300	240	180
- минимальное количество очков в каждом виде программы	очки	45	35	25

При невыполнении порогового уровня (минимального количества очков) хотя бы в одном из упражнений подтверждаемый абитуриентом разряд считается не выполненным и снижается с КМС до 1-го или 2-го разряда, за что выставляется соответствующая реально показанному результату оценка. При этом баллы, полученные за заявленный по документам разряд, снижаются до практически подтвержденного уровня подготовленности. Например, КМС (МС) по водному поло (другому непрофильному для института виду спорта), набравший в ходе сдачи пятиборья 150 очков, оценивается удовлетворительно, за что получает 10 баллов. При этом, его оценка за представленные документы также снижается до 5 баллов. Суммарно абитуриент получает в конкурсный список 15 баллов, как спортсмен, подтвердивший 2-й разряд. Если же абитуриент в ходе сдачи подтвердил более высокий разряд, он получает за практическую составляющую экзамена баллы, соответствующие заработанной оценке (например, абитуриент с заявленным 2-м разрядом по спортивным играм (непрофильному виду), набрав в ходе сдачи полиатлона по программе пятиборья 290 и более очков, оценивается по практической сдаче «отлично» и получает за это 50 баллов, вместе с тем, в первом показателе у него остается 5 баллов за заявленный и документально подтвержденный 2-й разряд).

В случае, если абитуриент **не набрал 25 очков** (минимальное количество очков в каждом виде программы на оценку удовлетворительно) хотя бы в одном из пяти упражнений, он оценивается за выполнение практических нормативов специальной физической подготовки неудовлетворительно и **считается не прошедшим вступительное испытание профессиональной**

Упражнения	Единица измерений	Оценка		
		« 5 »	« 4 »	« 3 »
направленности.				
В случае, если абитуриент не набрал 30 очков (минимальное количество очков в каждом виде программы на оценку удовлетворительно) хотя бы в одном из упражнений в полиатлоне (летнем или зимнем), он оценивается за выполнение практических нормативов специальной физической подготовки неудовлетворительно и считается не прошедшим вступительное испытание профессиональной направленности.				

Общая оценка за выполнение практических нормативов специальной физической подготовки определяется:

«отлично» – если половина и более оценок отлично, а остальные – не ниже хорошо, что соответствует 50 баллам;

«хорошо» – если половина и более оценок хорошо и отлично, а остальные – не ниже удовлетворительно, что соответствует 25 баллам;

«удовлетворительно» – если более половины оценок удовлетворительно при отсутствии неудовлетворительных оценок, или если получена одна неудовлетворительная оценка, а остальные – хорошо и отлично, что соответствует 10 баллам;

«неудовлетворительно» – если не выполнены условия для оценки «удовлетворительно», что соответствует 0 баллам.