

Міністерство освіти і науки
Рівненський державний гуманітарний університет

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

Голова приймальної комісії
Рівненського державного
гуманітарного університету
проф. Пестоловський Р.М.
«24» березня 2020 р.



**ПРОГРАМА ТВОРЧОГО КОНКУРСУ
для вступників на навчання за спеціальністю
017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ
на здобуття ступеня вищої освіти "Бакалавр"
на основі повної загальної середньої освіти**

Схвалено вченою радою педагогічного факультету
Протокол № 3 від «24» березня 2020 р.

Голова вченої ради
педагогічного факультету [Signature] проф. В.В. Сілков

Схвалено навчально-методичною комісією педагогічного факультету
Протокол № 3 від «23» березня 2020 р.

Голова навчально-методичної комісії
педагогічного факультету [Signature] доц. Н.А. Сяська

Голова предметної екзаменаційної комісії [Signature] проф. В.М. Василюк

Розробники: проф. В. М. Василюк
доц. О.О. Ярмошук
ст.викл. В.В.Дутчак

Рівне – 2020

Творчий конкурс - вступне випробування із загальної фізичної підготовки є профілюючим для вступу на навчання зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Фізична культура і спорт)

Мета творчого конкурсу

Творчий конкурс спрямований на виявлення рівня відповідності майбутніх фахівців галузі знань «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» та можливості їх успішного подальшого навчання (засвоєння та опанування передбаченими навчальними програмами знання, уміння та навички).

Програма творчого конкурсу складена з урахуванням матеріалу базової програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів та державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Порядок проведення творчого конкурсу

До творчого конкурсу допускаються вступники, які мають відповідний лікарський дозвіл (медична довідка 0-860), ознайомлені з технікою і правилами безпеки під час творчого конкурсу.

Вступник повинен з'явитися на місце проведення творчого конкурсу згідно розкладу складеним приймальною комісією РДГУ.

Творчий конкурс складається з 2 етапів (сесій).

перший етап:

1) Оцінювання швидкісно-силових здібностей (біг на 100 м, метання малого м'яча на дальність (3 спроби) для всіх вступників; біг на 1000 м – для юнаків та біг на 500 м – для дівчат).

другий етап:

2) Оцінювання координації рухів та силової витривалості (гімнастична комбінація – для всіх вступників; піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, підтягування у висі на перекладині (кількість разів) – для юнаків; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання ніг в кут 90 градусів з вису на гімнастичній стінці (кількість разів) – для дівчат.

Вступники під час творчого конкурсу повинні бути в спортивному одязі й відповідному взутті (перший день – легка атлетика: спортивні кросівки, кеди або шиповки, футболка, майка, спортивні труси), другий день – гімнастика: футболка, майка і спортивні труси, чешки або білі шкарпетки чи босоніж.

Вступники повинні переодягнутися в спортивну форму і самостійно виконувати спеціальні підготовчі вправи (розминку) до тих видів випробувань, які передбачені програмою творчого конкурсу.

Після закінчення розминки, яка триває 15-20 хвилин, усіх вступників ознайомлюють з правилами техніки безпеки, правилами проведення творчого конкурсу і порядком виклику на старт, який установлюється екзаменаторами відповідно до екзаменаційної відомості.

Під час творчого конкурсу екзаменаторам забороняється спілкуватися зі вступниками та батьками, за винятком вказівок і розпоряджень організаційного характеру.

Стороннім особам не дозволяється бути присутнім на місці проведення творчого конкурсу, забороняється спілкуватися зі вступниками, заважати чи надавати їм допомогу.

Недотримання правил проходження творчого конкурсу вступниками, які не виконують розпоряджень членів предметної комісії, порушують правила безпеки, заважають іншим вступникам, може бути причиною для відсторонення вступника від вступних випробувань.

Порядок оцінювання творчого конкурсу

Творчий конкурс зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Фізична культура і спорт) складається з 2 етапів (сесій). Кожний етап оцінюється окремо за шкалою від 100 до 200 балів згідно наведених у програмі критеріїв.

До участі у конкурсі на зарахування до Рівненського державного гуманітарного університету допускаються лише ті вступники, які склали кожен етап (сесію) вступного випробування з оцінкою не нижче 100 балів.

Оцінка з вступного випробування вступників виставляється шляхом виведення середнього арифметичного оцінок у двохсот бальній шкалі з 2 етапів (сесій) творчого конкурсу. Середній бал виражається у числах із заокругленням до десятих.

Якщо вступник не з'явився або відмовився від складання нормативу (тесту) - бали не нараховуються, вступник позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та конкурсі на зарахування до Рівненського державного гуманітарного університету.

За кожен вид тестів нараховується результат у балах відповідно до поданих нижче таблиць.

Результати творчого конкурсу в цілому оголошуються після їх занесення у бланки протоколів членами екзаменаційної комісії, призначеної згідно з наказом ректора та затвердження головою приймальної комісії.

Досягнуті результати творчого конкурсу кожним вступником та нараховані бали, як за кожним видом творчого конкурсу окремо, так і загальна рейтингова сума балів, фіксуються у зведеній відомості, які зберігаються в установленому порядку в приймальній комісії університету.

В успішному складанні вступних випробувань зацікавлені не тільки вступники та їх батьки, але і викладачі та тренери, оскільки вони дбають про якісний набір вступників, який дасть можливість забезпечити належну підготовку висококваліфікованих спеціалістів з фізичної культури і забезпечить фаховими кадрами навчальні заклади.

Критерії оцінювання

Оцінювання фізичної підготовленості вступників

ДЕННОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр»

галузі знань 01 «Освіта»

зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Фізична культура і спорт)

1. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

юнаки, чоловіки – метання малого м'яча на дальність(3 спроби);

дівчата, жінки – метання малого м'яча на дальність(3 спроби);

(максимальна кількість балів - 65)

Юнаки, чоловіки	Бали	Дівчата, жінки
Метання малого м'яча		Метання малого м'яча
80м і більше	65	65м і більше
79	60	64
75	55	62
70	50	60
65	45	55
60	42	52
56	40	50
52	38	45
48	36	42
45	34	40
40	32	38
35	30	35
30	25	30
25	20	25
20	15	20
15	10	15
10	5	10

*2.Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
біг 100 м (максимальна кількість балів – 70)*

Юнаки, чоловіки		Дівчата, жінки	
Час (с)	Бали	Час (с)	Бали
12,0	70	13,0	70
12,1	69	13,1	69
12,2	68	13,2	68
12,3	67	13,3	67
12,4	65	13,5	65
12,5	63	13,8	63
12,6	61	14,0	61
12,7	59	14,2	59
12,8	57	14,3	57
12,9	55	14,4	55
13,0	53	14,5	53
13,1	51	14,6	51
13,2	49	14,7	49
13,3	47	14,8	47
13,4	45	14,9	45
13,5	43	15,0	43
13,6	41	15,1	41
13,7	40	15,2	40
13,8	39	15,3	39
13,9	37	15,4	37
14,0	35	15,5	35
14,1	33	15,6	33
14,2	31	15,7	31
14,3	30	15,8	30
14,4	28	15,9	28
14,5	26	16,0	26
14,6	24	16,1	24
14,7	22	16,2	22
14,8	18	16,3	18
14,9	15	16,4	15
15,0	5	16,5	5

3. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

Юнаки, чоловіки – біг 1000 м; дівчата, жінки – біг 500 м

(максимальна кількість балів – 65)

Юнаки, чоловіки		Дівчата, жінки	
Час (хв)	Бали	Час (хв)	Бали
2.50.	65	1.20.	65
2.51.	60	1.21.	60
2.52.	55	1.22.	55
2.53.	50	1.23.	50
2.54.	45	1.24.	45
2.55.	40	1.25.	40
2.56.	35	1.26.	35
2.57.	30	1.27.	30
2.58.	28	1.28.	28
2.59.	26	1.29.	26
3.00.	24	1.30.	24
3.01.	22	1.31.	22
3.02.	20	1.32.	20
3.03.	19	1.33.	19
3.04.	18	1.34.	18
3.05.	17	1.35.	17
3.06.	16	1.36.	16
3.07.	15	1.37.	15
3.08.	14	1.38.	14
3.09.	13	1.39.	13
3.10.	12	1.40.	12
3.11.	11	1.41.	11
3.12.	10	1.42.	10
3.13.	9	1.43.	9
3.14.	8	1.44.	8
3.15.	7	1.45.	7
3.16.	6	1.46.	6
3.17.	5	1.47.	5
3.18.	4	1.48.	4
3.19.	3	1.49.	3
3.20.	1	1.50.	1

4. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

юнаки, чоловіки – підтягування з вису на перекладині;

дівчата, жінки - згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі

(максимальна кількість балів - 65)

Юнаки, чоловіки		Бали	Дівчата, жінки
Кількість разів			Кількість разів
(вага до 72 кг)	(вага більше 72 кг)		
25 і більше	20	65	35 і більше
24	19	60	34
23	18	57	33
22	17	55	32

21	16	50	30
20	15	48	28
19	13	46	25
18	11	44	23
16	10	42	20
14	9	40	18
12	8	36	17
10	7	34	16
9	6	32	15
7	5	30	14
5	4	25	13
4	3	20	12
3	2	15	11
2	1	10	10
1		5	5

5. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

юнаки, чоловіки – піднімання тулуба в сід (прес) за 1 хвилину;

дівчата, жінки – піднімання ніг в кут 90 ° з вису на гімнастичній стінці

(максимальна кількість балів - 65)

Юнаки, чоловіки	Бали	Дівчата, жінки
Піднімання тулуба в сід (1 хв.)		Піднімання ніг з вису
Кількість разів		Кількість разів
90 і більше	65	40 і більше
89	60	39
88	58	38
87	56	37
85	54	36
83	52	35
80	50	34
75	45	33
70	40	32
65	38	31
60	35	30
55	30	28
50	25	25
40	20	20
30	15	15
20	10	10
10	5	5

6. Таблиця нарахування балів за технічне виконання акробатичних вправ

(максимальна кількість балів – 70)

(чоловіки)

<i>Юнаки, чоловіки</i>	Бали
<i>Виконання вправ</i>	
- з напів присяду, руки назад, стрибком довгий перекид вперед	7
- перекид вперед	5

- перекид назад	7
- перекат назад у стійку на лопатках	7
- перекат вперед у групуванні в упор присівши	5
- стійка на голові і руках силою, тримати	8
- з упору присівши, перекид вперед в сід кутом з опорою руками позаду	8
- перекат назад – вперед у групуванні в упор присівши	8
- переворот у сторону в стійку ноги нарізно, руки в сторони	10
- крок з поворотом наліво (направо) в основну стійку	5
	70

7. Таблиця нарахування балів за технічне виконання акробатичних вправ (максимальна кількість балів – 70) (жінки)

<i>Дівчата, жінки</i>	
<i>Виконання вправ</i>	Бали
- два перекиди вперед зліто	5
- перекид назад	6
- перекат назад у стійку на лопатках	7
- перекат вперед у групуванні в упор присівши	7
- перекид назад у напівшпагат лівою	8
- випад правою вперед, крок лівою у рівновагу на ній	8
- випад правою вперед і перекид вперед у сід кутом з опорою руками позаду	6
- з положення лежачи на спині ,руки вгору, міст	7
- з положення лежачи на спині, групування і перекат назад – вперед в упор присівши	7
- стрибок вгору прогнувшись, руки вгору, в основну стійку	9
	70

Оцінювання фізичної підготовленості вступників ЗАОЧНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня “Бакалавр” галузі знань 01 «Освіта»

зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт (Фізична культура і спорт)

Вступникам заочної форми навчання, яким на момент здачі контрольних нормативів ще **не виповнилось повних 20 років**, нарахування балів за виконання контрольних нормативів здійснюється відповідно до нормативів таблиць для вступників денної форми навчання.

1.Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

юнаки, чоловіки – метання малого м’яча на дальність (2 спроби);

дівчата, жінки – метання малого м’яча на дальність(2 спроби);

(максимальна кількість балів – 65)

Чоловіки 20 років і старші	Бали	Жінки 20 роки і старші
Метання малого м’яча		Метання малого м’яча
60м і більше	65	40м і більше
58	60	38
56	55	36

54	50	34
52	45	32
50	42	30
46	40	27
44	38	25
40	36	20
35	34	17
30	32	15
25	30	12
20	25	10
15	20	7
10	15	5
5	10	3
1	5	1

2. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
жінки – згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі
(максимальна кількість балів 65)

20-28 років	Бали	29 років і старші	Бали
Кількість разів		Кількість разів	
25 і більше	65	20 і більше	65
-	62	19	62
24	60	18	60
23	59	16	59
22	57	15	57
21	55	12	55
20	50	10	50
15	48	9	48
10	45	8	45
8	40	7	40
6	36	6	36
5	34	5	34
4	32	4	32
3	30	3	30
2	25	2	25
1	20	1	20

3. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:
чоловіки – підтягування з вису на перекладині
(максимальна кількість балів 65)

(вага до 90 кг)				(вага більше 90 кг)			
20-28 років	Бали	29 років і старші	Бали	20-28 років	Бали	29 років і старші	Бали
К-сть разів		К-сть разів		К-сть разів		К-сть разів	
18 і більше	65	12 і більше	65	15 і більше	65	10 і більше	65
17	62	11	62	14	62	9	62
16	60	9	60	13	60	8	60
15	59	-	59	11	59	7	59

14	57	7	57	9	57	6	57
12	55	-	55	-	55	-	55
10	50	6	50	8	50	5	50
9	48	-	48	-	48	-	48
8	45	5	45	7	45	-	45
7	40	-	40	-	40	4	40
6	36	4	36	6	36	-	36
5	34	-	34	5	34	3	34
4	32	3	32	4	32	-	32
3	30	-	30	3	30	2	30
2	25	2	25	2	25	-	25
1	20	1	20	1	20	1	20
	15		15		15		15

4. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

юнаки, чоловіки – піднімання тулуба в сід (прес) за 1 хвилину;

дівчата, жінки – піднімання ніг в кут 90 ° з вису на гімнастичній стінці

(максимальна кількість балів - 65)

Чоловіки		Бали	Жінки	
Піднімання тулуба в сід (1 хв.)			Піднімання ніг в кут 90 ° з вису	
Кількість разів			Кількість разів	
20-28 років	29 років і старші		20-28 років	29 років і старші
42	42	65	18 і більше	12
40	40	62	17	-
37	37	60	16	11
35	35	59	15	-
30	30	57	14	10
25	25	55	12	-
20	20	50	11	9
18	18	48	10	-
17	17	45	9	8
15	15	40	8	7
10	10	35	7	6
8	8	30	6	5
6	6	25	5	4
4	4	20	4	3
2	2	15	3	2
1	1	10	2	1

5. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

Біг 100 м(максимальна кількість балів – 70)

Чоловіки		Бали	Жінки		Бали
Час (с)			Час (с)		
20-28 років	29 років і старші		20-28 років	29 років і старші	
13.0	15.0	70	15.0	17.0	70

13.1	15.1	69	15.1	17.1	69
13.2	15.2	68	15.2	17.2	68
13.3	15.3	67	15.3	17.3	67
13.4	15.4	65	15.4	17.4	65
13.5	15.5	63	15.5	17.5	63
13.6	15.6	61	15.6	17.6	61
13.7	15.7	59	15.7	17.7	59
13.8	15.8	57	15.8	17.8	57
13.9	15.9	55	15.9	17.9	55
14.0	16.0	53	16.0	18.0	53
14.1	16.1	51	16.1	18.1	51
14.2	16.2	49	16.2	18.2	49
14.3	16.3	47	16.3	18.3	47
14.4	16.4	45	16.4	18.4	45
14.5	16.5	43	16.5	18.5	43
14.6	16.6	41	16.6	18.6	41
14.7	16.7	40	16.7	18.7	40
14.8	16.8	39	16.8	18.8	39
14.9	16.9	37	16.9	18.9	37
15.0	17.0	35	17.0	19.0	35
15.1	17.1	33	17.1	19.1	33
15.2	17.2	31	17.2	19.2	31
15.3	17.3	30	17.3	19.3	30
15.4	17.4	28	17.4	19.4	28
15.5	17.5	26	17.5	19.5	26
15.6	17.6	24	17.6	19.6	24
15.7	17.7	22	17.7	19.7	22
15.8	17.8	18	17.8	19.8	18
15.9	17.9	15	17.9	19.9	15
16.0	18.0	5	18.0	20.0	5

6. Таблиця нарахування балів за виконання контрольного нормативу:

чоловіки – біг 1000 м;

жінки – біг 500 м

(максимальна кількість балів – 65)

Чоловіки		Бали	Жінки		Бали
Час (хв)			Час (хв)		
20-28 років	29 років і старші		20-28 років	29 років і старші	
3.10.0	3.30.0	65	1.45.0	2.00.0	65
3.11.0	3.31.0	60	1.46.0	2.01.0	60
3.12.0	3.32.0	55	1.47.0	2.02.0	55
3.13.0	3.33.0	50	1.48.0	2.03.0	50
3.14.0	3.34.0	45	1.49.0	2.04.0	45
3.15.0	3.35.0	40	1.50.0	2.05.0	40
3.16.0	3.36.0	35	1.51.0	2.06.0	35
3.17.0	3.37.0	30	1.52.0	2.07.0	30
3.18.0	3.38.0	28	1.53.0	2.08.0	28

3.19.0	3.39.0	26	1.54.0	2.09.0	26
3.20.0	3.40.0	24	1.55.0	2.10.0	24
3.21.0	3.41.0	22	1.56.0	2.11.0	22
3.22.0	3.42.0	20	1.57.0	2.12.0	20
3.23.0	3.43.0	19	1.58.0	2.13.0	19
3.24.0	3.44.0	18	1.59.0	2.14.0	18
3.25.0	3.45.0	17	2.00.0	2.15.0	17
3.26.0	3.46.0	16	2.01.0	2.16.0	16
3.27.0	3.47.0	15	2.02.0	2.17.0	15
3.28.0	3.48.0	14	2.03.0	2.18.0	14
3.29.0	3.49.0	13	2.04.0	2.19.0	13
3.30.0	3.50.0	12	2.05.0	2.20.0	12
3.31.0	3.51.0	11	2.06.0	2.21.0	11
3.32.0	3.52.0	10	2.07.0	2.22.0	10
3.33.0	3.53.0	9	2.08.0	2.23.0	9
3.34.0	3.54.0	8	2.09.0	2.24.0	8
3.35.0	3.55.0	7	2.10.0	2.25.0	7
3.36.0	3.56.0	6	2.11.0	2.26.0	6
3.37.0	3.57.0	5	2.12.0	2.27.0	5
3.38.0	3.58.0	4	2.13.0	2.28.0	4
3.39.0	3.59.0	3	2.14.0	2.29.0	3
3.40.0	4.00.0	1	2.15.0	2.30.0	1

7. Таблиця нарахування балів за технічне виконання акробатичних вправ (чоловіки)
(максимальна кількість балів – 70)

Чоловіки	Бали
Виконання вправ	
- з напівприсяду, руки назад, стрибком довгий перекид вперед	7
- перекид вперед	5
- перекид назад	7
- перекат назад у стійку на лопатках	7
- перекат вперед у групуванні в упор присівши	5
- стійка на голові і руках силою, тримати	8
- з упору присівши, перекид вперед в сід кутом з опорою руками позаду	8
- перекат назад – вперед у групуванні в упор присівши	8
- переворот у сторону в стійку ноги нарізно, руки в сторони	10
- крок з поворотом наліво (направо) в основну стійку	5
	70

8. Таблиця нарахування балів за технічне виконання акробатичних вправ (жінки)
(максимальна кількість балів – 70)

Жінки	Бали
Виконання вправ	
- два перекиди вперед зліто	5
- перекид назад	6
- перекат назад у стійку на лопатках	7
- перекат вперед у групуванні в упор присівши	7
- перекид назад у напів шпагат лівою	8
- випад правою вперед, крок лівою у рівновагу на ній	8
- випад правою вперед і перекид вперед у сід кутом з опорою руками позаду	6
- з положення лежачи на спині ,руки вгору, міст	7
- з положення лежачи на спині, групування і перекат назад – вперед в упор присівши	7
- стрибок вгору прогнувшись, руки вгору, в основну стійку	9
	70

УМОВИ ВИКОНАННЯ ТЕСТІВ

Біг на 100 м

Опис проведення тестування. За командою “На старт!” учасник займає положення низького старту за стартовою лінією, за командою “Увага!” учасник займає стартове положення для бігу. За командою “Руш!” він пробігає 100 м до фінішної лінії.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування перетнув фінішну лінію.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Бігова доріжка має бути рівною.

Метання малого м'яча на дальність

Опис проведення тестування. За викликом викладача учасник підходить до місця для розбігу для виконання метання. За командою викладача вступник виконує розбіг і здійснює метання малого м'яча якнайдалі. Для виконання даної вправи кожному учаснику надається по три спроби. Враховується кращий результат із виконаних спроб.

Результатом тестування є дальність польоту м'яча, виміряна з точністю до 1 см від переднього краю кола (обмежувальної лінії) для метання до місця приземлення.

Загальні вказівки і зауваження.

Метальники м'яча (гранати) мають право розмітити свій розбіг уздовж краю доріжки розбігу. Учасник може використовувати для розмітки клейку стрічку або фішки.

Учасник приступає до виконання спроби тільки за викликом екзаменатора. На підготовку і виконання спроби метань - 1 хв. Відлік часу починається з моменту виклику спортсмена екзаменатором для виконання спроби. Якщо учасник навмисне затягує час для виконання спроби, то він може бути позбавлений даної спроби.

Після виконання спроби суддя, за відсутності порушення, дає команду - сигнал "Є!" і піднімає білий прапорець або, при порушенні правил, - сигнал "Немає!" і піднімає червоний прапорець. Результати усіх вдалих спроб вимірюються і записуються до протоколу. Невдалі спроби вимірові не підлягають.

Спроба не зараховується, якщо учасник, виконуючи спробу, торкнувся будь-якою частиною тіла, одягом, взуттям, ґрунту за обмежувальну лінію (перед лінією), або наступив на кільце, брусок, лінію, або зачепив їх зверху, або випустив снаряд, що впав за кільце або лінію.

Слід від снаряда відзначається фішкою. Вимір здійснюється після кожної спроби, потім фішка забирається.

Кожному учаснику надається право виконати по три спроби поспіль, після чого виміряється краща спроба.

Біг на 1000 м – для юнаків та біг на 500 м – для дівчат

Опис проведення тестування. За командою “На старт!” учасник займає положення високого старту за стартовою лінією, за командою “Увага!” учасник займає стартове положення для бігу. За командою “Руш!” він пробігає 1000 (500) м до фінішної лінії.

Результатом тестування є час від старту до моменту, коли учасник тестування перетнув фінішну лінію.

Загальні вказівки і зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Бігова доріжка має бути рівною.

Гімнастична комбінація

Чоловіки

Основна стійка- з напів присіду, руки назад, стрибком довгий перекид вперед- перекид вперед- перекид назад- перекид назад у стійку на лопатках- перекид вперед у групуванні в упор присівши- стійка на голові і руках силою, тримати- з упору присівши, перекид вперед в сід кутом з опорою руками позаду- перекид назад – вперед у групуванні в упор присівши- переворот у сторону в стійку ноги нарізно, руки в сторони - крок з поворотом наліво (направо) в основну стійку.

Жінки

Основна стійка- два перекиди вперед зліто - перекид назад - перекид назад у стійку на лопатках - перекид вперед у групуванні в упор присівши - перекид назад у напівшпагат лівою - випад правою вперед, крок лівою у рівновагу на ній - випад правою вперед і перекид вперед у сід кутом з опорою руками позаду - з положення лежачи на спині, руки вгору, міст - з положення лежачи на спині, групування і перекид назад – вперед в упор присівши - стрибок вгору прогнувшись, руки вгору, в основну стійку.

Результатом тестування є сумарна кількість набраних балів за кожен з елементів комбінації.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному вступнику надається одна спроба. Учасник тестування повинен виконувати вправи без зупинки, технічно правильно. Бали знімаються за невірне виконання або за невиконання елементів комбінацій.

Піднімання в сід (прес) (виконання вправи за 1 хвилину)

Опис проведення тестування. Учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 сантиметрів, пальці рук з’єднані за головою. Партнер тримає його ступні так, щоб п’яти торкались опори. Після команди “Можна!” учасник сідає, торкається ліктями колін і повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мата. Протягом 1 хвилини він повторює вправу з максимальною частотою.

Результатом тестування є кількість піднімань з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Відштовхуватися від мата ліктями забороняється. Учасник тестування повинен намагатися

виконувати вправу без зупинки, але й після нетривалої зупинки вправу можна продовжувати. Неповне виконання вправи – спробу не зараховано.

Підтягування(кількість разів)

Опис проведення тестування. Учасник тестування стає на лаву і хватом зверху (долонями вперед) береться за перекладину на ширині плечей, руки випрямлені. За командою “Можна!”, згинаючи руки, підтягується до такого положення, щоб підборіддя було над перекладиною. Потім учасник повністю випрямляє руки, опускаючись у вис. Вправа повторюється стільки разів, скільки в учасника вистачить сил.

Результатом тестування є кількість безпомилкових підтягувань, під час яких не порушена жодна умова.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учасникові дозволяється тільки один підхід до перекладини. Не дозволяється розгойдуватися під час підтягування, робити допоміжні рухи ногами, ривки, згинати ноги в колінних суглобах, згинати руки почергово.

Тестування припиняється, якщо учасник робить зупинку на дві і більше секунди або йому не вдається зафіксувати потрібного положення більш як два рази підряд.

Страхування учасника проводить один із членів приймальної комісії.

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)

Опис проведення тестування. Учасник тестування набирає положення упору лежачи, руки випрямлені на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стопи спираються на підлогу. За командою “Можна!” учасник починає ритмічно з повною амплітудою згинати і розгинати руки.

Результатом тестування є кількість безпомилкових згинань і розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми опори. Не дозволяється торкатися опори стегнами, згинати тіло і ноги, перебувати у вихідному положенні та із зігнутими руками більш трьох секунд, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, що виконуються з помилками, не зараховуються.

Піднімання ніг в кут 90 градусів з вису на гімнастичній стінці (кількість разів)

Опис проведення тестування. Учасник тестування набуває вихідного положення вису на гімнастичній стінці хватом рук на ширині плечей. За командою “Можна!” учасник починає піднімати прямі зімкнуті ноги до горизонталі (утворюючи кут 90 градусів) і опускати їх.

Результатом тестування є кількість правильно виконаних підйомів ніг.

Загальні вказівки та зауваження. Кожному учаснику надається одна спроба. Між підніманням і опусканням ніг не повинно бути пауз. Вправа виконується плавно без ривків. Не дозволяється піднімати спочатку стегна, а потім піднімати чи викидати вгору гомілки. Ноги потрібно піднімати в кут 90 градусів і вище. Піднімання ніг, що виконуються з помилками, або нижче 90 градусів не зараховуються.