

Для поступающих на специальность «Физическая культура»

10-балльная шкала оценки результатов контрольных упражнений к вступительным испытаниям по дисциплине «Физическая культура и спорт» для ЮНОШЕЙ

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (раз)	16	15	13	12	11	8	6	3	2	1
Прыжок в длину с места (см)	252	247	242	237	231	220	212	203	192	182 и менее
Бег 30 м (с)	4,2	4,3	4,4	4,5	4,6	4,8	5,0	5,1	5,3	5,5 и более
Челночный бег 4х9 м (с)	8,6	8,8	8,9	9,0	9,1	9,3	9,5	9,7	9,9	10,1 и более
Плавание 50 м (мин,с) 50, 25, 10 м – без учета времени	0,45	0,50	0,54	0,57	1,00	1,05	1,10	50 м	25 м	10 м и менее

10-балльная шкала оценки результатов контрольных упражнений к вступительным испытаниям по дисциплине «Физическая культура и спорт» для ДЕВУШЕК

Контрольные упражнения	БАЛЛЫ									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Поднимание туловища за 1 мин (раз)	57	55	53	52	50	47	44	41	38	37 и менее
Прыжок в длину с места (см)	200	194	189	184	179	168	158	147	137	126 и менее
Бег 30 м (с)	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3 и более
Челночный бег 4х9 м (с)	9,8	9,9	10,1	10,2	10,4	10,7	11,0	11,2	11,5	11,8 и более
Плавание 50 м (мин,с) 50, 25, 10 м – без учета времени	0,55	1,00	1,04	1,07	1,10	1,15	1,20	50 м	25 м	10 м и менее