

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**  
**УКРАЇНИ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Ректор НУФВСУ,  
голова приймальної комісії




  
\_\_\_\_\_ С.В. Імас

**ПРОГРАМА**

творчого конкурсу з **обраного виду спорту**  
для здобуття ступеня бакалавра  
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт  
спеціалізація – тренерська діяльність в обраному виді спорту  
(альпінізм, біатлон, велосипедний спорт, гірськолижний спорт, кьорлінг,  
ковзанярський спорт, лижні гонки, лижне двоєборство, роликовий спорт,  
сноубординг, скелелазіння, стрибки на лижах з трампліна, спортивне  
орієнтування, спортивний туризм, фігурне катання на ковзанах,  
фрістайл, шорт-трек)

Розглянуто і затверджено на засіданні  
приймальної комісії НУФВСУ,  
протокол № 4 від 26 квітня 2024 р.

Відповідальний секретар  
приймальної комісії НУФВСУ

  
\_\_\_\_\_ В. В. Теліус

## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступних випробувань з обраного виду спорту (з альпінізму, біатлону, велосипедного спорту, гірськолижного спорту, керлінгу, ковзанярського спорту, шорт-треку, лижних гонок, лижного двоєборства, роликового спорту, скелелазіння, стрибків на лижах з трампліна, спортивного орієнтування, спортивного туризму, сноубордингу, фігурного катання на ковзанах, фристайлу) включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень спеціальної фізичної підготовленості вступників, складені на основі навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву та правил змагань з указаних видів спорту.

Тестові вправи спрямовані на оцінку техніки та основних фізичних якостей, які впливають на спортивний результат, а саме:

- у велосипедному спорті: спеціальна витривалість;*
- у лижних гонках, біатлоні: оцінка техніки;*
- у лижному двоєборстві: силова та спеціальна витривалість;*
- у стрибках на лижах з трампліна, гірськолижному спорті, фристайлі, сноубордингу: швидкісно-силові та координаційні якості;*
- у шорт-треку, ковзанярському та роликовому спорті: оцінка техніки;*
- у фігурному катанні на ковзанах: координаційні якості;*
- у альпінізмі: швидкісно-силові якості;*
- у кьорлінгу: швидкісно-силові та координаційні якості;*
- у спортивному туризмі: спритність та технічні дії;*
- у спортивному орієнтуванні: спритність та технічні дії;*
- у скелелазінні: швидкісно-силові якості.*

Вступне випробування з обраного виду спорту проводиться відповідно до розкладу, умовам виконання державних тестів та правилам змагань з обраного виду спорту.

Перед вступним випробуванням з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення. Загальний обсяг проведення вступного фахового випробування (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

### **Інструкція проходження програми творчого конкурсу**

1. Перед початком творчого конкурсу для вступників буде проведена консультація про умови проведення творчого конкурсу та перевірка документів (паспорта).
2. Прийом творчого конкурсу буде проходити в онлайн режимі з допомогою програми Zoom.

3. Вступник має підключитися за 15 хвилин до початку творчого конкурсу за відповідним посиланням.
4. Вступник має знаходитися на спортивному майданчику або у спортивному залі.
5. Вступник повинен бути одягнений у відповідну спортивну форму та мати необхідний інвентар для свого виду спорту:
  - Альпінізм, скелелазіння: перекладина та натягнута мотузка довжиною 2 м. на висоті 40 см від землі (підлоги);
  - Велосипедний спорт: велосипед та велосипедний станок або велотренажер;
  - Гірськолижний спорт, фрістайл, сноубординг, кьорлінг: натягнута мотузка довжиною 2 м на висоті 40 см від землі (підлоги);
  - Стрибки на лижах з трампліна: сантиметр або рулетка;
  - Спортивне орієнтування, спортивний туризм: компас;
  - Фігурне катання на ковзанах: скакалка.
6. Вступник розташовує камеру на рівні поясу та таким чином, щоб його було повністю видно під час виконання фізичної вправи творчого конкурсу.
7. Прийом творчого конкурсу буде відбуватися по одному вступнику, решта будуть знаходитися в залі очікування.
8. Оголошення балів за творчий конкурс.

#### **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

1. Велосипедний спорт (шосе) Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності/ [Ю.О. Гаммерштедт, В. А. Сафонов, М.М.Рогозян та ін.]. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2004. – 73с.
2. Велосипедний спорт (маунтинбайк і БМХ). Начально программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/В.А.Савенков, В.А. Сафонов, В.В. Подейко, Ю.О.Гаммерштедт – К.: РНМК, 2000. – 100с.
3. Велосипедний спорт (трек). Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / В.А. Савенков, В.А. Сафонов, В.В.Подейко, Ю.О. Гаммерштедт та ін. – К.: РНМК, 2004. – 103 с.
4. Правила змагань Велосипедний спорт. Супрун В.В., Піонтковська Н.А./ Н.А. Піонтковська, В.В. Супрун. – К., 2013. – 130 с.
5. Лижні гонки. Навчальна програма для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / Карленко В.П., Смирнова З.Д.,Нестеров В.М.,Єфанова В.В. Віннік О.О.- РНМК Міністерства молоді та спорту України, 2014 р.- 69 с.
6. Лижні гонки. Навчальна программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ./ Карленко В.П., Смирнова З.Д., Нестеров В.М., Єфанова В.В., Хуртик Д.В. та ін.- РНМК Міністерства молоді та спорту України, 2017.
7. Лижні гонки. Правила змагань /упор. В.М. Нечаєв, А.Ю. Нестеренко, О.М. Стефанишин [та ін.].- К., 2012.- 56 с.

8. Біатлон. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ // Т.Т. Бахтурін, О.О.Вінник, М.Б. Зорін, В.П. Карленко, та ін. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з фізичної культури і спорту, 2000.- 115с.
9. Гірськолижний спорт. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.// В.Л. Соколов, Б.А.Брюханов.- К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2001.- 110 с.
10. Лижне двоєборство. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / С.К. Фомін, В.Ф. Малежик. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 2001.– 118 с.
11. Стрибки на лижах з трампліна. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / С.К. Фомін, В.Ф. Малежик. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2003.– 99с.
12. Сноубординг. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю./О.В.Зіньків, Н.І.Стефанішин, В.Ф.Малежик та ін. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту, 2011.- 90с.
13. Фізична культура. Навчальна програма для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Профільний рівень, 2010.
14. Фристайл: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ./ А.П. Данилова, С.К. Фомін – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2004.–74 с.
15. Шорт-трек. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / [О. С. Холодова, В. А. Савенков, В. А. Харламов та ін.]. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2009. – 96 с.
16. Ковзанярський спорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву / [О. С. Холодова, В. А. Савенков, В. А. Харламов та ін.]. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2006. – 105с.
17. Фігурне катання на ковзанах. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР по фигурному катанию на коньках./ И.В. Абсолямова, Е.В. Жгун, Л.С. Хачатуров, С.П. Кандиба, В.В. Агапова. – Москва: Советский спорт, 2009. - 172 с.
18. Альпінізм. Навчальна програма підготовки альпіністів для спортивних секцій та спортивних клубів, включаючи альпіністські та гірські клуби, для всіх альпіністських заходів навчального, тренувального, спортивного та фізкультурного характеру./ В.Д. Моногаров, І.К. Кавер, О.С. Фомін, О.В. Холощев .- РНМК Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2008.
19. Скелелазіння. Навчальна програма для ДЮСШ СДЮШОР, ШВСМ./ – РНМК Міністерства молоді та спорту України, 2018.
20. Керлінг. Правила змагань. Всесвітня федерація керлінгу, 2018.

**АЛЬПІНІЗМ, СКЕЛЕЛАЗІННЯ**  
**денна та заочна форма навчання**

Кількість балів	ЗАЧПКА вис на перекладині на зігнутих руках (сек)				Стрибки на двох ногах праворуч, ліворуч через натягнуту мотузку на висоті 40 см (кількість разів)			
					за 25 сек		за 35 сек	
	чоловіки до 35 років	жінки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки після 35 років	чоловіки до 35 років	жінки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки після 35 років
200	35	28	28	24	Більше 50	Більше 45	Більше 50	Більше 45
199	34.99	27.99	27.99	23.99	50	45	50	45
198	34.98	27.98	27.98	23.98	49	44	49	44
197	34.97	27.97	27.97	23.97				
196	34.96	27.96	27.96	23.96	48	43	48	43
195	34.95	27.95	27.95	23.95				
194	34.94	27.94	27.94	23.94	47	42	47	42
193	34.93	27.93	27.93	23.93				
192	34.92	27.92	27.92	23.92	46	41	46	41
191	34.91	27.91	27.91	23.91				
190	34.90	27.90	27.90	23.90	45	40	45	40
189	34.89	27.89	27.89	23.89				
188	34.88	27.88	27.88	23.88	44	39	44	39
187	34.87	27.87	27.87	23.87				
186	34.86	27.86	27.86	23.86	43	38	43	38
185	34.85	27.85	27.85	23.85				
184	34.84	27.84	27.84	23.84	42	37	42	37
183	34.83	27.83	27.83	23.83				
182	34.82	27.82	27.82	23.82	41	36	41	36
181	34.81	27.81	27.81	23.81				
180	34.80	27.80	27.80	23.80	40	35	40	35
179	34.79	27.79	27.79	23.79				
178	34.78	27.78	27.78	23.78	39	34	39	34
177	34.77	27.77	27.77	23.77				
176	34.76	27.76	27.76	23.76	38	33	38	33
175	34.75	27.75	27.75	23.75				
174	34.74	27.74	27.74	23.74	37	32	37	32
173	34.73	27.73	27.73	23.73				
172	34.72	27.72	27.72	23.72	36	31	36	31
171	34.71	27.71	27.71	23.71				
170	34.70	27.70	27.70	23.70	35	30	35	30
169	34.69	27.69	27.69	23.69				
168	34.68	27.68	27.68	23.68	34	29	34	29
167	34.67	27.67	27.67	23.67				
166	34.66	27.66	27.66	23.66	33	28	33	28
165	34.65	27.65	27.65	23.65				
164	34.64	27.64	27.64	23.64	32	27	32	27
163	34.63	27.63	27.63	23.63				
162	34.62	27.62	27.62	23.62	31	26	31	26
161	34.61	27.61	27.61	23.61				
160	34.60	27.60	27.60	23.60	30	25	30	25
159	34.59	27.59	27.59	23.59				
158	34.58	27.58	27.58	23.58				

157	34.57	27.57	27.57	23.57	29	24	29	24
156	34.56	27.56	27.56	23.56				
155	34.55	27.55	27.55	23.55				
154	34.54	27.54	27.54	23.54	28	23	28	23
153	34.53	27.53	27.53	23.53				
152	34.52	27.52	27.52	23.52				
151	34.51	27.51	27.51	23.51	27	22	27	22
150	34.50	27.50	27.50	23.50				
149	34.49	27.49	27.49	23.49				
148	34.48	27.48	27.48	23.48	26	21	26	21
147	34.47	27.47	27.47	23.47				
146	34.46	27.46	27.46	23.46				
145	34.45	27.45	27.45	23.45	25	20	25	20
144	34.44	27.44	27.44	23.44				
143	34.43	27.43	27.43	23.43				
142	34.42	27.42	27.42	23.42	24	19	24	19
141	34.41	27.41	27.41	23.41				
140	34.40	27.40	27.40	23.40				
139	34.39	27.39	27.39	23.39	23	18	23	18
138	34.38	27.38	27.38	23.38				
137	34.37	27.37	27.37	23.37				
136	34.36	27.36	27.36	23.36	22	17	22	17
135	34.35	27.35	27.35	23.35				
134	34.34	27.34	27.34	23.34				
133	34.33	27.33	27.33	23.33	21	16	21	16
132	34.32	27.32	27.32	23.32				
131	34.31	27.31	27.31	23.31				
130	34.30	27.30	27.30	23.30	20	15	20	15
129	34.29	27.29	27.29	23.29				
128	34.28	27.28	27.28	23.28				
127	34.27	27.27	27.27	23.27	19	14	19	14
126	34.26	27.26	27.26	23.26				
125	34.25	27.25	27.25	23.25				
124	34.24	27.24	27.24	23.24	18	13	18	13
123	34.23	27.23	27.23	23.23				
122	34.22	27.22	27.22	23.22				
121	34.21	27.21	27.21	23.21	17	12	17	12
120	34.20	27.20	27.20	23.20				
119	34.19	27.19	27.19	23.19				
118	34.18	27.18	27.18	23.18	16	11	16	11
117	34.17	27.17	27.17	23.17				
116	34.16	27.16	27.16	23.16				
115	34.15	27.15	27.15	23.15	15	10	15	10
114	34.14	27.14	27.14	23.14				
113	34.13	27.13	27.13	23.13				
112	34.12	27.12	27.12	23.12	14	9	14	9
111	34.11	27.11	27.11	23.11				
110	34.10	27.10	27.10	23.10				
109	34.09	27.09	27.09	23.09	13	8	13	8
108	34.08	27.08	27.08	23.08				
107	34.07	27.07	27.07	23.07				
106	34.06	27.06	27.06	23.06	12	7	12	7
105	34.05	27.05	27.05	23.05				
104	34.04	27.04	27.04	23.04				
103	34.03	27.03	27.03	23.03	11	6	11	6
102	34.02	27.02	27.02	23.02				
101	34.01	27.01	27.01	23.01				

100	34	27.00	27.00	23.00	10	5	10	5
-----	----	-------	-------	-------	----	---	----	---

**БІАТЛОН**  
**денна та заочна форма навчання (чоловіки, жінки)**

Кількість балів	Демонстрація техніки Імітація одночасного однокрокового ковзанярського ходу в русі	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів			
	Оцінювання техніки Характер та кількість помилок	чоловіки до 35 років	жінки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки після 35 років
200	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу (зливо, впевнено та вільно)	35	16	30	12
199	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу, але зменшена амплітуда рухів руками				
198	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу, присутні незначні коливання тулубом під час відштовхування руками	34	15	29	
197	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу, різке випрямлення тулуба.				
196	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу, але після відштовхування ногою неправильне положення стопи	33		28	
195	Не було дотримано однієї з наявних вимог фазової структури (зливо, впевнено та вільно)				
194	Не було дотримано однієї з наявних вимог фазової структури та одне незначне порушення в стійці біатлоніста	32	14	27	
193	Не було дотримано однієї з наявних вимог фазової структури, одне незначне порушення та зменшена амплітуда рухів руками та ногами				
192	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог фазової структури (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)				
191					
190		31	13	26	11
189					
188					
187					
186		30	12	25	
185					
184					
183					
182	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано трьох з наявних вимог фазової структури (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)				
181					
180		29	11	24	10
179					
178					
177					
176		28	10	23	



175					
174					
173	Є 1 незначна помилка фазової структури				
172		27		22	
171					
170		26	9	21	9
169					
168					
167					
166		25	8	20	8
165					
164	Є 2 незначні помилки фазової структури				
163					
162					
161					
160		24	7	19	7
159					
158					
157					
156	23	6	18		
155	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 3 незначні помилки				
154					
153					
152					
151					
150		22		17	6
149					
148					
147	Є 4 незначні помилки фазової структури				
146		21		16	
145					
144					
143					
142					
141					
140		20	5	15	5
139	Є 5 незначних помилок фазової структури				
138					
137					
136		19		14	
135					
134					
133					
132					
131	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 1 грубу помилку				
130		18	4	13	4
129					
128					
127					
126		17		12	
125					
124					
123	Є 2 грубі помилки				
122		16		11	
121					

120		15		10	
119					
118					
117					
116		14		9	
115	Є 3 грубі помилки		3		3
114					
113					
112					
111					
110		13	2	8	2
109					
108					
107	Під час виконання рухової дії було				
106	зроблено понад три (суттєві) помилки				
105					
104					
103					
102					
101					
100					

**ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ**  
денна та заочна форма навчання

Кількість балів	Педальовання на велосипедному станку або велотренажері за 3 хв, (кількість обертів)				Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів			
	Чоловіки до 35 років	Жінки до 35 років	Чоловіки після 35 років	Жінки після 35 років	Чоловіки до 35 років	Жінки до 35 років	Чоловіки після 35 років	Жінки після 35 років
200	320	305	305	290	35	16	30	12
199	319	304	304	289				
198	318	303	303	288	34	15	29	
197	317	302	302	287				
196	316	301	301	286	33		28	
195	315	300	300	285				
194	314	299	299	284	32	14	27	
193	313	298	298	283				
192	312	297	297	282				
191	311	296	296	281				
190	310	295	295	280	31	13	26	11
189	309	294	294	279				
188	308	293	293	278				
187	307	292	292	277				
186	306	291	291	276	30	12	25	
185	305	290	290	275				
184	304	289	289	274				
183	303	288	288	273				
182	302	287	287	272				
181	301	286	286	271				
180	300	285	285	270	29	11	24	10
179	299	284	284	269				
178	298	283	283	268				
177	297	282	282	267				
176	296	281	281	266	28	10	23	
175	295	280	280	265				
174	294	279	279	264				
173	293	278	278	263				
172	292	277	277	262	27		22	
171	291	276	276	261				
170	290	275	275	260	26	9	21	9
169	289	274	274	259				
168	288	273	273	258				
167	287	272	272	257				
166	286	271	271	256	25	8	20	8
165	285	270	270	255				
164	284	269	269	254				
163	283	268	268	253				
162	282	267	267	252				
161	281	266	266	251				
160	280	265	265	250	24	7	19	7
159	279	264	264	249				
158	278	263	263	248				
157	277	262	262	247				
156	276	261	261	246	23	6	18	

155	275	260	260	245				
154	274	259	259	244				
153	273	258	258	243				
152	272	257	257	242				
151	271	256	256	241				
150	270	255	255	240	22		17	6
149	269	254	254	239				
148	268	253	253	238				
147	267	252	252	237				
146	266	251	251	236	21		16	
145	265	250	250	235				
144	264	249	249	234				
143	263	248	248	233				
142	262	247	247	232				
141	261	246	246	231				
140	260	245	245	230	20	5	15	5
139	259	244	244	229				
138	258	243	243	228				
137	257	242	242	227				
136	256	241	241	226	19		14	
135	255	240	240	225				
134	254	239	239	224				
133	253	238	238	223				
132	252	237	237	222				
131	251	236	236	221				
130	250	235	235	220	18	4	13	4
129	249	234	234	219				
128	248	233	233	218				
127	247	232	232	217				
126	246	231	231	216	17		12	
125	245	230	230	215				
124	244	229	229	214				
123	243	228	228	213				
122	242	227	227	212	16		11	
121	241	226	226	211				
120	240	225	225	210	15		10	
119	239	224	224	209				
118	238	223	223	208				
117	237	222	222	207				
116	236	221	221	206	14		9	
115	235	220	220	205		3		3
114	234	219	219	204				
113	233	218	218	203				
112	232	217	217	202				
111	231	216	216	201				
110	230	215	215	200	13	2	8	2
109	229	214	214	199				
108	228	213	213	198				
107	227	212	212	197				
106	226	211	211	196				
105	225	210	210	195				
104	224	209	209	194				

103	223	208	208	193				
102	222	207	207	192				
101	221	206	206	191				
100	220	205	205	190				

**ГІРСЬКОЛИЖНИЙ СПОРТ, ФРИСТАЙЛ, СНОУБОРДИНГ, КЬОРЛІНГ та ін.  
денна та заочна форма навчання**

Кількість балів	Стрибки на двох ногах праворуч, ліворуч через натягнуту мотузку на висоті 40 см за 25 сек. (кількість разів)		Стрибки на двох ногах праворуч, ліворуч через натягнуту мотузку на висоті 40 см за 35 сек. (кількість разів)		Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів			
	чоловіки до 35 років	жінки до 35 років	чоловіки до 35 років	жінки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки після 35 років	чоловіки після 35 років	жінки після 35 років
200	50 і більше	45 і більше	50 і більше	45 і більше	35	16	30	12
199	49	44	50	45				
198			49	44	34	15	29	
197								
196	48	43	48	43	33		28	
195								
194			47	42	32	14	27	
193	47	42						
192			46	41				
191								
190	46	41	45	40	31	13	26	11
189								
188			44	39				
187	45	40						
186			43	38	30	12	25	
185								
184	44	39	42	37				
183								
182			41	36				
181	43	38						
180			40	35	29	11	24	10
179								
178	42	37	39	34				
177								
176			38	33	28	10	23	
175	41	36						
174			37	32				
173								
172	40	35	36	31	27		22	
171								
170			35	30	26	9	21	9
169	39	34						
168			34	29				
167								
166	38	33	33	28	25	8	20	8
165								
164			32	27				
163	37	32						
162			31	26				

161								
160	36	31			24	7	19	7
159								
158								
157	35	30	29	24				
156					23	6	18	
155								
154	34	29	28	23				
153								
152								
151	33	28	27	22				
150					22		17	6
149								
148	32	27	26	21				
147								
146					21		16	
145	31	26	25	20				
144								
143								
142	30	25	24	19				
141								
140					20	5	15	5
139	29	24	23	18				
138								
137								
136	28	23	22	17	19		14	
135								
134								
133	27	22	21	16				
132								
131								
130	26	21	20	15	18	4	13	4
129								
128								
127	25	20	19	14				
126					17		12	
125								
124	24	19	18	13				
123								
122					16		11	
121	23	18	17	12				
120					15		10	
119								
118	22	17	16	11				
117								
116					14		9	
115	21	16	15	10		3		3
114								
113								
112	20	15	14	9				
111								
110					13	2	8	2
109	19	14	13	8				

108								
107								
106	18	13	12	7				
105								
104								
103	17	12	11	6				
102								
101								
100	16	11	10	5				



**ЛИЖНІ ГОНКИ**  
денна та заочна форма навчання (чоловіки та жінки)

Кількість балів	Демонстрація техніки* імітація поперемінного 2-крокового класичного лижного ходу в русі (2 спроби)	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів			
		чоловіки до 35 років	жінки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки після 35 років
200	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу (зливо, впевнено та вільно)	35	16	30	12
199	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу, але зменшена амплітуда рухів руками				
198	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу, присутні незначні коливання тулубом під час відштовхування руками	34	15	29	
197	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу, різке випрямлення тулуба				
196	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу, але після відштовхування ногою неправильне положення стопи	33		28	
195	Не було дотримано однієї з наявних вимог фазової структури (зливо, впевнено та вільно)				
194	Не було дотримано однієї з наявних вимог фазової структури та одне незначне порушення в стійці лижника-гонщика	32	14	27	
193	Не було дотримано однієї з наявних вимог фазової структури, одне незначне порушення та зменшена амплітуда рухів руками та ногами				
192	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог фазової структури (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)				
191					
190		31	13	26	11
189					
188					
187					
186		30	12	25	
185					
184					
183					
182	Рухова дія виконана відповідно до вимог				
181					

180	техніки, проте не було дотримано трьох з наявних вимог фазової структури (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)	29	11	24	10
179					
178					
177					
176		28	10	23	
175					
174					
173	Є 1 незначна помилка фазової структури				
172		27		22	
171					
170		26	9	21	9
169					
168					
167					
166	25	8	20	8	
165					
164	Є 2 незначні помилки фазової структури				
163					
162					
161					
160		24	7	19	7
159					
158					
157					
156	23	6	18		
155	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 3 незначні помилки				
154					
153					
152					
151					
150		22		17	6
149					
148					
147	Є 4 незначні помилки фазової структури				
146		21		16	
145					
144					
143					
142					
141					
140	20	5	15	5	
139	Є 5 незначних помилок фазової структури				
138					
137					
136		19		14	
135					
134					
133					
132					
131	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 1 грубу помилку				
130		18	4	13	4
129					
128					
127					
126		17	12		

125					
124					
123	Є 2 грубі помилки				
122		16		11	
121					
120		15		10	
119					
118					
117					
116		14		9	
115	Є 3 грубі помилки		3		3
114					
113					
112					
111					
110		13	2	8	2
109					
108					
107	Під час виконання рухової дії було зроблено понад три (суттєві) помилки				
106					
105					
104					
103					
102					
101					
100					

**ЛИЖНЕ ДВОЄБОРСТВО**  
денна та заочна форма навчання (чоловіки і жінки)

Кількість балів	Демонстрація техніки Імітація одночасного однокрокового ковзанярського ходу в русі (2 спроби)	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів			
	Оцінювання техніки Характер та кількість помилок	чоловіки до 35 років	жінки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки після 35 років
200	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу (зливо, впевнено та вільно)	35	16	30	12
199	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу, але зменшена амплітуда рухів руками				
198	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу, присутні незначні коливання тулубом під час відштовхування руками	34	15	29	
197	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу, різке випрямлення тулуба				
196	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки фазової структури даного лижного ходу, але після відштовхування ногою неправильне положення стопи	33		28	
195	Не було дотримано однієї з наявних вимог фазової структури (зливо, впевнено та вільно)				
194	Не було дотримано однієї з наявних вимог фазової структури та одне незначне порушення в стійці лижника-двоєборця	32	14	27	
193	Не було дотримано однієї з наявних вимог фазової структури, одне незначне порушення та зменшена амплітуда рухів руками та ногами				
192	Рухова дія виконана				
191					

190	відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог фазової структури (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)	31	13	26	11
189					
188					
187					
186		30	12	25	
185					
184					
183					
182	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано трьох з наявних вимог фазової структури (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)				
181					
180		29	11	24	10
179					
178					
177					
176		28	10	23	
175					
174					
173	Є 1 незначна помилка				
172		27		22	
171					
170		26	9	21	9
169					
168					
167					
166	25	8	20	8	
165					
164	Є 2 незначні помилки				
163					
162					
161					
160		24	7	19	7
159					
158					
157					
156	23	6	18		
155	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 3 незначні помилки				
154					
153					
152					
151					
150		22		17	6
149					
148					
147	Є 4 незначні помилки				
146		21		16	
145					
144					
143					
142					
141					
140	20	5	15	5	
139	Є 5 незначних помилок				
138					
137					
136		19		14	

135					
134					
133					
132					
131	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 1 грубу помилку				
130		18	4	13	4
129					
128					
127					
126		17		12	
125					
124					
123	Є 2 грубі помилки				
122		16		11	
121					
120		15		10	
119					
118					
117					
116	14		9		
115	Є 3 грубі помилки		3		3
114					
113					
112					
111					
110		13	2	8	2
109					
108					
107	Під час виконання рухової дії було зроблено понад три (суттєві) помилки				
106					
105					
104					
103					
102					
101					
100					

**СТРИБКИ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА**  
денна та заочна форма навчання

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (мм)		Демонстрація техніки: Виконання імітації техніки стрибка на лижах (розгін, відштовхування, політ та приземлення)
	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років	Оцінювання техніки Характер та кількість помилок
200	2808	2708	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно)
199	2807	2707	
198	2806	2706	
197	2805	2705	
196	2804	2704	
195	2803	2703	
194	2802	2702	
193	2801	2701	
192	2800	2700	
191	2799	2699	
190	2798	2698	
189	2797	2697	
188	2796	2696	
187	2795	2695	
186	2794	2694	
185	2793	2693	
184	2792	2692	
183	2791	2691	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)
182	2790	2690	
181	2789	2689	
180	2788	2688	
179	2787	2687	
178	2786	2686	
177	2785	2685	
176	2784	2684	
175	2783	2683	Є 1 незначна помилка
174	2782	2682	
173	2781	2681	
172	2780	2680	
171	2779	2679	
170	2778	2678	
169	2777	2677	
168	2776	2676	
167	2775	2675	Є 2 незначні помилки
166	2774	2674	
165	2773	2673	
164	2772	2672	
163	2771	2671	
162	2770	2670	
161	2769	2669	
160	2768	2668	
159	2767	2667	
158	2766	2666	
157	2765	2665	
156	2764	2664	

155	2763	2663	Рухова дія виконана у своїй основі вірно, але було зроблено 3 незначних помилки
154	2762	2662	
153	2761	2661	
152	2760	2660	
151	2759	2659	
150	2758	2658	
149	2757	2657	
148	2756	2656	
147	2755	2655	
146	2754	2654	
145	2753	2653	Є 4 незначні помилки
144	2752	2652	
143	2751	2651	
142	2750	2650	
141	2749	2649	
140	2748	2648	
139	2747	2647	
138	2746	2646	Є 5 незначних помилок
137	2745	2645	
136	2744	2644	
135	2743	2643	
134	2742	2642	
133	2741	2641	
132	2740	2640	
131	2739	2639	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 1 грубу помилку
130	2738	26738	
129	2737	2637	
128	2736	2636	
127	2735	2635	
126	2734	2634	
125	2733	2633	
124	2732	2632	
123	2731	2631	Є 2 грубі помилки
122	2730	2630	
121	2729	2629	
120	2728	2628	
119	2727	2627	
118	2726	2626	
117	2725	2625	
116	2724	2624	Є 3 грубі помилки
115	2723	2623	
114	2722	2622	
113	2721	2621	
112	2720	2620	
111	2719	2619	
110	2718	2618	
109	2717	2617	Під час виконання рухової дії було зроблено понад три (суттєві) помилки
108	2716	2616	
107	2715	2615	
106	2714	2614	
105	2713	2613	
104	2712	2612	
103	2711	2611	
102	2710	2610	
101	2709	2609	
100	2708	2608	



**СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ та СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ**  
денна та заочна форма навчання (чоловіки та жінки)

Кількість балів	Намалювати план схеми за наданими координатами (5 точок) та визначити відстань маршруту згідно масштабу карти	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів			
	Швидкість виконання	чоловіки до 35 років	жінки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки після 35 років
200	1.30	35	16	30	12
199	1.31				
198	1.32	34	15	29	
197	1.33				
196	1.34	33		28	
195	1.35				
194	1.36	32	14	27	
193	1.37				
192	1.38				
191	1.39				
190	1.40	31	13	26	11
189	1.41				
188	1.42				
187	1.43				
186	1.44	30	12	25	
185	1.45				
184	1.46				
183	1.47				
182	1.48				
181	1.49				
180	1.50	29	11	24	10
179	1.51				
178	1.52				
177	1.53				
176	1.54	28	10	23	
175	1.55				
174	1.56				
173	1.57				
172	1.58	27		22	
171	1.59				
170	2.00	26	9	21	9
169	2.01				
168	2.02				
167	2.03				
166	2.04	25	8	20	8
165	2.05				
164	2.06				
163	2.07				
162	2.08				
161	2.09				
160	2.10	24	7	19	7
159	2.11				

158	2.12				
157	2.13				
156	2.14	23	6	18	
155	2.15				
154	2.16				
153	2.17				
152	2.18				
151	2.19				
150	2.20	22		17	6
149	2.21				
148	2.22				
147	2.23				
146	2.24	21		16	
145	2.25				
144	2.26				
143	2.27				
142	2.28				
141	2.29				
140	2.30	20	5	15	5
139	2.31				
138	2.32				
137	2.33				
136	2.34	19		14	
135	2.35				
134	2.36				
133	2.37				
132	2.38				
131	2.39				
130	2.40	18	4	13	4
129	2.41				
128	2.42				
127	2.43				
126	2.44	17		12	
125	2.45				
124	2.46				
123	2.47				
122	2.48	16		11	
121	2.49				
120	2.50	15		10	
119	2.51				
118	2.52				
117	2.53				
116	2.54	14		9	
115	2.55		3		3
114	2.56				
113	2.57				
112	2.58				
111	2.59				
110	3.00	13	2	8	2
109	3.01				
108	3.02				
107	3.03				
106	3.04				
105	3.05				
104	3.06				

103	3.07				
102	3.08				
101	3.09				
100	3.10				

**ШОРТ-ТРЕК, КОВЗАНЯРСЬКИЙ, РОЛИКОВИЙ СПОРТ**  
денна та заочна форма навчання

Кількість балів	Демонстрація техніки* бігу на ковзанах на прямій 3x1 хв.	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів			
	Оцінювання техніки Характер та кількість помилок	чоловіки до 35 років	жінки до 35 років	чоловіки після 35 років	жінки після 35 років
		35	16	30	12
200	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно)				
199	Одне незначне порушення в посадці (кути в суглобах, або нахил тулуба, або постановка стоп, або розташування плечей, або нахил голови, або прогнута спина)	34	15	29	
198	Два незначних порушення в посадці				
197	Три незначних порушення в посадці	33		28	
196	Чотири незначних порушення в посадці				
195	П'ять незначних порушень в посадці	32	14	27	
194	В наявності всі незначні порушення посадки				
193	Руки за спиною розташовані вище хрестця				
192	Руки рухаються не вздовж тулуба				
191	Руки працюють не на повну амплітуду	31	13	26	11
190	Не було дотримано однієї з вимог (зливо, впевнено та вільно)				
189	Недотримання однієї з вимог та одне незначне порушення в посадці				
188	Недотримання однієї з вимог та два незначних порушення в посадці				
187	Недотримання однієї з вимог та три незначних порушення в посадці	30	12	25	
186	Недотримання однієї з вимог та чотири незначних порушення в посадці				
185	Недотримання однієї з вимог та п'ять незначних порушень в посадці				
184	Недотримання однієї з вимог та в наявності всі незначні порушення посадки				
183	Недотримання однієї з вимог та руки за спиною розташовані вище хрестця				
182	Недотримання однієї з вимог та руки рухаються не вздовж тулуба				
181	Недотримання однієї з вимог та руки працюють не на повну амплітуду	29	11	24	10
180	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)				
179	Недотримання двох з вимог та одне незначне порушення в посадці				

178	Недотримання двох з вимог та два незначних порушення в посадці				
177	Недотримання двох з вимог та три незначних порушення в посадці	28	10	23	
176	Недотримання двох з вимог та чотири незначних порушення в посадці				
175	Недотримання двох з вимог та п'ять незначних порушень в посадці				
174	Недотримання двох з вимог та в наявності всі незначні порушення посадки				
173	Недотримання двох з вимог та руки за спиною розташовані вище хрестця	27		22	
172	Недотримання двох з вимог та руки рухаються не вздовж тулуба				
171	Недотримання двох з вимог та руки працюють не на повну амплітуду	26	9	21	9
170	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано трьох з наявних вимог (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)				
169	Недотримання трьох з вимог та одне незначне порушення в посадці				
168	Недотримання трьох з вимог та два незначних порушення в посадці				
167	Недотримання трьох з вимог та три незначних порушення в посадці	25	8	20	8
166	Недотримання трьох з вимог та чотири незначних порушення в посадці				
165	Недотримання трьох з вимог та п'ять незначних порушень в посадці				
164	Недотримання трьох з вимог та в наявності всі незначні порушення посадки				
163	Недотримання трьох з вимог та руки за спиною розташовані вище хрестця				
162	Недотримання трьох з вимог та руки рухаються не вздовж тулуба				
161	Недотримання трьох з вимог та руки працюють не на повну амплітуду	24	7	19	7
160	Є в наявності одна з незначних помилок: підтягування коліна до коліна, маленька амплітуда, постановка ноги з розвернутою стопою, проніс вільної ноги далеко від опорної, відсутність зміщення, відведення плечей забагато вбік)				
159	Є в наявності одна з незначних помилок та одне незначне порушення в посадці				
158	Є в наявності одна з незначних помилок та два незначних порушення в посадці				
157	Є в наявності одна з незначних помилок та три незначних порушення в посадці	23	6	18	
156	Є в наявності одна з незначних помилок та чотири незначних порушення в посадці				
155	Є в наявності одна з незначних помилок та				

	п'ять незначних порушень в посадці				
154	Є в наявності одна з незначних помилок та в наявності всі незначні порушення посадки				
153	Є в наявності дві незначні помилки				
152	Є в наявності дві незначні помилки та одне незначне порушення в посадці				
151	Є в наявності дві незначні помилки два незначних порушення в посадці	22		17	6
150	Є в наявності дві незначні помилки та три незначних порушення в посадці				
149	Є в наявності дві незначні помилки та чотири незначних порушення в посадці				
148	Є в наявності дві незначні помилки та п'ять незначних порушень в посадці				
147	Є в наявності дві з незначних помилок та в наявності всі незначні порушення посадки	21		16	
146	Є в наявності три незначні помилки				
145	Є в наявності три незначні помилки та одне незначне порушення в посадці				
144	Є в наявності три незначні помилки два незначних порушення в посадці				
143	Є в наявності три незначні помилки та три незначних порушення в посадці				
142	Є в наявності три незначні помилки та чотири незначних порушення в посадці				
141	Є в наявності три незначні помилки та п'ять незначних порушень в посадці	20	5	15	5
140	Є в наявності три з незначних помилок та в наявності всі незначні порушення посадки				
139	Є в наявності чотири незначні помилки				
138	Є в наявності чотири незначні помилки та одне незначне порушення в посадці				
137	Є в наявності чотири незначні помилки два незначних порушення в посадці	19		14	
136	Є в наявності чотири незначні помилки та три незначних порушення в посадці				
135	Є в наявності чотири незначні помилки та чотири незначних порушення в посадці				
134	Є в наявності чотири незначні помилки та п'ять незначних порушень в посадці				
133	Є в наявності чотири з незначних помилок та в наявності всі незначні порушення посадки				
132	Є в наявності п'ять незначних помилок				
131	Є в наявності п'ять незначних помилок та одне незначне порушення в посадці	18	4	13	4
130	Є в наявності п'ять незначних помилок два незначних порушення в посадці				
129	Є в наявності п'ять незначних помилок та три незначних порушення в посадці				
128	Є в наявності п'ять незначних помилок та чотири незначних порушення в посадці				

127	Є в наявності п'ять незначних помилок та п'ять незначних порушень в посадці	17		12	
126	Є в наявності п'ять незначних помилок та в наявності всі незначні порушення посадки				
125	Є в наявності шість незначних помилок				
124	Є в наявності шість незначних помилок та одне незначне порушення в посадці				
123	Є в наявності шість незначних помилок два незначних порушення в посадці	16		11	
122	Є в наявності шість ь незначних помилок та три незначних порушення в посадці				
121	Є в наявності шість незначних помилок та чотири незначних порушення в посадці	15		10	
120	Є в наявності шість незначних помилок та п'ять незначних порушень в посадці				
119	Є в наявності шість незначних помилок та в наявності всі незначні порушення посадки				
118	Є в наявності одна груба помилка				
117		14		9	
116			3		3
115					
114					
113					
112	Є в наявності дві грубі помилки				
111		13	2	8	2
110					
109					
108					
107	Є в наявності три грубі помилки				
106					
105					
104					
103					
102					
101					
100					

\*

- - перша спроба виконання імітації – без рук;
- - друга спроба – з однією рукою;
- - третя – з двома руками.

## ФІГУРНЕ КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ

чоловіки, жінки

Кіль- кість балів	Подвійні стрибки на скакалці ( кількість разів)				Рівновага – «Ластівка» Вільна нога та тулуб на рівні 90 градусів до опорної ноги. Виконати 10 присідань на опорній нозі утримуючи рівновагу та позу ластівка (за 30 секунд)
	Жінки до 35 років	Чоловіки до 35 років	Жінки після 35 років	Чоловіки після 35 років	
200	50	70	25	35	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки Нога і тулуб на рівні 90 градусів Виконання 10 присідань впевнено
199					
198					
197					
196					
195					
194					
193					
192					
191	45	65	22	32	Нога і тулуб на рівні 90 градусів Виконання 10 присідань невпевнено
190					
189					
188					
187					
186					
185					
184					
183					
182	40	60	20	30	Нога у положенні «ластівка» нижче 90 градусів Виконання 9 присідань
181					
180					
179					
178					
177					
176					
175					
174					
173	35	55	17	27	Нога і тулуб у положенні «ластівка» нижче
172					
171					
170					



169					90 градусів Виконання 8 присідань
168					
167					
166					
165					
164	30	50	15	25	Втрата рівноваги у положенні «ластівка» вільна нога нижче 90 градусів Виконання 7 присідань
163					
162					
161					
160					
159					
158					
157					
156					
155	25	45	13	23	
154					
153					
152					
151					
150					
149					
148					
147					
146	20	40	10	20	Втрата рівноваги у положенні «ластівка» вільна нога і тулуб нижче 90 градусів. Виконання 5 присідань
145					
144					
143					
142					
141					
140					
139					
138					
137	15	35	8	18	
136					
135					
134					
133					
132					
131					
130					
129					
128	10	30	5	15	
127					

126					Втрата рівноваги, підстановка вільної ноги під час виконання вправи виконання 3 присідання
125					
124					
123					
122					
121					
120					
119	10	25	5	13	Втрата рівноваги, підстановка вільної ноги під час виконання вправи, виконання 2 присідань
118					
117					
116					
115					
114					
113					
112	5	20	5	10	Втрата рівноваги, підстановка вільної ноги під час виконання вправи. Виконання 1 присідання
111					
110					
109					
108					
107					
106					
105	4	9	4	9	
104					
103					
102					
101					
100	3	7	3	7	