

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ

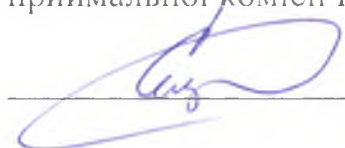


ПРОГРАМА
творчого конкурсу
для здобуття ступеня бакалавра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація – тренерська діяльність в обраному виді спорту
(види спорту: айкідо, армспорт, бодібілдинг, бойове самбо, боротьба Кураш,
боротьба на поясах, боротьба на поясах Алиш, бокс, боротьба вільна,
боротьба греко-римська, боротьба самбо, важка атлетика, гирьовий спорт,
дзюдо, джиу-джитсу, змішані єдиноборства (ММА), карате, кікбоксинг (WAKO),
кіокушинкай карате, козацький двобій, панкратіон, кінний спорт, пауерліфтинг,
рукопашний бій, стрільба з лука, стрільба кульова, стрільба стендова, сумо,
сучасне п'ятиборство, таїландський бокс Муей Тай, тхеквандо (ВТФ),
таеквондо (ІТФ), традиційне карате, українська боротьба на поясах, ушу,
фехтування, французький бокс Сават, хортинг, шотокан карате-до С.К.І.Ф.)

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ


В. П. Семененко

2019 рік

Пояснювальна записка

Вступне випробування з обраного виду спорту (айкідо; армспорт; бодібілдинг; бойове самбо; боротьба Кураш; боротьба на поясах; боротьба на поясах Алиш; бокс; боротьба вільна; боротьба греко-римська; боротьба самбо; важка атлетика; гирьовий спорт; дзюдо; джиу-джитсу; змішані єдиноборства (ММА); карате; кікбоксинг WAKO; кіокушинкай карате; козацький двобій; панкратіон; кінний спорт; пауерліфтинг; рукопашний бій; стрільба з лука; стрільба кульова; стрільба стендова; сумо; сучасне п'ятиборство; тайландський бокс Муей Тай; тхеквондо (ВТФ); таеквондо (ІТФ); традиційне карате; українська боротьба на поясах; ушу; фехтування; французький бокс Сават; хортинг; шотокан карате-до С.К.І.Ф.) включає в себе спеціальні вправи і нормативи (тести), які відображають рівень спеціальної фізичної підготовленості вступників відповідно до вимог Навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, правил змагань з видів спорту, Єдиної спортивної класифікації України.

Тестові спеціальні та змагальні вправи спрямовані на оцінку спеціальної фізичної, технічної та тактичної підготовленості вступників.

Вступне випробування з обраного виду спорту проводиться протягом одного дня відповідно до розкладу вступних випробувань, умовами проведення конкурсу фізичних здібностей та правил змагань з видів спорту.

Перед вступним випробуванням з обраного виду спорту з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання та місця проведення.

Загальний час проведення вступних випробувань (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

БОРОТЬБА

(боротьба Кураш, боротьба на поясах, боротьба на поясах Алиш, боротьба вільна, боротьба греко-римська, боротьба самбо, дзюдо, сумо, українська боротьба на поясах)

Назва нормативу	Кількість балів	Вагові категорії, чоловіки			
		До 65 кг	До 80кг	До 100 кг	Понад 100 кг
1.1.Перевороти з місця.	191-200	18,0	18,0	20,0	27,0
В.П. – упор головою в килим, руки з'єднані в “замок”, передпліччя торкаються килима (10 разів), (сек.)	181-190	19,0	19,0	21,0	28,0
	171-180	20,0	20,0	22,0	29,0
	161-170	21,0	21,0	23,0	30,0
	151-160	22,0	22,0	24,0	31,0
	141-150	23,0	23,0	25,0	32,0
	131-140	24,0	24,0	26,0	33,0
	120-130	25,0	25,0	27,0	34,0
	116-119	26,0	26,0	28,0	35,0
	111-115	27,0	27,0	29,0	36,0
	106-110	28,0	28,0	30,0	37,0
	100-105	29,0	29,0	31,0	38,0
1.2.Забігання “на мосту”.	191-200	24,0	26,0	28,0	30,0
В.П. – упор головою в килим, руки з'єднані в “замок”, передпліччя торкаються килима (по 5 разів в кожен бік), (сек.)	181-190	25,0	27,0	29,0	31,0
	171-180	26,0	28,0	30,0	32,0
	161-170	27,0	29,0	31,0	33,0
	151-160	28,0	30,0	32,0	34,0
	141-150	29,0	31,0	33,0	35,0
	131-140	30,0	32,0	34,0	36,0
	120-130	31,0	33,0	35,0	37,0
	116-119	32,0	34,0	36,0	38,0
	111-115	33,0	35,0	37,0	39,0
	106-110	34,0	36,0	38,0	40,0
	100-105	35,0	37,0	39,0	41,0
1.3.Кидки манекена прогином (10 разів), (сек.)	191-200	23,0	26,0	31,0	33,0
	181-190	24,0	27,0	32,0	34,0
	171-180	25,0	28,0	33,0	35,0
	161-170	26,0	29,0	34,0	36,0
	151-160	27,0	30,0	35,0	37,0
	141-150	28,0	31,0	36,0	38,0
	131-140	29,0	32,0	37,0	39,0
	120-130	30,0	33,0	38,0	40,0
	116-119	31,0	34,0	39,0	41,0
	111-115	32,0	35,0	40,0	42,0
	106-110	33,0	36,0	41,0	43,0
	100-105	34,0	37,0	42,0	44,0
1.4.Визначення коефіцієнта спеціальної витривалості (КСВ)	191-200	175	175	175	175
	181-190	170	170	170	170
	171-180	165	165	165	165
	161-170	160	160	160	160
Кидки манекена прогином: 40 сек. – 5 кидків + 8 кидків у максимальному темпі з	151-160	155	155	155	155
	141-150	150	150	150	150
	131-140	145	145	145	145

урахованням часу + повторення серії /3 рази /	120-130	140	140	140	140
КСВ = $\frac{t_{\min} * 100}{T_{\text{серед}}} + \frac{t_{\text{етал}} * 100}{t_{\min}}$	116-119	135	135	135	135
Тсеред	111-115	130	130	130	130
Де t_{\min} – найменший час спурту,	106-110	125	125	125	125
Тетал – еталонний час спурту, (він дорівнює 14с),	100-105	120	120	120	120
Тсеред – середній час, за який абітурієнт виконав 3-и спурти (КСВ), (умовні одиниці).					

2. Технічна підготовленість

У партері. Перевороти: скрученням, забіганням, переходом, перекатом, розгином, накатом, прогином.

Кидки: накатом, прогином, через спину, нахилом.

У стійці. Переводи: ривком, нирком, обертанням, висідом.

Кидки: нахилом, підворотом, поворотом, прогином.

Звалювання: збиванням, скручуванням.

Боротьба лежачи, утримання: збоку, верхи, з боку голови, з боку ніг.

Больові прийоми: кутом руки, важелем ліктя, важелем коліна, защемом ахіллового сухожилля. Удушення: передпліччям, воротом.

Комбінації прийомів у стійці і боротьбі лежачи.

3. Змагальні сутички.

Проводяться в межах часу, відведеного правилами змагань. 1-3 сутички за завданням екзаменатора.

ПРИМІТКИ:

1. Оцінка за виконання нормативів № 1.1., 1.2., 1.3., 1.4. складається з двох чинників: часу та технічної якості виконання нормативу.

2. Оцінка нормативів № 1,2,3 здійснюється за двохсотбальною шкалою.

3. Шкала балів:

100 – 105 – під час виконання рухової дії абітурієнт зробив більше ніж 3 технічні помилки,

106 – 110 – 3 технічні помилки,

111 – 115 – 2 технічні помилки,

116 – 119 – рухова дія виконана в основному вірно, але абітурієнт зробив 1 технічну помилку,

120 – 130 – припустився 5 незначних помилок,

131 – 140 – 4 незначні помилки,

141 – 150 – рухова дія виконана в основному вірно, але абітурієнт зробив 3 незначні помилки,

151 – 160 – 2 незначні помилки,

161 – 170 – 1 незначна помилка,

171 – 180 – рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох із зазначених вимог (злитність окремих елементів, впевненість, вільність рухів),

181 – 190 – не було дотримано однієї із зазначених вимог,

191 – 200 – рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно).

БОРОТЬБА

(боротьба Кураш, боротьба на поясах, боротьба на поясах Алиш, боротьба вільна, боротьба самбо, дзюдо, сумо, українська боротьба на поясах)

Назва нормативу	Кількість балів	Вагові категорії, жінки		
		До 60 кг	До 70кг	Понад 70 кг
1.1.Перевороти з місця. В.П. – упор головою в килим, руки з'єднані в “замок”, передпліччя торкаються килима (10 разів), (сек.)	191-200	18,0	18,0	20,0
	181-190	19,0	19,0	21,0
	171-180	20,0	20,0	22,0
	161-170	21,0	21,0	23,0
	151-160	22,0	22,0	24,0
	141-150	23,0	23,0	25,0
	131-140	24,0	24,0	26,0
	120-130	25,0	25,0	27,0
	116-119	26,0	26,0	28,0
	111-115	27,0	27,0	29,0
	106-110	28,0	28,0	30,0
100-105	29,0	29,0	31,0	
1.2.Забігання “на мосту”. В.П. – упор головою в килим, руки з'єднані в “ замок”, передпліччя торкаються килима (по 5 разів в кожен бік), (сек.)	191-200	24,0	28,0	30,0
	181-190	25,0	29,0	31,0
	171-180	26,0	30,0	32,0
	161-170	27,0	31,0	33,0
	151-160	28,0	32,0	34,0
	141-150	29,0	33,0	35,0
	131-140	30,0	34,0	36,0
	120-130	31,0	35,0	37,0
	116-119	32,0	36,0	38,0
	111-115	33,0	37,0	39,0
	106-110	34,0	38,0	40,0
100-105	35,0	39,0	41,0	
1.3.Кидки манекена прогином (10 разів), (сек.)	191-200	27,0	29,0	30,0
	181-190	28,0	30,0	31,0
	171-180	29,0	31,0	32,0
	161-170	30,0	32,0	33,0
	151-160	31,0	33,0	34,0
	141-150	32,0	34,0	35,0
	131-140	33,0	35,0	36,0
	120-130	34,0	36,0	37,0
	116-119	35,0	37,0	38,0
	111-115	36,0	38,0	39,0
	106-110	37,0	39,0	40,0
100-105	38,0	40,0	41,0	
1.4.Визначення коефіцієнту спеціальної витривалості (КСВ) Кидки манекена прогином: 40 сек. – 5 кидків + 8 кидків у максимальному темпі з урахуванням часу + повторення серії 3 рази	191-200	175	175	175
	181-190	170	170	170
	171-180	165	165	165
	161-170	160	160	160
	151-160	155	155	155
141-150	150	150	150	

$KCB = \frac{t_{\min} * 100}{T_{\text{серед}}} + \frac{t_{\text{етал}} * 100}{t_{\min}}$	131-140	145	145	145
Т серед	120-130	140	140	140
Де t min – найменший час спурту,	116-119	135	135	135
T етал – еталонний час спурту, (він дорівнює 22 с), t серед – середній час, за який абітурієнт виконав 3-и спурти (КСВ), (умовні одиниці).	111-115	130	130	130
	106-110	125	125	125
	100-105	120	120	120

2. Технічна підготовленість

У партері. Перевороти: скрученням, забіганням, переходом, перекатом, розгином, накатом, прогином.

Кидки: накатом, прогином, через спину, нахилом.

У стійці. Переводи: ривком, нирком, обертанням, висідом.

Кидки: нахилом, підворотом, поворотом, прогином.

Звалювання: збиванням, скручуванням.

Боротьба лежачи, утримання: збоку, верхи, з боку голови, з боку ніг.

Больові прийоми: кутом руки, важелем ліктя, важелем коліна, защемом ахіллового сухожилля. Удушення: передпліччям, воротом.

Комбінації прийомів у стійці і боротьбі лежачи.

3. Змагальні сутички.

Проводяться в межах часу, відведеного правилами змагань. 1-3 сутички за завданням екзаменатора.

ПРИМІТКИ:

1. Оцінка за виконання нормативів №1.1., 1.2., 1.3., 1.4. складається з двох чинників: часу та технічної якості виконання нормативу.

2. Оцінка нормативів № 1,2,3 здійснюється за двохсотбальною шкалою.

3. Шкала балів:

100 – 105 – під час виконання рухової дії абітурієнт зробив більше ніж 3 технічні помилки,

106 – 110 – 3 технічні помилки,

111 – 115 – 2 технічні помилки,

116 – 119 – рухова дія виконана в основному вірно, але абітурієнт зробив 1 технічну помилку,

120 – 130 – припустився 5 незначних помилок,

131 – 140 – 4 незначні помилки,

141 – 150 – рухова дія виконана в основному вірно, але абітурієнт зробив 3 незначні помилки,

151 – 160 – 2 незначні помилки,

161 – 170 – 1 незначна помилка,

171 – 180 – рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох із зазначених вимог (злитність окремих елементів, впевненість, вільність рухів),

181 – 190 – не було дотримано однієї із зазначених вимог,

191 – 200 – рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (злито, впевнено та вільно).

КОНТАКТНІ ВИДИ ЄДИНОБОРСТВ

(айкідо, бойове самбо, джиу-джитсу, змішані єдиноборства (ММА), карате, кіокушинкай карате, козацький двобій, панкратіон, рукопашний бій, таїландський бокс Муей Тай, тхеквондо (ВТФ), таеквондо (ІТФ), традиційне карате, ушу, французський бокс Сават, хортинг, шотокан карате-до С.К.І.Ф.)

1. Фізична підготовленість:

а) виконання 100 ударів руками у максимальному темпі (сек.):

Кількість балів	жінки		
	до 60 кг	до 70 кг	понад 70 кг
191-200	20	22	24
181-190	23	23	25
171-180	22	24	26
161-170	23	25	27
151-160	24	26	28
141-150	25	27	29
131-140	26	38	30
120-130	27	29	31
116-119	28	30	32
111-115	29	31	33
106-110	30	32	34
100-105	31	33	35

б) виконання 50 ударів ногами у максимальному темпі (сек.):

Кількість балів	жінки		
	до 60 кг	до 70 кг	понад 70 кг
191-200	20	22	24
181-190	21	23	25
171-180	22	24	26
161-170	23	25	27
151-160	24	26	28
141-150	25	27	29
131-140	26	28	30
120-130	27	29	31
116-119	28	30	32
111-115	29	31	33
106-110	30	32	34
100-105	31	33	35

2. Технічна підготовленість:

- а) удари руками, ліктями (прямі, бокові, знизу, з обертом);
- б) удари ногами, колінами (прямі, кругові, боком, з обертом);
- в) кидки, робота в клінці;
- г) комбінації прийомів, комплекси формальних вправ.

3. Змагальні поєдинки проводяться в межах часу згідно з правилами тайландського боксу «Муей-Тай» (1-3 поєдинки за призначенням екзаменаторів).

ПРИМІТКИ:

1. Оцінка за виконання нормативу №1 складається з двох чинників: часу та технічної якості виконання.

2. Нормативи № 1,2,3 оцінюються за двохсотбальною шкалою.

3. Шкала балів:

100 – 105 – під час виконання рухової дії абітурієнт зробив більше ніж 3 технічні помилки,

106 – 110 – 3 технічні помилки,

111 – 115 – 2 технічні помилки,

116 – 119 – рухова дія виконана в основному вірно, але абітурієнт зробив 1 технічну помилку,

120 – 130 – 5 незначних помилок,

131 – 140 – 4 незначні помилки,

141 – 150 – рухова дія виконана в основному вірно, але абітурієнт зробив 3 незначні помилки,

151 – 160 – 2 незначні помилки,

161 – 170 – 1 незначна помилка,

171 – 180 – рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох із зазначених вимог (злитність окремих елементів, впевненість, вільність рухів),

181 – 190 – не було дотримано однієї із зазначених вимог,

191 – 200 – рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно).

СХІДНІ ЄДИНОБОРСТВА

(айкідо, бойове самбо, джиу-джитсу, змішані єдиноборства (ММА), карате, кіокушинкай карате, козацький двобій, панкратіон, рукопашний бій, тайландський бокс Муей Тай, тхеквондо (ВТФ), таеквондо (ІТФ), традиційне карате, ушу, французський бокс Сават, хортинг, шотокан карате-до С.К.І.Ф.)

1. Фізична підготовленість:

а) виконання 100 ударів руками у максимальному темпі (сек.):

Кількість балів	чоловіки		
	до 70 кг	до 85 кг	понад 85 кг
191-200	18	19	20
181-190	19	20	21
171-180	20	21	22
161-170	21	22	23
151-160	22	23	24
141-150	23	24	25
131-140	24	25	26
120-130	25	26	27
116-119	26	27	28
111-115	27	28	29
106-110	28	29	30
100-105	29	30	31

б) виконання 50 ударів ногами у максимальному темпі (сек.):

Кількість балів	Чоловіки		
	до 70 кг	до 85 кг	понад 85 кг
191-200	18	19	20
181-190	19	20	21
171-180	20	21	22
161-170	21	22	23
151-160	22	23	24
141-150	23	24	25
131-140	24	25	26
120-130	25	26	27
116-119	26	27	28
111-115	27	28	29
106-110	28	29	30
100-105	29	30	31

2. Технічна підготовленість:

- а) удари руками, ліктями (прямі, бокові, знизу, з обертом);
- б) удари ногами, колінами (прямі, кругові, боком, з обертом);
- в) кидки, робота в клінчі;
- г) комбінації прийомів, комплекси формальних вправ.

3. Змагальні поєдинки проводяться в межах часу згідно з правилами тайландського боксу «Муей-Тай» (1-3 поєдинки за призначенням екзаменаторів).

ПРИМІТКИ:

1. Оцінка за виконання нормативу №1 складається з двох чинників: часу та технічної якості виконання.
2. Нормативи № 1,2,3 оцінюються за двохсотбальною шкалою.
3. Шкала балів:
 - 100 – 105 – під час виконання рухової дії абітурієнт зробив більше ніж 3 технічні помилки,
 - 106 – 110 – 3 технічні помилки,
 - 111 – 115 – 2 технічні помилки,
 - 116 – 119 – рухова дія виконана в основному вірно, але абітурієнт зробив 1 технічну помилку,
 - 120 – 130 – 5 незначних помилок,
 - 131 – 140 – 4 незначні помилки,
 - 141 – 150 – рухова дія виконана в основному вірно, але абітурієнт зробив 3 незначні помилки,
 - 151 – 160 – 2 незначні помилки,
 - 161 – 170 – 1 незначна помилка,
 - 171 – 180 – рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох із зазначених вимог (злитність окремих елементів, впевненість, вільність рухів),
 - 181 – 190 – не було дотримано однієї із зазначених вимог,
 - 191 – 200 – рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно.

БОКС

ЧОЛОВІКИ та ЖІНКИ

Техніка боксу (демонстрація у парах)

Оцінка техніко-тактичної підготовленості

1. На дальній дистанції: пересування, захисти, атакуювальні та контратакуювальні дії за завданням екзаменатора.
2. На середній дистанції: пересування, захисти, атакуювальні та контратакуювальні дії за завданням екзаменатора.
3. На ближній дистанції: бойові стійки, вхід та вихід із ближнього бою, захисти, атакуювальні та контратакуювальні дії за завданням екзаменатора.
4. Ведення бою на дальній дистанції: маневрування, захисні, атакуювальні та контратакуювальні дії (умовний бій 1р×3хв.- чоловіки, 1р×2хв. - жінки).
5. Ведення бою на середній та ближній дистанціях: маневрування, захисні, атакуювальні та контратакуювальні дії (умовний бій 1р×3хв.- чоловіки, 1р×2хв. – жінки).
6. Змагальний бій (3р×3хв. – чоловіки, 4р×2хв. - жінки).

ПРИМІТКИ:

1. Прийом контрольних нормативів проводиться за чинними правилами змагань АІВА.

2. Тактика боксу (оцінюється за діями в умовному та змагальному боях).

3. Підсумкова оцінка техніко-тактичної підготовленості виставляється за двохсотбальною шкалою.

3.1 Шкала балів для оцінки техніко-тактичної підготовки:

100 – 105 – під час виконання рухової дії абітурієнт зробив більше ніж 3 технічні помилки,

106 – 110 – 3 технічні помилки,

111 – 115 – 2 технічні помилки,

116 – 119 – рухова дія виконана в основному вірно, але абітурієнт зробив 1 технічну помилку,

120 – 130 – 5 незначних помилок,

131 – 140 – 4 незначні помилки,

141 – 150 – рухова дія виконана в основному вірно, але абітурієнт зробив 3 незначні помилки,

151 – 160 – 2 незначні помилки,

161 – 170 – 1 незначна помилка,

171 – 180 – рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох із зазначених вимог (злитність окремих елементів, впевненість, вільність рухів),

181 – 190 – не було дотримано однієї із зазначених вимог,

191 – 200 – рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зрито, впевнено та вільно

3.2 Шкала балів для оцінки змагального бою (бокс: 3р×3хв. – чоловіки, 4р×2хв. – жінки, кікбоксинг: 3р×2хв. – чоловіки та жінки):

191-200 – перемога нокаутом (ударом у тулуб, ударом в голову)

181-190 – перемога за явною перевагою, у переможеного 3 нокдауни у I р.

171-180 – перемога за явною перевагою, у переможеного 4 нокдауни

161-170 – перемога за очками з різницею у 8 ударів і більше

151-160 – перемога за очками з різницею від 4-7 ударів

141-150 – перемога за очками з різницею до 3 ударів

131-140 – поразка за очками з різницею до 3 ударів

120-130 – поразка за очками з різницею від 4-7 ударів

116-119 – поразка з різницею у 8 балів і більше

- 111-115 – поразка за явною перевагою, у переможеного 4 нокдауни
 106-110 – поразка у I раунді після трьох нокдаунів
 100-105 – поразка нокаутом (ударом у тулуб, ударом в голову).

КІКБОКСИНГ

чоловіки, жінки

Оцінка техніко-тактичної підготовленості.

I. Базова техніка роботи ногами /без партнера/:

1. Прямий удар /фронт кік/ попереду, ногою, що стоїть позаду.
2. Прямий удар /сайд кік/ попереду, ногою, що стоїть позаду.
3. Боковий удар /раундхауз кік/ попереду, ногою, що стоїть позаду.
4. Удар навідмашку /хіл кік/ ногою, що стоїть попереду.
5. Удар зверху /екскік/ попереду, ногою, що стоїть позаду.
6. Удар з обертом /бек кік/ ногою, що стоїть позаду.
7. Удари навідмашку з обертом /кріссей кік/ ногою, що стоїть позаду.

II. Удари ногою у стрибку:

1. Прямий удар /фронтджемпінг кік/ ногою, що стоїть позаду.
2. Удар з обертом /бек джемпінг кік/ ногою, що стоїть позаду.
3. Удари навідмашку з обертом /кріссей джемпінг кік/ ногою, що стоїть позаду.

III. Підсічки:

1. Ногою, яка стоїть попереду.
2. Ногою, що стоїть позаду.

IV. Базова техніка роботи руками:

Удари:

1. Прямі /панч/ .
2. Бокові /хук/.
3. Знизу /аперкот/.
4. Навідмах /бекфіст/.

V. Базова техніка ударів ногами /статика/:

Повільне виконання ударів ногами /фронт кік, сайт кік, раундкік/ з фіксацією на рівні голови, попереду, ногою, що стоїть позаду.

Оцінка складається з двох чинників: якості виконання та часу утримання кінцевого положення і виставляється за двохсотбальною шкалою для всіх вагових категорій:

VI. Базова техніка кікбоксингу /з партнером в умовному бою/:

1. Перший номер – атака за завданням екзаменатора.
2. Другий номер – адекватні види захисту.
3. Провести 2 раунди по 2 хвилини.

VII. Змагальний бій:

1. Провести 3 раунди по 2 хвилини.

Примітки:

1. Прийом контрольних нормативів проводиться за чинними правилами змагань з кікбоксингу.

2. Оцінка нормативу V складається з двох чинників: часу та якості виконання.

Кількість балів	Час, сек.
191-200	14 і більше
181-190	13
171-180	12
161-170	11
151-160	10
141-150	9
131-140	8
120-130	7
116-119	6
111-115	5
106-110	4
100-105	3

3. Підсумкова оцінка техніко-тактичної підготовленості виставляється за двохсотбальною шкалою.

3.1 Шкала балів для оцінки техніко-тактичної підготовки:

100 – 106 – під час виконання рухової дії абітурієнт зробив більше ніж 3 технічні помилки,

107 – 114 – 3 технічні помилки,

115 – 123 – 2 технічні помилки,

124 – 127 – рухова дія виконана в основному вірно, але абітурієнт зробив 1 технічну помилку,

128 – 130 – 5 незначних помилок,

131 – 140 – 4 незначні помилки,

141 – 150 – рухова дія виконана в основному вірно, але абітурієнт зробив 3 незначні помилки,

151 – 160 – 2 незначні помилки,

161 – 170 – 1 незначна помилка,

171 – 180 – рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох із зазначених вимог (злитність окремих елементів, впевненість, вільність рухів),

181 – 190 – не було дотримано однієї із зазначених вимог,

191 – 200 – рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно

3.2 Шкала балів для оцінки змагального бою (кікбоксинг: 3р×2хв. – чоловіки та жінки):

191-200 – перемога нокаутом (ударом у тулуб, ударом в голову)

181-190 – перемога за явною перевагою, у переможеного 3 нокдауни у I р.

171-180 – перемога за явною перевагою, у переможеного 4 нокдауни

161-170 – перемога за очками з різницею у 8 ударів і більше

151-160 – перемога за очками з різницею від 4-7 ударів

141-150 – перемога за очками з різницею до 3 ударів

131-140 – поразка за очками з різницею до 3 ударів

120-130 - поразка за очками з різницею від 4-7 ударів

116-119 - поразка з різницею у 8 балів і більше

111-115 - поразка за явною перевагою, у переможеного 4 нокдауни

106-110 – поразка у I раунді після трьох нокдаунів

100-105 – поразка нокаутом (ударом у тулуб, ударом в голову).

СУЧАСНЕ П'ЯТИБОРСТВО

Назва нормативу	Кількість балів	Чоловіки	Жінки
1. Стрільба з пневматичного пістолета: 20 пострілів (очки)	191-200	170	165
	181-190	166	161
	171-180	162	157
	161-170	158	152
	151-160	154	149
	141-150	150	145
	131-140	146	141
	120-130	142	137
	116-119	138	133
	111-115	134	129
	106-110	130	125
	100-105	126	121
2. Плавання: 200м (хв.с)	191-200	2.25	2.35
	181-190	2.27	2.37
	171-180	2.29	2.39
	161-170	2.31	2.41
	151-160	2.33	2.43
	141-150	2.35	2.45
	131-140	2.37	2.47
	120-130	2.39	2.49
	116-119	2.41	2.51
	111-115	2.43	2.53
	106-110	2.45	2.55
	100-105	2.47	2.57
3. Фехтування: виконання основних положень, рухів, уколів у мішень, дій нападу та оборони у парах з партнером за завданням тренера та у бою (% прийомів та дій, виконаних без грубих помилок, від загальної кількості завдань)	191-200	100	100
	181-190	95	95
	171-180	90	90
	161-170	85	85
	151-160	80	80
	141-150	75	75
	131-140	70	70
	120-130	65	65
	116-119	60	60
	111-115	55	55
	106-110	50	50
	100-105	45	45
4. Біг, 3000 м (хв.с)	191-200	10.00	11.20
	181-190	10.06	11.05
	171-180	10.12	11.10
	161-170	10.18	11.15
	151-160	10.24	11.20
	141-150	10.30	11.25
	131-140	10.35	11.30
	120-130	10.40	11.35
	116-119	10.45	11.40
	111-115	10.50	11.45
	106-110	10.55	11.50
	100-105	11.00	12.00

КІННИЙ СПОРТ

Контрольний норматив	Кількість балів	чоловіки	жінки
Виїздка: програма „Малий приз” (% позитивних балів)	191-200	65	65
	181-190	62	62
	171-180	59	59
	161-170	56	56
	151-160	53	53
	141-150	50	50
	131-140	47	47
	120-130	44	44
	116-119	41	41
	111-115	38	38
	106-110	35	35
	100-105	32	32
АБО			
Подолання перешкод: маршрут 120 м (штрафні очки)	191-200	0	0
	181-190	2	2
	171-180	4	4
	161-170	6	6
	151-160	8	8
	141-150	9	9
	131-140	10	10
	120-130	11	11
	116-119	12	12
	111-115	13	13
	106-110	14	14
	100-105	15	15

КУЛЬОВА СТРІЛЬБА

Контрольний норматив	Кількість балів	Чоловіки	Жінки
Пневматична гвинтівка: стрільба стоячи, дистанція 10 м, 20 пострілів (очки)	191-200	195	190
	181-190	192	187
	171-180	189	184
	161-170	186	181
	151-160	183	178
	141-150	180	175
	131-140	177	172
	120-130	174	169
	116-119	171	166
	111-115	168	163
	106-110	165	160
	100-105	162	157
	АБО		
Пневматичний пістолет: стрільба стоячи, дистанція 10 м, 20 пострілів (очки)	191-200	190	187
	181-190	187	184
	171-180	184	181
	161-170	181	178
	151-160	178	175
	141-150	175	172
	131-140	172	169
	120-130	169	166
	116-119	166	163
	111-115	163	160
	106-110	160	157
	100-105	157	154

СТРІЛЬБА З ЛУКА

Контрольний норматив	Кількість балів	Чоловіки	Жінки
Вправа М-3: дистанція 18 м, діаметр мішені 40 см, 30 стріл (очки)	191-200	264	262
	181-190	260	258
	171-180	256	254
	161-170	252	250
	151-160	248	246
	141-150	244	242
	131-140	240	238
	120-130	236	234
	116-119	232	230
	111-115	228	226
	106-110	224	222
	100-105	220	218

СТРІЛЬБА СТЕНДОВА

Контрольний норматив	Кількість балів	Чоловіки	Жінки
Траншейний стенд (TRAP)	191-200	21	19
АБО	181-190	20	18
Круглий стенд (SKEET):	171-180	19	17
25 мішеней(уражених мішеней)	161-170	18	16
	151-160	17	15
	141-150	16	14
	131-140	15	13
	121-130	14	12
	111-120	13	11
	100-110	12	10

ФЕХТУВАННЯ

1. Оцінка спеціальної підготовленості. Виконання основних положень і пересувань у бойовій стійці. Зміна позицій, пересування вперед і назад кроками, стрибками, випадами, поєднання кроків, стрибки вперед з послідовними випадами, уколи (удари) на мішені з різних дистанцій.

1.1.Бойова стійка і пересування в ній кроками вперед, назад тощо у поєднанні зі зміною позиції 6,4,7,8,5,2,3,1,9 – на шпазі та рапірі, 3,4,5,2,1 – на шаблі, 14-ти метрова фехтувальна доріжка.

Кількість балів	чоловіки, жінки
200	“Шкільна” техніка виконується зі збереженням бойового темпу без помилок у зміні позицій.
199	“Шкільна” техніка виконується зі збереженням бойового темпу з помилкою при виконанні позиції 9 на шпазі та рапірі, 1– на шаблі.

118	Наявність серйозних помилок у пересуваннях по доріжці, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів.
117	Наявність серйозних помилок у пересуваннях по доріжці, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів.
116	Наявність серйозних помилок у пересуваннях по доріжці, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів.
115	Наявність серйозних помилок у пересуваннях по доріжці, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів.
114	Відсутність навичок у пересуваннях по доріжці, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів.
113	Відсутність навичок у пересуваннях по доріжці, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів.
112	Відсутність навичок у пересуваннях по доріжці, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів.
111	Відсутність навичок у пересуваннях по доріжці, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів.
110	Відсутність навичок у пересуваннях по доріжці, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів.
109	Відсутність навичок у пересуваннях по доріжці, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів.
108	Відсутність навичок у пересуваннях по доріжці, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів.
107	Відсутність навичок у пересуваннях по доріжці, незнання позицій, нестабільність у виконанні прийомів.
106	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
105	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
104	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
103	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
102	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
101	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
100	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
1.2.Уколи/удари на мішені з ближньої, середньої, дальньої фехтувальної дистанції за завданням екзаменаторів	
200	Стандартні положення руки у завершальній фазі уколу-удару. Правильна координація рухів у зв'язці з прийомами, збереження бойового темпу та точність влучання у мішень діаметром 5 см, не менше 90%.
199	Стандартні положення руки у завершальній фазі уколу-удару. Правильна координація рухів у зв'язці з прийомами, збереження бойового темпу та точність влучання у мішень діаметром 5 см, не менше 88%.
198	Стандартні положення руки у завершальній фазі уколу-удару. Правильна координація рухів у зв'язці з прийомами, збереження бойового темпу та точність влучання у мішень діаметром 5 см, не менше 86%.
197	Стандартні положення руки у завершальній фазі уколу-удару. Правильна координація рухів у зв'язці з прийомами, збереження бойового темпу та точність влучання у мішень діаметром 5 см, не менше 84%.
196	Стандартні положення руки у завершальній фазі уколу-удару. Правильна координація рухів у зв'язці з прийомами, збереження бойового темпу та точність влучання у мішень діаметром 5 см, не менше 82%.
195	Стандартні положення руки у завершальній фазі уколу-удару. Правильна координація рухів у зв'язці з прийомами, збереження бойового темпу та точність влучання у мішень діаметром 5 см, не менше 80%.

	мішень не менше 10%.
112	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 10%.
111	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 10%.
110	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 10%.
109	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 10%.
108	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 10%.
107	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 10%.
106	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 5%.
105	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 5%.
104	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 5%.
103	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 5%.
102	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 5%.
101	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 5%.
100	Незнання абітурієнтом способів виконання завдання та точність влучання в мішень не менше 5%.
<p>2. Оцінка технічної підготовленості Шляхом виконання прийомів на індивідуальному уроці з викладачем або у парі: уколи прямо, переверотом, переносом, удари у голову, у правий бік, у лівий бік (на шаблях), атаки уколами (ударами) з обманом, контакти, повторні та обманні атаки, захист і відповідь.</p> <p>РАПРА, ШПАГА: Проста атака і відповідь, контрзахист, контрвідповідь з фінтом. Атака з дією на зброю, захист-відповідь з фінтом, контрзахист – контрвідповідь.</p> <p>Атака з фінтом захист-відповідь з фінтом контрзахист – контрвідповідь.</p> <p>ШАБЛЯ: Проста атака, захист-відповідь з фінтом, контрзахист – контрвідповідь. Атака з фінтом захист – відповідь з фінтом, контрзахист, контрвідповідь. Контратака на атаку – з дією на зброю – проста відповідь.</p>	
200	Виконання зв'язки з листа у бойовому темпі без помилок.
199	Виконання зв'язки з листа у бойовому темпі з 1 помилкою у точності подання
198	Виконання зв'язки з листа у бойовому темпі з 2 помилками у точності подання.
197	Виконання зв'язки з листа у бойовому темпі з 3 помилками у точності подання.
196	Виконання зв'язки з листа у бойовому темпі з 4 помилками у точності подання.
195	Виконання зв'язки з листа у бойовому темпі з 5 помилками у точності подання.
194	Виконання зв'язки з листа у бойовому темпі з 6 помилками у точності подання.

127	Виконання зв'язки розподілено по елементах з 8 помилками у зміні позицій, втратою точності влучання у поверхню партнера, яка вражається, та проханням абітурієнта повторити завдання – 10 промахів.
126	Виконання зв'язки розподільно за елементами з 8 помилками у зміні позицій, втратою точності влучання у поверхню партнера, яка вражається, та проханням абітурієнта повторити завдання – 11 промахів.
125	Виконання зв'язки розподільно за елементами з 8 помилками у зміні позицій, втратою точності влучання у поверхню партнера, яка вражається, та проханням абітурієнта повторити завдання – 12 промахів.
124	Виконання зв'язки розподільно за елементами з 8 помилками у зміні позицій, втратою точності влучання у поверхню партнера, яка вражається, та проханням абітурієнта повторити завдання – 13 промахів.
123	Грубі помилки у виконанні завдання, повільний темп та неспроможність абітурієнта виконати завдання.
122	Грубі помилки у виконанні завдання, повільний темп та неспроможність абітурієнта виконати завдання.
121	Грубі помилки у виконанні завдання, повільний темп та неспроможність абітурієнта виконати завдання.
120	Грубі помилки у виконанні завдання, повільний темп та неспроможність абітурієнта виконати завдання.
119	Грубі помилки у виконанні завдання, повільний темп та неспроможність абітурієнта виконати завдання.
118	Грубі помилки у виконанні завдання, повільний темп та неспроможність абітурієнта виконати завдання.
117	Грубі помилки у виконанні завдання, повільний темп та неспроможність абітурієнта виконати завдання.
116	Грубі помилки у виконанні завдання, повільний темп та неспроможність абітурієнта виконати завдання.
115	Грубі помилки у виконанні завдання, повільний темп та неспроможність абітурієнта виконати завдання.
114	Невміння виконати завдання, повільний темп.
113	Невміння виконати завдання, повільний темп.
112	Невміння виконати завдання, повільний темп.
111	Невміння виконати завдання, повільний темп.
110	Невміння виконати завдання, повільний темп.
109	Невміння виконати завдання, повільний темп.
108	Невміння виконати завдання, повільний темп.
107	Невміння виконати завдання, повільний темп.
106	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
105	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
104	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
103	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
102	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
101	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.
100	Неспроможність абітурієнта виконати завдання.

	поєдинку.
107	Програш у фехтувальному бою на 15 уколів з рахунком 15:2 та невміння чи вміння з грубими помилками розбирати фехтувальні сутички у положенні судді українською мовою без жестикуляції. Відмова від суддівства бою чи участі у поєдинку.
106	Неспроможність виконувати суддівство бою та брати участь у ньому.
105	Неспроможність виконувати суддівство бою та брати участь у ньому.
104	Неспроможність виконувати суддівство бою та брати участь у ньому.
103	Неспроможність виконувати суддівство бою та брати участь у ньому.
102	Неспроможність виконувати суддівство бою та брати участь у ньому.
101	Неспроможність виконувати суддівство бою та брати участь у ньому.
100	Неспроможність виконувати суддівство бою та брати участь у ньому.

ВАЖКА АТЛЕТИКА

Загальна оцінка складається з оцінки за виконаний норматив та оцінки за техніку виконання змагальних вправ (ривка та поштовху).

1. Виконати на вступних випробуваннях норматив, який визначений вимогами Єдиної спортивної класифікації України (у 10 вагових категоріях для чоловіків – до 55; 61; 67; 73; 81; 89; 96; 102; 109 та + 109 кг та 10 - у жінок – до 45, 49, 55, 59, 64, 71, 76, 81; 87 та + 87 кг) та отримати оцінку за 200 – бальною шкалою.

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

ПАУЕРЛІФТИНГ

Загальна оцінка складається з оцінки за виконаний норматив та оцінки за техніку виконання у 3 змагальних вправах: присідання, жим лежачі та тяга.

1. Виконати на вступних випробуваннях норматив з класичного пауерліфтингу визначений вимогами Єдиної спортивної класифікації України (у чоловіків в 9 вагових категоріях – до 53; 59; 66; 74; 83; 93; 105; 120 та + 120 кг у жінок у 8 вагових категоріях – до 43; 47; 52; 57; 63; 72; 84; та + 84 кг) та отримати оцінку за 200 – бальною шкалою

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

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

ГИРЬОВИЙ СПОРТ

Загальна оцінка складається з оцінки за виконаний норматив та оцінки за техніку виконання змагальних вправ (поштовху та ривка).

1. Виконати на вступних випробуваннях норматив у двоборстві (поштовх, ривок) для чоловіків (вага гир 24 або 32 кг) та ривок для жінок (вага гир 16 кг) визначений вимогами Єдиної спортивної класифікації України (у 6 вагових категоріях для чоловіків – до 63; 68; 73; 78; 85 та + 85 кг та 2 для жінок – до 63 та + 63 кг) та отримати оцінку за 200 – бальною шкалою.

Виконаний норматив вираховується для чоловіків шляхом підсумовування кількості підйомів у поштовху та суми ривка правою та лівою рукою, для жінок відповідно ривка правою та лівою руками.

Критерії оцінювання видів спорту (важка атлетика, пауерліфтинг, гирьовий спорт)

Оцінка бали	Норматив	Техніка виконання
200	норматив КМС	Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ в усіх спробах
199		Допущена 1 незначна помилка у структурі виконання вправи (у будь-якій із спроб), яка не є причиною не зарахування спроби
198		Допущені 2 незначні помилки у структурі виконання вправи (у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби
197		Допущені 3 незначні помилки у структурі виконання вправи (у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби
196		Допущені 4 незначні помилки у структурі виконання вправи (у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби
195		Допущені більше 4-х незначних помилок у структурі виконання вправ (у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби
194		Допущене 1 порушення правил виконання вправи (у будь-якій із спроб), яке є причиною не зарахування спроби
193		Допущено 2 порушення правил виконання вправи (у будь-якій із спроб), яке є причиною не зарахування спроби
192		Допущено 3 порушення правил виконання вправ (у будь-якій із спроб), яке є причиною не зарахування спроби
191		Допущено більше 3-х порушень правил виконання вправ (у будь-якій із спроб), яке є причиною не зарахування спроби
190	норматив I спортивного розряду + 75 % до КМС	Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ в усіх спробах
189		Допущена 1 незначна помилка у структурі виконання вправи (у будь-якій із спроб), яка не є причиною не зарахування спроби
188		Допущені 2 незначні помилки у структурі виконання вправи (у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби
187		Допущені 3 незначні помилки у структурі виконання вправи (у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби
186		Допущені 4 незначні помилки у структурі виконання вправи (у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби
185		Допущені більше 4-х незначних помилок у структурі виконання вправ (у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби
184		Допущене 1 порушення правил виконання вправи (у будь-якій із спроб), яке є причиною не зарахування спроби
183		Допущено 2 порушення правил виконання вправи (у будь-якій із спроб), яке є причиною не зарахування спроби
182		Допущено 3 порушення правил виконання вправ (у будь-якій із спроб), яке є причиною не зарахування спроби
181		Допущено більше 3-х порушень правил виконання вправ (у будь-якій із спроб), яке є причиною не зарахування спроби
180	норматив I спортивного розряду + 50 % до	Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ в усіх спробах
179		Допущена 1 незначна помилка у структурі виконання вправи (у будь-якій із спроб), яка не є причиною не зарахування спроби

Оцінка бали	Норматив	Техніка виконання
	КМС	

108	розряд	Допущені 2 незначні помилки у структурі виконання вправи (у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби
107		Допущені 3 незначні помилки у структурі виконання вправи (у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби
106		Допущені 4 незначні помилки у структурі виконання вправи (у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби
105		Допущені більше 4-х незначних помилок у структурі виконання вправ (у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби
104		Допущене 1 порушення правил виконання вправи (у будь-якій із спроб), яке є причиною не зарахування спроби
103		Допущено 2 порушення правил виконання вправи (у будь-якій із спроб), яке є причиною не зарахування спроби
102		Допущено 3 порушення правил виконання вправ (у будь-якій із спроб), яке є причиною не зарахування спроби
101		Допущено більше 3-х порушень правил виконання вправ (у будь-якій із спроб), яке є причиною не зарахування спроби
100		

БОДІБЛДИНГ

В основі вступних випробувань покладена оцінка обов'язкової та довільної програм для чоловіків та жінок у таких вагових категоріях:

чоловіки – до 70; 75; 80; 85; 90; 95; 100 та + 100 кг;

жінки – до 52; 57 та + 57 кг.

Обов'язкове позування складається з 7 обов'язкових поз, які чоловіки виконують у такій послідовності: подвійний біцепс спереду, найширші м'язи та 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.

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

У кожному виді програми (обов'язкове позування, довільна композиція) оцінюється об'єм, форма, рельєф і загальний вигляд м'язів, техніка виконання стійок, поз, елементів тощо. Оцінка загального враження складається з врахуванням естетичного смаку спортсмена, його пластичності, змісту та структури статичних і динамічних елементів та зовнішнього вигляду.

Програма оцінюється (обов'язкове позування + довільна композиція) за максимальною оцінкою – 20 балів. Обов'язкове позування і довільна композиція оцінюється за бальною системою. Щоб отримати оцінку за 200 бальною шкалою треба набрати (балів):

АРМСПОРТ

В основі вступних випробувань покладена оцінка змагальної вправи з наданим суперником для чоловіків та жінок у таких вагових категоріях:

чоловіки дорослі – до 55; 60; 65; 70; 75; 80; 85; 90; 95; 100; 110 та +110 кг (12 вагових категорій);

юніори (до 21 року включно) – до 48; 52; 57; 63; 70; 78; та + 78 кг.

жінки дорослі – до 50; 55; 60; 65; 70; 80; + 80 кг (7 вагових категорій).

юніорки (до 21 року включно) – до 45; 49; 54; 60; 67; та + 67 кг.

Виконання змагальної вправи з наданим суперником виконується за такою програмою:

Екзаменатор перевіряє правильність зайнятої позиції спортсменів біля столу, після команди «Захват» спортсмени відкритими долонями роблять захват, вільною рукою спортсмени можуть захватити край столу. Після отримання команди «Увага» і «Руш!» спортсмени стараються притиснути руку суперника до столу і мають права припинити поєдинок до отримання команди «Стоп!». Перемогу отримує той спортсмен, який притиснув руку суперника до столу.

Порушенням правил боротьби руками є:

- а) не виконання команди екзаменатора;
- б) передчасний старт на виконання рухової дії;
- в) відрив ліктя від столу;
- г) зсув ліктя руки зі столу;
- д) торкання головою, плечем свого передпліччя чи захвату рук;
- є) неспортивна поведінка під час виконання змагальної вправи.

За порушення пунктів а і б спортсмену робиться зауваження, якщо спортсмен отримує два зауваження (пункти в. г. д. є – він отримує попередження). Якщо спортсмен отримав два попередження це є поразкою у двобої. За кожне зауваження з нарахованої оцінки знімається 10 балів, за попередження – 20 балів відповідно.

У разі розриву захвату або оголошення попередження спортсмени мають право на відпочинок 30 секунд. На виконання двобою спортсменам дається три спроби поспіль, перемагає той спортсмен, який отримав дві перемоги. Всі три змагальні двобої оцінюються за бальною системою. Щоб отримати оцінку за 200 бальною шкалою треба набрати (балів):

Критерії оцінювання видів спорту (бодібілдинг, армспорт)

Оцінка бали	чоловіки	жінки
200	150 і більше	110 і більше
199	149	109
198	148	108
197	147	107
196	146	106
195	145	105
194	144	104
193	143	103
192	142	102
191	141	101
190	140	100
189	139	99
188	138	98
187	137	97
186	136	96
185	135	95
184	134	94
183	133	93
182	132	92

Оцінка бали	чоловіки	жінки
181	131	91
180	130	90
179	129	89
178	128	88
177	127	87
176	126	86
175	125	85
174	124	84
173	123	83
172	122	82
171	121	81
170	120	80
169	119	79
168	118	78
167	117	77
166	116	76
165	115	75
164	114	74
163	113	73
162	112	72
161	111	71
160	110	70
159	109	69
158	108	68
157	107	67
156	106	66
155	105	65
154	104	64
153	103	63
152	102	62
151	101	61
150	100	60
149	99	59
148	98	58
147	97	57
146	96	56
145	95	55
144	94	54
143	93	53
142	92	52
141	91	51
140	90	50
139	89	49
138	88	48
137	87	47
136	86	46
135	85	45
134	84	44

Оцінка бали	чоловіки	жінки
133	83	43
132	82	42
131	81	41
130	80	40
129	79	39
128	78	38
127	77	37
126	76	36
125	75	35
124	74	34
123	73	33
122	72	32
121	71	31
120	70	30
119	69	29
118	68	28
117	67	27
116	66	26
115	65	25
114	64	24
113	63	23
112	62	22
111	61	21
110	60	20
109	59	19
108	58	18
107	57	17
106	56	16
105	55	15
104	54	14
103	53	13
102	52	12
101	51	11
100	50 і менше	10 і менше