

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ



ЗАТВЕРДЖУЮ

Голова приймальної комісії НУФВСУ

Є. В. Імас


ПРОГРАМА
творчого конкурсу
для здобуття ступеня бакалавра

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

спеціалізація – тренерська діяльність в обраному виді спорту

(види спорту: альпінізм, біатлон, велосипедний спорт, гірськолижний спорт, керлінг, ковзанярський спорт, лижні гонки, роликовий спорт, скелелазіння, сноуборд, спортивне орієнтування, спортивний туризм, фігурне катання на ковзанах, фрістайл, шорт-трек)

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ


В. П. Семененко

2019 рік

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма вступних випробувань з обраного виду спорту (з альпінізму, біатлону, велосипедного спорту, гірськолижного спорту, керлінгу, ковзанярського спорту, шорт-треку, лижних гонок, лижного двоеборства, роликового спорту, скелелазіння, стрибків на лижах з трампліна, спортивного орієнтування, спортивного туризму, сноубордінгу, фігурного катання на ковзанах, фрістайлу) 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:* спеціальна витривалість;
- у лижному двоеборстві:* силова та спеціальна витривалість;
- у стрибках на лижах з трампліна, гірськолижному спорті, фрістайлі, сноубордінгу:* швидкісно-силові та координаційні якості;
- у шорт-треку, ковзанярському та роликовому спорті:* швидкісно-силові якості;
- у фігурному катанні на ковзанах:* координаційні якості;
- у альпінізмі:* швидкісно-силові якості;
- у керлінгу:* швидкісно-силові та координаційні якості;
- у спортивному туризмі:* загальна витривалість, спритність;
- у спортивному орієнтуванні:* спеціальна витривалість;
- 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.

Література:

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.

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.

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.

Правила змагань Велосипедний спорт. Супрун В.В., Піонтковська Н.А./ Н.А. Піонтковська, В.В. Супрун. – К., 2013. – 130 с.

Лижні гонки. Навчальна програма для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / Карленко В.П., Смирнова З.Д.,Нестеров В.М.,Єфанова В.В. Вісник О.О.- РНМК Міністерства молоді та спорту України, 2014 р.- 69 с.

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.

Лижні гонки. Правила змагань /упор. В.М. Нечаєв, А.Ю. Нестеренко, О.М. Стефанишин [та ін.].- К., 2012.- 56 с.

Біатлон. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ // Т.Т. Бахтурін, О.О. Вісник, М.Б. Зорін, В.П. Карленко, та ін. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з фізичної культури і спорту, 2000.- 115с.

Гірськолижний спорт. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.// В.Л. Соболев, Б.А.Брюханов.- К.: Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, 2001.- 110 с.

Лижне двоєборство. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / С.К. Фомін, В.Ф. Малежик. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет, 2001.– 118 с.

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.

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.

Фізична культура. Навчальна програма для 10-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів. Профільний рівень, 2010.

Фрістайл. 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.

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.

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.

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.

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. Холопцев .- РНМК Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2008.

Скелелазіння. Навчальна програма для ДЮСШ СДЮШОР, ШВСМ./ – РНМК Міністерства молоді та спорту України, 2018.

Керлінг. Правила змагань. Всесвітня федерація керлінгу, 2018.

АЛЬПІНІЗМ, СКЕЛЕЛАЗІННЯ
денна та заочна форма навчання

Кількість балів	ЗАЧІПКА вис на планці шириною 5 см на зігнутих руках (секунд)				Стрибки на двох ногах праворуч, ліворуч через гімнастичну лаву за 20 сек. (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	35	28	28	24	45 і більш.	40 і більш.	35 і більш.	30 і більш.				
199	34.99	27.99	27.99	23.99								
198	34.98	27.98	27.98	23.98								
197	34.97	27.97	27.97	23.97								
196	34.96	27.96	27.96	23.96								
195	34.95	27.95	27.95	23.95								
194	34.94	27.94	27.94	23.94								
193	34.93	27.93	27.93	23.93								
192	34.92	27.92	27.92	23.92								
191	34.91	27.91	27.91	23.91								
190	34.90	27.90	27.90	23.90	44	39	34	29				
189	34.89	27.89	27.89	23.89								
188	34.88	27.88	27.88	23.88								
187	34.87	27.87	27.87	23.87								
186	34.86	27.86	27.86	23.86								
185	34.85	27.85	27.85	23.85								
184	34.84	27.84	27.84	23.84								
183	34.83	27.83	27.83	23.83								
182	34.82	27.82	27.82	23.82								
181	34.81	27.81	27.81	23.81								
180	34.80	27.80	27.80	23.80	43	38	33	28				
179	34.79	27.79	27.79	23.79								
178	34.78	27.78	27.78	23.78								
177	34.77	27.77	27.77	23.77								
176	34.76	27.76	27.76	23.76								
175	34.75	27.75	27.75	23.75								
174	34.74	27.74	27.74	23.74								
173	34.73	27.73	27.73	23.73								
172	34.72	27.72	27.72	23.72								
171	34.71	27.71	27.71	23.71								
170	34.70	27.70	27.70	23.70	42	37	32	27				
169	34.69	27.69	27.69	23.69								
168	34.68	27.68	27.68	23.68								
167	34.67	27.67	27.67	23.67								
166	34.66	27.66	27.66	23.66								
165	34.65	27.65	27.65	23.65								
164	34.64	27.64	27.64	23.64								
163	34.63	27.63	27.63	23.63								
162	34.62	27.62	27.62	23.62								
161	34.61	27.61	27.61	23.61								
160	34.60	27.60	27.60	23.60	41	36	31	26				
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								
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					40	35	30	25

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				
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				
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				
144	34.44	27.44	27.44	23.44	39	34	29	24
143	34.43	27.43	27.43	23.43				
142	34.42	27.42	27.42	23.42				
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				
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				
135	34.35	27.35	27.35	23.35	38	33	28	23
134	34.34	27.34	27.34	23.34				
133	34.33	27.33	27.33	23.33				
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				
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				
126	34.26	27.26	27.26	23.26	37	32	27	22
125	34.25	27.25	27.25	23.25				
124	34.24	27.24	27.24	23.24				
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				
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				
117	34.17	27.17	27.17	23.17	36	31	26	21
116	34.16	27.16	27.16	23.16				
115	34.15	27.15	27.15	23.15				
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				
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				
108	34.08	27.08	27.08	23.08	35	30	25	20
107	34.07	27.07	27.07	23.07				
106	34.06	27.06	27.06	23.06				
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				
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				

БІАТЛОН
денна та заочна форма навчання (чоловіки)

Кількість балів	Біг 5 км зі стрільбою на 4-вогневих рубежах*		Штрафні хвилини за промахи на вогневих рубежах	Демонстрація техніки одночасного 2-крокового ковзанярського ходу на лижоролерах або імітація одночасного 2-крокового ковзанярського ходу 3x100 м**		
	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років		Оцінювання техніки Характер та кількість помилок		
200	28.00	29.00	Штраф не більш 6 хв.	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно)		
199	28.05	29.05				
198	28.10	29.10				
197	28.15	29.15				
196	28.20	29.20				
195	28.25	29.25				
194	28.30	29.30				
193	28.35	29.35				
192	28.40	29.40				
191	28.45	29.45				
190	28.50	29.50		Штраф не більш 6 хв.	Не було дотримано однієї з наявних вимог	
189	28.55	29.55				
188	29.00	30.00				
187	29.05	30.05				
186	29.10	30.10				
185	29.15	30.15				
184	29.20	30.20				
183	29.25	30.25				
182	29.30	30.30				
181	29.35	30.35				
180	29.40	30.40	Штраф не більше 7-9 хв.	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)		
179	29.45	30.45				
178	29.50	30.50				
177	29.55	30.55				
176	30.00	31.00				
175	30.05	31.05				
174	30.10	31.10				
173	30.15	31.15				
172	30.20	31.20				
171	30.25	31.25				
170	30.30	31.30	Штраф не більше 7-9 хв.	Є 1 незначна помилка		
169	30.35	31.35				
168	30.40	31.40				
167	30.45	31.45				
166	30.50	31.50				
165	30.55	31.55				
164	31.00	32.00				
163	31.05	32.05				
162	31.10	32.10				
161	31.15	32.15				
160	31.20	32.20	Штраф не більше 7-9 хв.	Є 2 незначні помилки		
159	31.25	32.25				
158	31.30	32.30				
157	31.35	32.35				
156	31.40	32.40				
155	31.45	32.45				
154	31.50	32.50				
153	31.55	32.55				
						Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 3 незначні помилки

152	32.00	33.00	Штраф не більше 10-11 хв.	Є 4 незначні помилки
151	32.05	33.05		
150	32.10	33.10		
149	32.15	33.15		
148	32.20	33.20		
147	3.225	33.25		
146	32.30	33.30		
145	32.35	33.35		
144	32.40	33.40		
143	32. 45	33. 45		
142	32.50	33.50		
141	32.55	33.55		
140	33.00	34.00		
139	33.05	34.05		Є 5 незначних помилок
138	33.10	34.10		
137	33.15	34.15		
136	33.20	34.20		
135	33.25	34.25		
134	33.30	34.30		
133	33.35	34.35		
132	33.40	34.40		
131	33. 45	34. 45		
130	33.50	34.50		
129	33.55	34.55	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 1 грубу помилку	
128	34.00	35.00		
127	34.05	35.05		
126	34.10	35.10		
125	34.15	35.15		
124	34.20	35.20		
123	34.25	35.25		Є 2 грубі помилки
122	34.30	35.30		
121	34.35	35.35		
120	34.40	35.40		
119	34. 45	35. 45		
118	34.50	35.50		
117	34.55	35.55		
116	35.00	36.00	Є 3 грубі помилки	
115	35.05	36.05		
114	35.10	36.10		
113	35.15	36.15		
112	35.20	36.20		
111	35.25	36.20		
110	35.30	36.25		
109	35.35	36.30		
108	35.40	36.35		
107	35. 45	36.40		
106	35.50	36. 45		
105	35.55	36.50		
104	36.00	36.55		
103	36.05	37.00		
102	36.10	37.05		
101	36.15	37.10		
100	36.20	37.15		

* - Після проходження першого і третього кілометрів – стрільба лежачи (10 пострілів), після проходження 2-го і 4-го кілометрів – стрільба стоячи (10 пострілів). Постріли виконують з гвинтівки марки "Біатлон" (відстань 50 м) або пневматичної гвинтівки (відстань - 15 м).

** - Перше проходження з інтенсивністю 50-55% від максимальної, друге - 70-75% від максим., третє – з максимальною інтенсивністю. Підйом крутизною 5-8⁰

БІАТЛОН
денна та заочна форма навчання (жінки)

Кількість балів	Біг 3 км зі стрільбою на 3-вогневих рубежах*		Штрафні хвилини за промахи на вогневих рубежах	Демонстрація техніки одночасного 2-крокового ковзанярського ходу на лижоролерах або імітація одночасного 2-крокового ковзанярського ходу 3x50 м**	
	жінки до 35 років	жінки після 35 років		Оцінювання техніки Характер та кількість помилок	
200	25.00	26.00	Штраф не більш 8 хв.	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно)	
199	25.03	26.03			
198	25.06	26.06			
197	25.09	26.09			
196	25.12	26.12			
195	25.15	26.15			
194	25.18	26.18			
193	25.21	26.21			
192	25.24	26.24			
191	25.27	26.27			
190	25.30	26.30		Штраф не більш 8 хв.	Не було дотримано однієї з наявних вимог
189	25.33	26.33			
188	25.36	26.36			
187	25.39	26.39			
186	25.42	26.42			
185	25.45	26.45			
184	25.48	26.48			
183	25.51	26.51			
182	25.54	26.54			
181	25.57	26.57			
180	26.00	27.00	Штраф не більше 9-11 хв.	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)	
179	26.03	27.03			
178	26.06	27.06			
177	26.09	27.09			
176	26.12	27.12			
175	26.15	27.15			
174	26.18	27.18			
173	26.21	27.21			
172	26.24	27.24			
171	26.27	27.27			
170	26.30	27.30	Штраф не більше 9-11 хв.	Є 1 незначна помилка	
169	26.33	27.33			
168	26.36	27.36			
167	26.39	27.39			
166	26.42	27.42			
165	26.45	27.45			
164	26.48	27.48			
163	26.51	27.51			
162	26.54	27.54			
161	26.57	27.57			
160	27.00	28.00	Штраф не більше 9-11 хв.	Є 2 незначні помилки	
159	27.03	28.03			
158	27.06	28.06			
157	27.09	28.09			
156	27.12	28.12			
155	27.15	28.15			
154	27.18	28.18			
				Рухова дія виконана загалом правильно, але було	

153	27.21	28.21		зроблено 3 незначні помилки
152	27.24	28.24		
151	27.27	28.27		
150	27.30	28.30		
149	27.33	28.33		
148	27.36	28.36		
147	27.39	28.39		
146	27.42	28.42	Штраф не більше 12-13 хв.	Є 4 незначні помилки
145	27.45	28.45		
144	27.48	28.48		
143	27.51	28.51		
142	27.54	28.54		
141	27.57	28.57		
140	28.00	29.00		
139	28.03	29.03		
138	28.06	29.06		
137	28.09	29.09		
136	28.12	29.12		
135	28.15	29.15		
134	28.18	29.18		
133	28.21	29.21		
132	28.24	29.24		
131	28.27	29.27		
130	28.30	29.30		
129	28.33	29.33		
128	28.36	29.36		
127	28.39	29.39		
126	28.42	29.42		
125	28.45	29.45		
124	28.48	29.48		
123	28.51	29.51		
122	28.54	29.54		
121	28.57	29.57		
120	29.00	30.00		
119	29.03	30.03		
118	29.06	30.06		
117	29.09	30.09		
116	29.12	30.12		
115	29.15	30.15		
114	29.18	30.18		
113	29.21	30.21		
112	29.24	30.24		
111	29.27	30.27		
110	29.30	30.30		
109	29.33	30.33		
108	29.36	30.36		
107	29.39	30.39		
106	29.42	30.42		
105	29.45	30.45		
104	29.48	30.48		
103	29.51	30.51		
102	29.54	30.54		
101	29.57	30.57		
100	30.00	31.00		
				Є 2 грубі помилки
				Є 5 незначних помилок
				Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 1 грубу помилку
				Є 3 грубі помилки
				Під час виконання рухової дії було зроблено понад три (суттєві) помилки

* - Після проходження першого і третього кілометрів – стрільба лежачи (10 пострілів), після проходження 2-го і 4-го кілометрів – стрільба стоячи (10 пострілів). Постріли виконують з гвинтівки марки "Біатлон" (відстань 50 м) або пневматичної гвинтівки (відстань - 15 м).

** - Перше проходження з інтенсивністю 50-55% від максимальної, друге - 70-75% від максим., третє – з максимальною інтенсивністю. Підйом крутизною 5-8⁰

ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ
денна та заочна форма навчання

Кількість балів	Індивідуальна гонка (хв., сек.)		Кількість балів	Індивідуальна гонка (хв., сек.)	
	чоловіки до 35 років 3 км	жінки до 35 років 2 км		Чоловіки після 35 років 3 км	Жінки після 35 років 2 км
200	5.45	5.15	200	6.30	6.00
199	5.46	5.16	199	6.31	6.01
198	5.47	5.17	198	6.32	6.02
197	5.48	5.18	197	6.33	6.03
196	5.49	5.19	196	6.34	6.04
195	5.50	5.20	195	6.35	6.05
194	5.51	5.21	194	6.36	6.06
193	5.52	5.22	193	6.37	6.07
192	5.53	5.23	192	6.38	6.08
191	5.54	5.24	191	6.39	6.09
190	5.55	5.25	190	6.40	6.10
189	5.56	5.26	189	6.41	6.11
188	5.57	5.27	188	6.42	6.12
187	5.58	5.28	187	6.43	6.13
186	5.59	5.29	186	6.44	6.14
185	6.00	5.30	185	6.45	6.15
184	6.01	5.31	184	6.46	6.16
183	6.02	5.32	183	6.47	6.17
182	6.03	5.33	182	6.48	6.18
181	6.04	5.34	181	6.49	6.19
180	6.05	5.35	180	6.40	6.20
179	6.06	5.36	179	6.41	6.21
178	6.07	5.37	178	6.42	6.22
177	6.08	5.38	177	6.43	6.23
176	6.09	5.39	176	6.44	6.24
175	6.10	5.40	175	6.45	6.25
174	6.11	5.41	174	6.46	6.26
173	6.12	5.42	173	6.47	6.27
172	6.13	5.43	172	6.48	6.28
171	6.14	5.44	171	6.49	6.29
170	6.15	5.45	170	6.40	6.30
169	6.16	5.46	169	6.41	6.31
168	6.17	5.47	168	6.42	6.32
167	6.18	5.48	167	6.43	6.33
166	6.19	5.49	166	6.44	6.34
165	6.20	5.50	165	6.45	6.35
164	6.21	5.51	164	6.46	6.36
163	6.22	5.52	163	6.47	6.37
162	6.23	5.53	162	6.48	6.38
161	6.24	5.54	161	6.49	6.39
160	6.25	5.55	160	6.50	6.40
159	6.26	5.56	159	6.51	6.41
158	6.27	5.57	158	6.52	6.42
157	6.28	5.58	157	6.53	6.43
156	6.29	5.59	156	6.54	6.44
155	6.30	6.00	155	6.55	6.45
154	6.31	6.01	154	6.56	6.46
153	6.32	6.02	153	6.57	6.47

152	6.33	6.03	152	6.58	6.48
151	6.34	6.04	151	6.59	6.49
150	6.35	6.05	150	7.00	6.40
149	6.36	6.06	149	7.01	6.41
148	6.37	6.07	148	7.02	6.42
147	6.38	6.08	147	7.03	6.43
146	6.39	6.09	146	7.04	6.44
145	6.40	6.10	145	7.05	6.45
144	6.41	6.11	144	7.06	6.46
143	6.42	6.12	143	7.07	6.47
142	6.43	6.13	142	7.08	6.48
141	6.44	6.14	141	7.09	6.49
140	6.45	6.15	140	7.10	6.50
139	6.46	6.16	139	7.11	6.51
138	6.47	6.17	138	7.12	6.52
137	6.48	6.18	137	7.13	6.53
136	6.49	6.19	136	7.14	6.54
135	6.50	6.20	135	7.15	6.55
134	6.51	6.21	134	7.16	6.56
133	6.52	6.22	133	7.17	6.57
132	6.53	6.23	132	7.18	6.58
131	6.54	6.24	131	7.19	6.59
130	6.55	6.25	130	7.20	7.00
129	6.56	6.26	129	7.21	7.01
128	6.57	6.27	128	7.22	7.02
127	6.58	6.28	127	7.23	7.03
126	6.59	6.29	126	7.24	7.04
125	7.00	6.30	125	7.25	7.05
124	7.01	6.31	124	7.26	7.06
123	7.02	6.32	123	7.27	7.07
122	7.03	6.33	122	7.28	7.08
121	7.04	6.34	121	7.29	7.09
120	7.05	6.35	120	7.30	7.10
119	7.06	6.36	119	7.31	7.11
118	7.07	6.37	118	7.32	7.12
117	7.08	6.38	117	7.33	7.13
116	7.09	6.39	116	7.34	7.14
115	7.10	6.40	115	7.35	7.15
114	7.11	6.41	114	7.36	7.16
113	7.12	6.42	113	7.37	7.17
112	7.13	6.43	112	7.38	7.18
111	7.14	6.44	111	7.39	7.19
110	7.15	6.45	110	7.40	7.20
109	7.16	6.46	109	7.41	7.21
108	7.17	6.47	108	7.42	7.22
107	7.18	6.48	107	7.43	7.23
106	7.19	6.49	106	7.44	7.24
105	7.20	6.50	105	7.45	7.25
104	7.21	6.51	104	7.46	7.26
103	7.22	6.52	103	7.47	7.27
102	7.23	6.53	102	7.48	7.28
101	7.24	6.54	101	7.49	7.29
100	7.25	6.55	100	7.50	7.30

**ГІРСЬКОЛИЖНИЙ СПОРТ, ФРІСТАЙЛ, СНОУБОРДІНГ, КЕРЛІНГ та ін.
денна та заочна форма навчання**

Кількість балів	Проходження траси змійка довжиною 50 м за ширини воріт 3 м – 10 воріт (секунд)				Стрибки на двох ногах праворуч, ліворуч через гімнастичну лаву за 20 сек. (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	10,20	10,50	11,20	11,50	45 і більш.	40 і більш.	35 і більш.	30 і більш.				
199	10,22	10,52	11,22	11,52								
198	10,24	10,54	11,24	11,54								
197	10,26	10,56	11,26	11,56								
196	10,28	10,58	11,28	11,58								
195	10,30	10,60	11,30	11,60								
194	10,32	10,62	11,32	11,62								
193	10,34	10,64	11,34	11,64								
192	10,36	10,66	11,36	11,66								
191	10,38	10,68	11,38	11,68								
190	10,40	10,70	11,40	11,70	44	39	34	29				
189	10,42	10,72	11,42	11,72								
188	10,44	10,74	11,44	11,74								
187	10,46	10,76	11,46	11,76								
186	10,48	10,78	11,48	11,78								
185	10,50	10,80	11,50	11,80								
184	10,52	10,82	11,52	11,82								
183	10,54	10,84	11,54	11,84								
182	10,56	10,86	11,56	11,86								
181	10,58	10,88	11,58	11,88					43	38	33	28
180	10,60	10,90	11,60	11,90								
179	10,62	10,92	11,62	11,92								
178	10,64	10,94	11,64	11,94								
177	10,66	10,96	11,66	11,96								
176	10,68	10,98	11,68	11,98								
175	10,70	11,00	11,70	12,00								
174	10,72	11,02	11,72	12,02								
173	10,74	11,04	11,74	12,04								
172	10,76	11,06	11,76	12,06	42	37	32	27				
171	10,78	11,08	11,78	12,08								
170	10,80	11,10	11,80	12,10								
169	10,82	11,12	11,82	12,12								
168	10,84	11,14	11,84	12,14								
167	10,86	11,16	11,86	12,16								
166	10,88	11,18	11,88	12,18								
165	10,90	11,20	11,90	12,20								
164	10,92	11,22	11,92	12,22								
163	10,94	11,24	11,94	12,24					41	36	31	26
162	10,96	11,26	11,96	12,26								
161	10,98	11,28	11,98	12,28								
160	11,00	11,30	12,00	12,30								
159	11,02	11,32	12,02	12,32								
158	11,04	11,34	12,04	12,34								
157	11,06	11,36	12,06	12,36								
156	11,08	11,38	12,08	12,38								
155	11,10	11,40	12,10	12,40	40	35	30	25				
154	11,12	11,42	12,12	12,42								

153	11,14	11,44	12,14	12,44				
152	11,16	11,46	12,16	12,46				
151	11,18	11,48	12,18	12,48				
150	11,20	11,50	12,20	12,50				
149	11,22	11,52	12,22	12,52				
148	11,24	11,54	12,24	12,54				
147	11,26	11,56	12,26	12,56				
146	11,28	11,58	12,28	12,58				
145	11,30	11,60	12,30	12,60				
144	11,32	11,62	12,32	12,62				
143	11,34	11,64	12,34	12,64	39	34	29	24
142	11,36	11,66	12,36	12,66				
141	11,38	11,68	12,38	12,68				
140	11,40	11,70	12,40	12,70				
139	11,42	11,72	12,42	12,72				
138	11,44	11,74	12,44	12,74				
137	11,46	11,76	12,46	12,76				
136	11,48	11,78	12,48	12,78				
135	11,50	11,80	12,50	12,80				
134	11,52	11,82	12,52	12,82				
133	11,54	11,84	12,54	12,84	38	33	28	23
132	11,56	11,86	12,56	12,86				
131	11,58	11,88	12,58	12,88				
130	11,60	11,90	12,60	12,90				
129	11,62	11,92	12,62	12,92				
128	11,64	11,94	12,64	12,94				
127	11,66	11,96	12,66	12,96				
126	11,68	11,98	12,68	12,98				
125	11,70	12,00	12,70	13,00				
124	11,72	12,02	12,72	13,02				
123	11,74	12,04	12,74	13,04	37	32	27	22
122	11,76	12,06	12,76	13,06				
121	11,78	12,08	12,78	13,08				
120	11,80	12,10	12,80	13,10				
119	11,82	12,12	12,82	13,12				
118	11,84	12,14	12,84	13,14				
117	11,86	12,16	12,86	13,16				
116	11,88	12,18	12,88	13,18				
115	11,90	12,20	12,90	13,20				
114	11,92	12,22	12,92	13,22				
113	11,94	12,24	12,94	13,24	36	31	26	21
112	11,96	12,26	12,96	13,26				
111	11,98	12,28	12,98	13,28				
110	12,00	12,30	13,00	13,30				
109	12,02	12,32	13,02	13,32				
108	12,04	12,34	13,04	13,34				
107	12,06	12,36	13,06	13,36				
106	12,08	12,38	13,08	13,38				
105	12,10	12,40	13,10	13,40				
104	12,12	12,42	13,12	13,42				
103	12,14	12,44	13,14	13,44	34 і менш	29 і менш	24 і менш	19 і менш
102	12,16	12,46	13,16	13,46				
101	12,18	12,48	13,18	13,48				
100	12,20	12,50	13,20	13,50				

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

Кількість балів	Крос (хв., сек.)				Демонстрація техніки* на лижоролерах або імітація позмінного 2-крокового лижного ходу на підйомі крутизною 5-8° <u>для жінок 3x100м</u> , <u>для чоловіків 3x150 м</u>
	чоловіки 5 км		жінки 2 км		Оцінювання техніки Характер та кількість помилок
	до 35 років	після 35 років	до 35 років	після 35 років	
200	18.10	19.10	8.30	9.30	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно)
199	18.11	19.11	8.31	9.31	
198	18.12	19.12	8.32	9.32	
197	18.13	19.13	8.33	9.33	
196	18.14	19.14	8.34	9.34	
195	18.15	19.15	8.35	9.35	
194	18.16	19.16	8.36	9.36	
193	18.17	19.17	8.37	9.37	
192	18.18	19.18	8.38	9.38	
191	18.19	19.19	8.39	9.39	
190	18.20	19.20	8.40	9.40	Не було дотримано однієї з наявних вимог
189	18.21	19.21	8.41	9.41	
188	18.22	19.22	8.42	9.42	
187	18.23	19.23	8.43	9.43	
186	18.24	19.24	8.44	9.44	
185	18.25	19.25	8.45	9.45	
184	18.26	19.26	8.46	9.46	
183	18.27	19.27	8.47	9.47	
182	18.28	19.28	8.48	9.48	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)
181	18.29	19.29	8.49	9.49	
180	18.30	19.30	8.50	9.50	
179	18.31	19.31	8.51	9.51	
178	18.32	19.32	8.52	9.52	
177	18.33	19.33	8.53	9.53	
176	18.34	19.34	8.54	9.54	
175	18.35	19.35	8.55	9.55	
174	18.36	19.36	8.56	9.56	Є 1 незначна помилка
173	18.37	19.37	8.57	9.57	
172	18.38	19.38	8.58	9.58	
171	18.39	19.39	8.59	9.59	
170	18.40	19.40	9.00	10.00	
169	18.41	19.41	9.01	10.01	
168	18.42	19.42	9.02	10.02	
167	18.43	19.43	9.03	10.03	
166	18.44	19.44	9.04	10.04	Є 2 незначні помилки
165	18.45	19.45	9.05	10.05	
164	18.46	19.46	9.06	10.06	
163	18.47	19.47	9.07	10.07	
162	18.48	19.48	9.08	10.08	
161	18.49	19.49	9.09	10.09	
160	18.50	19.50	9.10	10.10	
159	18.51	19.51	9.11	10.11	
158	18.52	19.52	9.12	10.12	
157	18.53	19.53	9.13	10.13	
156	18.54	19.54	9.14	10.14	
155	18.55	19.55	9.15	10.15	
154	18.56	19.56	9.16	10.16	

153	18.57	19.57	9.17	10.17	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 3 незначні помилки
152	18.58	19.58	9.18	10.18	
151	18.59	19.59	9.19	10.19	
150	19.00	20.00	9.20	10.20	
149	19.01	20.01	9.21	10.21	
148	19.02	20.02	9.22	10.22	
147	19.03	20.03	9.23	10.23	
146	19.04	20.04	9.24	10.24	Є 4 незначні помилки
145	19.05	20.05	9.25	10.25	
144	19.06	20.06	9.26	10.26	
143	19.07	20.07	9.27	10.27	
142	19.08	20.08	9.28	10.28	
141	19.09	20.09	9.29	10.29	
140	19.10	20.10	9.30	10.30	
139	19.11	20.11	9.31	10.31	Є 5 незначних помилок
138	19.12	20.12	9.32	10.32	
137	19.13	20.13	9.33	10.33	
136	19.14	20.14	9.34	10.34	
135	19.15	20.15	9.35	10.35	
134	19.16	20.16	9.36	10.36	
133	19.17	20.17	9.37	10.37	
132	19.18	20.18	9.38	10.38	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 1 грубу помилку
131	19.19	20.19	9.39	10.39	
130	19.20	20.20	9.40	10.40	
129	19.21	20.21	9.41	10.41	
128	19.22	20.22	9.42	10.42	
127	19.23	20.23	9.43	10.43	
126	19.24	20.24	9.44	10.44	
125	19.25	20.25	9.45	10.45	Є 2 грубі помилки
124	19.26	20.26	9.46	10.46	
123	19.27	20.27	9.47	10.47	
122	19.28	20.28	9.48	10.48	
121	19.29	20.29	9.49	10.49	
120	19.30	20.30	9.50	10.50	
119	19.31	20.31	9.51	10.51	
118	19.32	20.32	9.52	10.52	Є 3 грубі помилки
117	19.33	20.33	9.53	10.53	
116	19.34	20.34	9.54	10.54	
115	19.35	20.35	9.55	10.55	
114	19.36	20.36	9.56	10.56	
113	19.37	20.37	9.57	10.57	
112	19.38	20.38	9.58	10.58	
111	19.39	20.39	9.59	10.59	Під час виконання рухової дії було зроблено понад три (суттєві) помилки
110	19.40	20.40	10.00	11.00	
109	19.41	20.41	10.01	11.01	
108	19.42	20.42	10.02	11.02	
107	19.43	20.43	10.03	11.03	
106	19.44	20.44	10.04	11.04	
105	19.45	20.45	10.05	11.05	
104	19.46	20.46	10.06	11.06	
103	19.47	20.47	10.07	11.07	
102	19.48	20.48	10.08	11.08	
101	19.49	20.49	10.09	11.09	
100	19.50	20.50	10.10	11.10	

*

- перше проходження дистанції з інтенсивністю 50-55% від максимальної,
- друге - 70-75% від максимальної,
- третє – з максимальною інтенсивністю

ЛИЖНЕ ДВОЄБОРСТВО
денна та заочна форма навчання (чоловіки)

Кількість балів	Крос 5 км (хв., сек.)		Демонстрація техніки* одночасного 2-крокового ковзанярського ходу на лижоролерах або імітація одночасного 2-крокового ковзанярського ходу - 3x100 м.
	чоловіки до 35 років	чоловіки після 35 років	Оцінювання техніки Характер та кількість помилок
200	18.10	19.10	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно)
199	18.11	19.11	
198	18.12	19.12	
197	18.13	19.13	
196	18.14	19.14	
195	18.15	19.15	
194	18.16	19.16	
193	18.17	19.17	
192	18.18	19.18	
191	18.19	19.19	
190	18.20	19.20	Не було дотримано однієї з наявних вимог
189	18.21	19.21	
188	18.22	19.22	
187	18.23	19.23	
186	18.24	19.24	
185	18.25	19.25	
184	18.26	19.26	
183	18.27	19.27	
182	18.28	19.28	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)
181	18.29	19.29	
180	18.30	19.30	
179	18.31	19.31	
178	18.32	19.32	
177	18.33	19.33	
176	18.34	19.34	
175	18.35	19.35	
174	18.36	19.36	Є 1 незначна помилка
173	18.37	19.37	
172	18.38	19.38	
171	18.39	19.39	
170	18.40	19.40	
169	18.41	19.41	
168	18.42	19.42	
167	18.43	19.43	
166	18.44	19.44	Є 2 незначні помилки
165	18.45	19.45	
164	18.46	19.46	
163	18.47	19.47	
162	18.48	19.48	
161	18.49	19.49	
160	18.50	19.50	
159	18.51	19.51	
158	18.52	19.52	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 3 незначні помилки
157	18.53	19.53	
156	18.54	19.54	
155	18.55	19.55	
154	18.56	19.56	
153	18.57	19.57	

152	18.58	19.58	Є 4 незначні помилки
151	18.59	19.59	
150	19.00	20.00	
149	19.01	20.01	
148	19.02	20.02	
147	19.03	20.03	
146	19.04	20.04	
145	19.05	20.05	
144	19.06	20.06	
143	19.07	20.07	
142	19.08	20.08	
141	19.09	20.09	
140	19.10	20.10	
139	19.11	20.11	Є 5 незначних помилок
138	19.12	20.12	
137	19.13	20.13	
136	19.14	20.14	
135	19.15	20.15	
134	19.16	20.16	
133	19.17	20.17	
132	19.18	20.18	
131	19.19	20.19	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 1 грубу помилку
130	19.20	20.20	
129	19.21	20.21	
128	19.22	20.22	
127	19.23	20.23	
126	19.24	20.24	
125	19.25	20.25	
124	19.26	20.26	
123	19.27	20.27	Є 2 грубі помилки
122	19.28	20.28	
121	19.29	20.29	
120	19.30	20.30	
119	19.31	20.31	
118	19.32	20.32	
117	19.33	20.33	
116	19.34	20.34	
115	19.35	20.35	Є 3 грубі помилки
114	19.36	20.36	
113	19.37	20.37	
112	19.38	20.38	
111	19.39	20.39	
110	19.40	20.40	
109	19.41	20.41	
108	19.42	20.42	
107	19.43	20.43	Під час виконання рухової дії було зроблено понад три (суттєві) помилки
106	19.44	20.44	
105	19.45	20.45	
104	19.46	20.46	
103	19.47	20.47	
102	19.48	20.48	
101	19.49	20.49	
100	19.50	20.50	

* - Перше проходження з інтенсивністю 50-55% від максимальної, друге – 70-75% від максим., третє – з максимальною інтенсивністю. Підйом крутизною 5-8⁰

СТРИБКИ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНА
денна та заочна форма навчання (чоловіки)

Кількість балів	Стрибок у довжину з місця (мм)		Демонстрація техніки: Виконання спеціальних вправ стрибун на лижах за завданням екзаменатора
	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	Не було дотримано однієї з наявних вимог
189	2797	2697	
188	2796	2696	
187	2795	2695	
186	2794	2694	
185	2793	2693	
184	2792	2692	
183	2791	2691	
182	2790	2690	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)
181	2789	2689	
180	2788	2688	
179	2787	2687	
178	2786	2686	
177	2785	2685	
176	2784	2684	
175	2783	2683	
174	2782	2682	Є 1 незначна помилка
173	2781	2681	
172	2780	2680	
171	2779	2679	
170	2778	2678	
169	2777	2677	
168	2776	2676	
167	2775	2675	
166	2774	2674	Є 2 незначні помилки
165	2773	2673	
164	2772	2672	
163	2771	2671	
162	2770	2670	
161	2769	2669	
160	2768	2668	
159	2767	2667	
158	2766	2666	Рухова дія виконана у своїй основі вірно, але було зроблено 3 незначних помилки
157	2765	2665	
156	2764	2664	
155	2763	2663	
154	2762	2662	
153	2761	2661	

152	2760	2660	Є 4 незначні помилки
151	2759	2659	
150	2758	2658	
149	2757	2657	
148	2756	2656	
147	2755	2655	
146	2754	2654	
145	2753	2653	
144	2752	2652	
143	2751	2651	
142	2750	2650	
141	2749	2649	
140	2748	2648	
139	2747	2647	Є 5 незначних помилок
138	2746	2646	
137	2745	2645	
136	2744	2644	
135	2743	2643	
134	2742	2642	
133	2741	2641	
132	2740	2640	
131	2739	2639	
130	2738	26738	
129	2737	2637	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 1 грубу помилку
128	2736	2636	
127	2735	2635	
126	2734	2634	
125	2733	2633	
124	2732	2632	
123	2731	2631	
122	2730	2630	
121	2729	2629	Є 2 грубі помилки
120	2728	2628	
119	2727	2627	
118	2726	2626	
117	2725	2625	
116	2724	2624	
115	2723	2623	
114	2722	2622	
113	2721	2621	Є 3 грубі помилки
112	2720	2620	
111	2719	2619	
110	2718	2618	
109	2717	2617	
108	2716	2616	
107	2715	2615	
106	2714	2614	
105	2713	2613	Під час виконання рухової дії було зроблено понад три (суттєві) помилки
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	Крос (хв., сек.)				Демонстрація техніки* Техніка в'язання вузлів (швидкість зав'язування шести вузлів) для жінок та чоловіків	
	чоловіки 1000м		жінки 1000м		Оцінювання техніки (сек.)	
	до 35 років	після 35 років	до 35 років	після 35 років	до 35 років	після 35 років
200	3.02	4.10	3.35	4.20	30.00	40.00
199	3.03	4.11	3.36	4.21	30.02	40.02
198	3.04	4.12	3.37	4.22	30.04	40.04
197	3.05	4.13	3.38	4.23	30.06	40.06
196	3.06	4.14	3.39	4.24	30.08	40.08
195	3.07	4.15	3.40	4.25	30.10	40.10
194	3.08	4.16	3.41	4.26	30.12	40.12
193	3.09	4.17	3.42	4.27	30.14	40.14
192	3.10	4.18	3.43	4.28	30.16	40.16
191	3.11	4.19	3.44	4.29	30.18	40.18
190	3.12	4.20	3.45	4.30	30.40	40.40
189	3.13	4.21	3.46	4.31	30.42	40.42
188	3.14	4.22	3.47	4.32	30.44	40.44
187	3.15	4.23	3.48	4.33	30.46	40.46
186	3.16	4.24	3.49	4.34	30.48	40.48
185	3.17	4.25	3.50	4.35	30.50	40.50
184	3.18	4.26	3.51	4.36	30.52	40.52
183	3.19	4.27	3.52	4.37	30.54	40.54
182	3.20	4.28	3.53	4.38	30.56	40.56
181	3.21	4.29	3.54	4.39	30.58	40.58
180	3.22	4.30	3.55	4.40	31.20	41.20
179	3.23	4.31	3.56	4.41	31.22	41.22
178	3.24	4.32	3.57	4.42	31.24	41.24
177	3.25	4.33	3.58	4.43	31.26	41.26
176	3.26	4.34	3.59	4.44	31.28	41.28
175	3.27	4.35	3.60	4.45	31.30	41.30
174	3.28	4.36	3.61	4.46	31.32	41.32
173	3.29	4.37	3.62	4.47	31.34	41.34
172	3.30	4.38	3.63	4.48	31.36	41.36
171	3.31	4.39	3.64	4.49	31.38	41.38
170	3.32	4.40	3.65	4.50	31.50	41.50
169	3.33	4.41	3.66	4.51	31.52	41.52
168	3.34	4.42	3.67	4.52	31.54	41.54
167	3.35	4.43	3.68	4.53	31.56	41.56
166	3.36	4.44	3.69	4.54	31.58	41.58
165	3.37	4.45	3.70	4.55	31.60	41.60
164	3.38	4.46	3.71	4.56	31.62	41.62
163	3.39	4.47	3.72	4.57	31.64	41.64
162	3.40	4.48	3.73	4.58	31.66	41.66
161	3.41	4.49	3.74	4.59	31.68	41.68
160	3.42	4.50	3.75	4.60	31.80	41.80
159	3.43	4.51	3.76	4.61	31.82	41.82
158	3.44	4.52	3.77	4.62	31.84	41.84
157	3.45	4.53	3.78	4.63	31.86	41.86
156	3.46	4.54	3.79	4.64	31.88	41.88
155	3.47	4.55	3.80	4.65	31.90	41.90
154	3.48	4.56	3.81	4.66	31.92	41.92
153	3.49	4.57	3.82	4.67	31.94	41.94

152	3.50	4.58	3.83	4.68	31.96	41.96
151	3.51	4.59	3.84	4.69	31.98	41.98
150	3.52	4.60	3.85	4.70	32.10	42.10
149	3.53	4.61	3.86	4.71	32.12	42.12
148	3.54	4.62	3.87	4.72	32.14	42.14
147	3.55	4.63	3.88	4.73	32.16	42.16
146	3.56	4.64	3.89	4.74	32.18	42.18
145	3.57	4.65	3.90	4.75	32.20	42.20
144	3.58	4.66	3.91	4.76	32.22	42.22
143	3.59	4.67	3.92	4.77	32.24	42.24
142	3.60	4.68	3.93	4.78	32.26	42.26
141	3.61	4.69	3.94	4.79	32.28	42.28
140	3.62	4.70	3.95	4.80	32.40	42.40
139	3.63	4.71	3.96	4.81	32.42	42.42
138	3.64	4.72	3.97	4.82	32.44	42.44
137	3.65	4.73	3.98	4.83	32.46	42.46
136	3.66	4.74	3.99	4.84	32.48	42.48
135	3.67	4.75	4.00	4.85	32.50	42.50
134	3.68	4.76	4.01	4.86	32.52	42.52
133	3.69	4.77	4.02	4.87	32.54	42.54
132	3.70	4.78	4.03	4.88	32.56	42.56
131	3.71	4.79	4.04	4.89	32.58	42.58
130	3.72	4.80	4.05	4.90	32.70	42.70
129	3.73	4.81	4.06	4.91	32.72	42.72
128	3.74	4.82	4.07	4.92	32.74	42.74
127	3.75	4.83	4.08	4.93	32.76	42.76
126	3.76	4.84	4.09	4.94	32.78	42.78
125	3.77	4.85	4.10	4.95	32.80	42.80
124	3.78	4.86	4.11	4.96	32.82	42.82
123	3.79	4.87	4.12	4.97	32.84	42.84
122	3.80	4.88	4.13	4.98	32.86	42.86
121	3.81	4.89	4.14	4.99	32.88	42.88
120	3.82	4.90	4.15	5.00	33.00	43.00
119	3.83	4.91	4.16	5.01	33.02	43.02
118	3.84	4.92	4.17	5.02	33.04	43.04
117	3.85	4.93	4.18	5.03	33.06	43.06
116	3.86	4.94	4.19	5.04	33.08	43.08
115	3.87	4.95	4.20	5.05	33.10	43.10
114	3.88	4.96	4.21	5.06	33.12	43.12
113	3.89	4.97	4.22	5.07	33.14	43.14
112	3.90	4.98	4.23	5.08	33.16	43.16
111	3.91	4.99	4.24	5.09	33.18	43.18
110	3.92	5.00	4.25	5.10	33.30	43.30
109	3.93	5.01	4.26	5.11	33.32	43.32
108	3.94	5.02	4.27	5.12	33.34	43.34
107	3.95	5.03	4.28	5.13	33.36	43.36
106	3.96	5.04	4.29	5.14	33.38	43.38
105	3.97	5.05	4.30	5.15	33.40	43.40
104	3.98	5.06	4.31	5.16	33.42	43.42
103	3.99	5.07	4.32	5.17	33.44	43.44
102	4.00	5.08	4.33	5.18	33.46	43.46
101	4.01	5.09	4.34	5.19	33.48	43.48
100	4.02	6.10	4.35	5.20	33.60	43.60

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

Кількість балів	Багатоскоки 100м (кількість/сек.)				Демонстрація техніки* бігу на ковзанах на прямій та повороті 3х1 хв.
	чоловіки		жінки		Оцінювання техніки Характер та кількість помилок
	до 35 років	після 35 років	до 35 років	після 35 років	
200	40/21	42/23	47/21	49/23	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки (зливо, впевнено та вільно)
199	40/21,1	42/23,1	47/21,1	49/23,1	
198	40/21,2	42/23,2	47/21,2	49/23,2	
197	40/21,3	42/23,3	47/21,3	49/23,3	
196	40/21,4	42/23,4	47/21,4	49/23,4	
195	40/21,5	42/23,5	47/21,5	49/23,5	
194	40/21,6	42/23,6	47/21,6	49/23,6	
193	40/21,7	42/23,7	47/21,7	49/23,7	
192	40/21,8	42/23,8	47/21,8	49/23,8	
191	40/21,9	42/23,9	47/21,9	49/23,9	
190	40/22	42/24	47/22	49/24	Не було дотримано однієї з наявних вимог
189	40/22,1	42/24,1	47/22,1	49/24,1	
188	40/22,2	42/24,2	47/22,2	49/24,2	
187	40/22,3	42/24,3	47/22,3	49/24,3	
186	40/22,4	42/24,4	47/22,4	49/24,4	
185	40/22,5	42/24,5	47/22,5	49/24,5	
184	40/22,6	42/24,6	47/22,6	49/24,6	
183	40/22,7	42/24,7	47/22,7	49/24,7	
182	40/22,8	42/24,8	47/22,8	49/24,8	
181	40/22,9	42/24,9	47/22,9	49/24,9	
180	41/23	43/25	48/23	50/25	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки, проте не було дотримано двох з наявних вимог (злитість окремих елементів, впевненість, вільність рухів)
179	41/23,1	43/25,1	48/23,1	50/25,1	
178	41/23,2	43/25,2	48/23,2	50/25,2	
177	41/23,3	43/25,3	48/23,3	50/25,3	
176	41/23,4	43/25,4	48/23,4	50/25,4	
175	41/23,5	43/25,5	48/23,5	50/25,5	
174	41/23,6	43/25,6	48/23,6	50/25,6	
173	41/23,7	43/25,7	48/23,7	50/25,7	
172	41/23,8	43/25,8	48/23,8	50/25,8	
171	41/23,9	43/25,9	48/23,9	50/25,9	
170	41/24	43/26	48/24	50/26	Є 1 незначна помилка
169	41/24,1	43/26,1	48/24,1	50/26,1	
168	41/24,2	43/26,2	48/24,2	50/26,2	
167	41/24,3	43/26,3	48/24,3	50/26,3	
166	41/24,4	43/26,4	48/24,4	50/26,4	
165	41/24,5	43/26,5	48/24,5	50/26,5	
164	41/24,6	43/26,6	48/24,6	50/26,6	
163	41/24,7	43/26,7	48/24,7	50/26,7	
162	41/24,8	43/26,8	48/24,8	50/26,8	
161	41/24,9	43/26,9	48/24,9	50/26,9	
160	42/25	44/27	49/25	51/27	Є 2 незначні помилки
159	42/25,1	44/27,1	49/25,1	51/27,1	
158	42/25,2	44/27,2	49/25,2	51/27,2	
157	42/25,3	44/27,3	49/25,3	51/27,3	
156	42/25,4	44/27,4	49/25,4	51/27,4	
155	42/25,5	44/27,5	49/25,5	51/27,5	
154	42/25,6	44/27,6	49/25,6	51/27,6	

153	42/25,7	44/27,7	49/25,7	51/27,7	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 3 незначні помилки
152	42/25,8	44/27,8	49/25,8	51/27,8	
151	42/25,9	44/27,9	49/25,9	51/27,9	
150	42/26	44/28	49/26	51/28	
149	42/26,1	44/28,1	49/26,1	51/28,1	
148	42/26,2	44/28,2	49/26,2	51/28,2	
147	42/26,3	44/28,3	49/26,3	51/28,3	
146	42/26,4	44/28,4	49/26,4	51/28,4	Є 4 незначні помилки
145	42/26,5	44/28,5	49/26,5	51/28,5	
144	42/26,6	44/28,6	49/26,6	51/28,6	
143	42/26,7	44/28,7	49/26,7	51/28,7	
142	42/26,8	44/28,8	49/26,8	51/28,8	
141	42/26,9	44/28,9	49/26,9	51/28,9	
140	43/27	45/29	50/27	52/29	
139	43/27,1	45/29,1	50/27,1	52/29,1	Є 5 незначних помилок
138	43/27,2	45/29,2	50/27,2	52/29,2	
137	43/27,3	45/29,3	50/27,3	52/29,3	
136	43/27,4	45/29,4	50/27,4	52/29,4	
135	43/27,5	45/29,5	50/27,5	52/29,5	
134	43/27,6	45/29,6	50/27,6	52/29,6	
133	43/27,7	45/29,7	50/27,7	52/29,7	
132	43/27,8	45/29,8	50/27,8	52/29,8	Рухова дія виконана загалом правильно, але було зроблено 1 грубу помилку
131	43/27,9	45/29,9	50/27,9	52/29,9	
130	43/28	45/30	50/28	52/30	
129	43/28,1	45/30,1	50/28,1	52/30,1	
128	43/28,2	45/30,2	50/28,2	52/30,2	
127	43/28,3	45/30,3	50/28,3	52/30,3	
126	43/28,4	45/30,4	50/28,4	52/30,4	
125	43/28,5	45/30,5	50/28,5	52/30,5	Є 2 грубі помилки
124	43/28,6	45/30,6	50/28,6	52/30,6	
123	43/28,7	45/30,7	50/28,7	52/30,7	
122	43/28,8	45/30,8	50/28,8	52/30,8	
121	43/28,9	45/30,9	50/28,9	52/30,9	
120	44/29	46/31	60/29	53/31	
119	44/29,1	46/31,1	60/29,1	53/31,1	
118	44/29,2	46/31,2	60/29,2	53/31,2	7
117	44/29,3	46/31,3	60/29,3	53/31,3	
116	44/29,4	46/31,4	60/29,4	53/31,4	
115	44/29,5	46/31,5	60/29,5	53/31,5	
114	44/29,6	46/31,6	60/29,6	53/31,6	
113	44/29,7	46/31,7	60/29,7	53/31,7	
112	44/29,8	46/31,8	60/29,8	53/31,8	
111	44/29,9	46/31,9	60/29,9	53/31,9	Є 3 грубі помилки
110	44/30	46/32	60/30	53/32	
109	44/30,1	46/32,1	60/30,1	53/32,1	
108	44/30,2	46/32,2	60/30,2	53/32,2	
107	44/30,3	46/32,3	60/30,3	53/32,3	
106	44/30,4	46/32,4	60/30,4	53/32,4	
105	44/30,5	46/32,5	60/30,5	53/32,5	
104	44/30,6	46/32,6	60/30,6	53/32,6	Під час виконання рухової дії було зроблено понад три (суттєві) помилки
103	44/30,7	46/32,7	60/30,7	53/32,7	
102	44/30,8	46/32,8	60/30,8	53/32,8	
101	44/30,9	46/32,9	60/30,9	53/32,9	
100	45/31	47/33	61/31	54/33	

*

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

ФІГУРНЕ КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ

чоловіки, жінки до 35 років

Кількість 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)	Стрибки з лавки на підлогу туром в 1 оберт, в одну (будь-яку) сторону, з приземленням на 2 ноги та зворотнім стрибком на лавку на 2 ноги, на швидкість 10 разів. (кількість секунд)		Присід на одній нозі у «пістолет» Опорна нога згинається під кутом 90 градусів, вільна нога пряма (присід виконується на будь-якій нозі) (кількість разів)		Вправа «Маятник» Лежачи на спині, руки у сторони, долонями до підлоги, ноги з'єднати разом і підняти вертикального вгору, витягнути стопи. Поперемінно опускаючи рівні ноги ліворуч та праворуч, дістаючи ногами підлогу і не відриваючи руки та спину від підлоги (кількість разів)	
	жінки	чоловіки		жінки	чоловіки	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки
200	50	70	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки Нога і тулуб на рівні 90 градусів Виконання 10 присідань впевнено	15 сек.	14	10	20	50	65
199	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок								
198									
197									
196									
195									
194									
193									
192									
191	45	65	Нога і тулуб на рівні 90 градусів Виконання 10 присідань невпевнено	15,5 сек.	14,5	9	19	45	60
190	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок								
189									
188									
187									
186									
185									
184									
183									
182	40	60	Нога у положенні «ластівка» нижче 90 градусів	16 сек.	15	8	18	40	55
181	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки								
180									
179									
178									
177									

176	без зупинок		Виконання 9 присідань		до вимог техніки	вимог техніки		
175								
174								
173	35	55	Нога і тулуб у положенні «ластівка» нижче 90 градусів Виконання 8 присідань	16,5 сек. 15,5 сек. Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках	7	17	35	50
172	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок							
171								
170								
169								
168								
167								
166								
165								
164	30	50	Втрата рівноваги у положенні «ластівка» вільна нога нижче 90 градусів Виконання 7 присідань	17 сек. 16 сек. Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках. Приземлення з порушенням рівноваги	6	16	30	45
163	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок							
162								
161								
160								
159								
158								
157								
156								
155	25	45	Втрата рівноваги у положенні «ластівка» вільна нога і тулуб нижче 90 градусів Виконання 6 присідань	17,5 сек. 16,5 сек. Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках . Приземлення з порушенням рівноваги та торканням руками підлоги	5	15	25	40
154	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками							
153								
152								
151								
150								
149								
148								
147								
146	20	40	Втрата рівноваги у положенні «ластівка» вільна нога і тулуб нижче 90 градусів.	18 сек. 17 сек. Невпевнено, неритмічно. Недотримання рівного положення тулуба у повітрі.	4	14	20	35
145	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з							
144								
143								
142								
141								

140	зупинками Незначні порушення	Виконання 5 присідань	Недостатня висота у стрибках . Приземлення з порушенням рівноваги та торканням руками підлоги					
139								
138								
137	15	35	Втрата рівноваги, підстанівка вільної ноги під час виконання вправи виконання 4 присідання	18,5 сек. 17,5 сек. Невпевнено, неритмічно. Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках . Приземлення з порушенням рівноваги та торканням руками підлоги. Доскоки між стрибками	3 Втрата рівноваги Доскоки між пістолетам и	13 Втрата рівноваги Доскоки між пістолетами	15	30
136	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Незначні порушення							
135								
134								
133								
132								
131								
130								
129								
128	10	30	Втрата рівноваги, підстанівка вільної ноги під час виконання вправи виконання 3 присідання	19 сек. 18 сек. Один чи два стрибка не виконані Невпевнено, неритмічно. Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках . Приземлення з порушенням рівноваги та торканням руками підлоги. Доскоки між стрибками	2 Втрата рівноваги Доскоки між пістолетам и	12 Втрата рівноваги. Доскоки між пістолетами	10	25
127	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Незначні порушення							
126								
125								
124								
123								
122								
121								
120								
119	10	25	Втрата рівноваги, підстанівка вільної ноги під час виконання вправи, виконання 2 присідань	19,5 сек. 18,5 сек. Падіння під час приземлення	1 Невиконан ня вимог	11 Втрата рівноваги Доскоки між пістолетами	5	20
118	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Значні порушення							
117								
116								
115								
114								
113								
112	5	20	Втрата рівноваги, підстанівка вільної ноги під час виконання	20 сек. 19 сек. Падіння під час приземлення	0 Невиконан	10 Втрата рівноваги	3	15
111	Рухова дія виконана відповідно до							
110								
109								

108	вимог техніки з зупинками Значні порушення	вправи. Виконання 1 присідання	Доскоки між стрибками	ня вимог	Доскоки між пістолетами		
107							
106							
105	Невиконання вимог	Невиконання вимог	Невиконання вимог	0 Невиконан ня вимог	9 Падіння під час виконання вправи	Вправа не виконана	Вправа не виконана
104							
103							
102							
101							
100							

ФІГУРНЕ КАТАННЯ НА КОВЗАНАХ

чоловіки, жінки після 35 років

Кількість балів	Стрибки на скакалці на одній (будь-якій) нозі (кількість разів)		Рівновага – «Ластівка» на будь-якій нозі, вільна нога та тулуб на рівні 90 градусів (кількість секунд)	Вистрибування з глибокого присіду вгору, за 20 с. з дотриманням рівного положення тулуба в повітрі (кількість разів)	
	жінки	чоловіки		жінки	чоловіки
200	100 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок	120 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки	30 сек. Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки	17 Рухова дія виконана до вимог техніки	20 Рухова дія виконана до вимог техніки
199					
198					
197					
196					
195					
194					
193					
192	90 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок	110 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок	26 сек Нога у положенні «ластівка» на рівні 90 градусів	16 стрибки виконані технічно правильно, впевнено, ритмічно, на достатній висоті, з утриманням рівноваги.	19 стрибки виконані технічно правильно, впевнено, ритмічно, на достатній висоті, з утриманням рівноваги.
191					
190					
189					
188					
187					
186					
185					
184	80 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок	100 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок	22 сек Нога у положенні «ластівка» нижче 90 градусів	15 Недотримання рівного положення тулуба у повітрі	18 Недотримання рівного положення тулуба у повітрі
183					
182					
181					
180					
179					
178					
177					
176	70 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок	90 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок	18 сек Нога у положенні «ластівка» нижче 90 градусів	14 Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках	17 Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках
175					
174					
173					
172					
171					
170					
169					
168					
167					

166					
165					
164	60 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок	80 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки без зупинок	16 сек. Втрата рівноваги у положенні «ластівка» вільна нога нижче 90 градусів	13 Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках. Приземлення з порушенням рівноваги	16 Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках з порушенням рівноваги
163					
162					
161					
160					
159					
158					
157					
156					
155	50 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками	70 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками	14 сек. Втрата рівноваги у положенні «ластівка» вільна нога нижче 90 градусів	12 Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках . Приземлення з порушенням рівноваги та торканням руками підлоги	15 Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках. Приземлення з порушенням рівноваги та торканням руками підлоги
154					
153					
152					
151					
150					
149					
148					
147					
146	40 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Незначні порушення	60 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Незначні порушення	12 сек. Втрата рівноваги у положенні «ластівка» вільна нога нижче 90 градусів	11 Невпевнено, неритмічно. Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках . Приземлення з порушенням рівноваги та торканням руками підлоги	14 Невпевнено, неритмічно. Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках . Приземлення з порушенням рівноваги та торканням руками підлоги
145					
144					
143					
142					
141					
140					
139					
138					
137	30 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Незначні	50 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Незначні порушення	10 сек. Втрата рівноваги, підстанівка вільної ноги під час виконання вправи	10 Невпевнено, неритмічно. Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках . Приземлення з порушенням рівноваги та торканням руками підлоги. Доскоки між стрибками	13 Невпевнено, неритмічно. Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках . Приземлення з порушенням рівноваги та торканням руками підлоги. Доскоки між стрибками
136					
135					
134					
133					
132					
131					
130					
129					
128	20	40	8 сек.	9 Один чи два стрибка не	12 Один чи два стрибка не
127					
126					

125	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Незначні порушення	Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Незначні порушення	Втрата рівноваги, підстановка вільної ноги під час виконання вправи	виконані Невпевнено, неритмічно. Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках . Приземлення з порушенням рівноваги та торканням руками підлоги. Доскоки між стрибками	виконані непевнено, неритмічно. Недотримання рівного положення тулуба у повітрі Недостатня висота у стрибках . Приземлення з порушенням рівноваги та торканням руками підлоги. Доскоки між стрибками
124					
123					
122					
121					
120					
119	15 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Значні порушення	30 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Значні порушення	6 сек. Втрата рівноваги, підстановка вільної ноги під час виконання вправи	8 Падіння під час приземлення	11 Падіння під час приземлення
118					
117					
116					
115					
114					
113					
112	10 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Значні порушення	20 Рухова дія виконана відповідно до вимог техніки з зупинками Значні порушення	4 сек. Втрата рівноваги, підстановка вільної ноги під час виконання вправи	7 Падіння під час приземлення Доскоки між стрибками	10 Падіння під час приземлення Доскоки між стрибками
111					
110					
109					
108					
107					
106					
105	Невиконання вимог	Невиконання вимог	0 сек. Невиконання вимог	6 Невиконання вимог	9 Невиконання вимог
104					
103					
102					
101					
100					