

БАЛТИЙСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ ИММАНУИЛА КАНТА

**Институт рекреации, туризма и физической культуры**

**ПРОГРАММА**

вступительных испытаний на направление подготовки 49.03.01 Физическая культура.

Квалификация (степень) бакалавр.

Калининград 2019

## Содержание

- 1. Формы испытаний проводимых при приеме..... 3**
- 2. Таблицы оценки результатов физической подготовленности мужчин... 6**
- 3. Таблицы оценки результатов физической подготовленности женщин. 11**
- 4. Общая оценка по физической подготовленности ..... 16**

## 1. Формы испытаний проводимых при приеме.

При приеме на направление 49.03.01 «Физическая культура» предусмотрены вступительные испытания по оценке физической подготовленности и двигательных умений.

Таблица 1

### Контрольные тесты общефизической подготовленности

№ п/п	Тесты	Муж.	Жен.
	Подтягивание;	+	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание)	-	+
	Прыжки в длину с места	+	+
	Бег 20 м с хода	+	+
	«Челночный» бег 6 х 10 м	+	+
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1,5 мин)	+	+
	Поднимание туловища из положения лежа на животе (1,5 мин)	+	+
	Гибкость – наклон вперед из положения сидя	+	+
	Бег, с возможным переходом на ходьбу	3000 м	2000 м

Таблица 2

### Тестируемые качества.

№ п/п	Содержание теста	
	Бег: 3000 м, 2000 м с возможным переходом на ходьбу	Общая выносливость
	1. Подтягивание хватом сверху	Силовые способности
	2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
	3. Поднимание туловища из положения лежа на животе	
	4. Поднимание туловища из положения лежа на спине	
	Прыжок в длину с места	Скоростно-силовые качества
	Наклон вперед из положения сидя	Гибкость
	Бег 20 м с хода	Абсолютная скорость
	«Челночный» бег 6 х 10 м	Координационные способности

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- нарушение требований к исходному положению;
- нарушение техники выполнения испытания;
- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- превышение допустимого угла разведения локтей;
- разновременное разгибание рук.

#### **Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1,5 минуты, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища, фиксируемых счетом судьи.

*Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:*

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

#### **Поднимание туловища из положения лежа на животе.**

Поднимание туловища из положения лежа на животе выполняется из исходного положения: лежа на животе, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок». Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за голени.

Абитуриент выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1,5 минуты до угла  $45^{\circ}$ , с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища, фиксируемых счетом судьи.

*Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:*

- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза);
- поднимание туловища не соответствует  $45^{\circ}$  градусам.

#### **Наклон вперед из положения сидя.**

На полу обозначается центральная и перпендикулярная линии. Исходное положение «сидя ноги врозь» ступнями ног на центральной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат от мерной линии до кончиков пальцев, при этом не допускается сгибание ног в коленях.

#### **Подтягивание – вис хватом сверху.**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины;
- фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду;
- подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем);
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

### **Бег 20 м с хода.**

Выполняется с предварительного разбега (разбег не ограничен). Максимальный набор скорости соответствует старту, время удержания максимальной скорости соответствует финишу двадцати метрового отрезка. Время фиксируется по касанию любой частью туловища финиша.

### **Челночный бег 6 x 10 м.**

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще пять отрезков по 10 метров. При преодолении 10-метрового отрезка, необходимо соблюдать условие – чтобы обе ступни ног находились за линиями старта и финиша.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш».

*Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:*

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

### **Бег 3000 м, 2000 м.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

### **Прыжок в длину с места.**

Абитуриент принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками. Измерение производится по перпендикулярной

прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Абитуриент имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

**Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается.**

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

## 2. Таблицы оценки результатов физической подготовленности мужчин

Таблица 3

### Подтягивание (количество раз)

Результат (кол-во раз)	Очки	Результат (кол-во раз)	Очки
29	100	18	55
28	99	17	45
27	99	16	36
26	98	15	28
25	96	14	21
24	94	13	15
23	90	12	10
22	85	11	6
21	79	10	4
20	72	9	2
19	64	8	1

Таблица 4

### Оценка результатов гибкости

Результат (см)	Очки	Результат (см)	Очки
20	100	10	50
19	95	9	45
18	90	8	40
17	85	7	35
16	80	6	30
15	75	5	25
14	70	4	20
13	65	3	15
12	60	2	10
11	55	1	5

Таблица 5

## Прыжки в длину с места

Результат (см)	Очки	Результат (см)	Очки	Результат (см)	Очки
3,02	100	2,64	63	2,43	17
3,00	100	2,63	60	2,42	15
2,98	99	2,62	57	2,41	14
2,96	99	2,61	55	2,40	12
2,94	99	2,60	53	2,39	11
2,92	98	2,59	50	2,38	10
2,90	98	2,58	48	2,37	9
2,88	96	2,57	45	2,36	8
2,86	96	2,56	43	2,35	7
2,84	95	2,55	40	2,34	6
2,82	90	2,54	38	2,33	6
2,80	90	2,53	36	2,32	5
2,78	89	2,52	34	2,31	4
2,76	88	2,51	31	2,30	4
2,74	86	2,50	29	2,29	3
2,72	82	2,49	27	2,27	3
2,70	79	2,48	25	2,26	2
2,68	75	2,47	23	2,24	2
2,67	71	2,46	21	2,23	1
2,66	68	2,45	20	2,17	1
2,65	65	2,44	18		

Таблица 6

## Бег 20 м с ходу (сек)

Результат (сек)	Очки	Результат (сек)	Очки	Результат (сек)	Очки	Результат (сек)	Очки
2,13	100	2,28	89	2,43	47	2,58	8
2,14	99	2,29	87	2,44	43	2,59	7
2,15	99	2,30	85	2,45	40	2,60	6
2,16	99	2,31	83	2,46	37	2,61	5
2,17	99	2,32	81	2,47	33	2,62	4
2,18	98	2,33	78	2,48	30	2,63	3
2,19	98	2,34	76	2,49	27	2,64	3
2,20	97	2,35	73	2,50	24	2,65	2
2,21	97	2,36	70	2,51	22	2,66	2
2,22	96	2,37	67	2,52	19	2,67	2
2,23	95	2,38	64	2,53	17	2,68	1
2,24	94	2,39	60	2,54	15	2,69	1
2,25	93	2,40	57	2,55	13	2,70	1
2,26	92	2,41	54	2,56	11	2,71	1
2,27	90	2,42	50	2,57	10		

## «Челночный» бег 6 x 10 м (сек)

Результат (сек)	Очки	Результат (сек)	Очки	Результат (сек)	Очки	Результат (сек)	Очки
14,2	100	15,2	87	16,2	40	17,2	6
14,3	99	15,3	83	16,3	35	17,3	4
14,4	99	15,4	80	16,4	30	17,4	3
14,5	98	15,5	76	16,5	26	17,5	2
14,6	97	15,6	71	16,6	22	17,6	2
14,7	96	15,7	67	16,7	18	17,7	1
14,8	95	15,8	62	16,8	15	17,8	1
14,9	93	15,9	56	16,9	12	17,9	1
15,0	92	16,0	51	17,0	9		
15,1	89	16,1	46	17,1	7		



Таблица 8

Поднимание туловища из положения лежа на спине  
(количество раз за 1 мин 30 сек)

Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
37	1	51	13	65	60	79	95
38	1	52	15	66	63	80	96
39	1	53	18	67	67	81	97
40	1	54	20	68	71	82	97
41	2	55	23	69	74	83	98
42	2	56	26	70	77	84	98
43	3	57	29	71	80	85	99
44	3	58	33	72	82	86	99
45	4	59	37	73	85	87	99
46	5	60	40	74	87	88	99
47	6	61	44	75	89	89	100
48	8	62	48	76	91		
49	9	63	52	77	92		
50	11	64	56	78	94		

Таблица 9

Поднимание туловища до 45° из положения лежа на животе  
(количество раз за 1 мин 30 сек)

Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
		50	9	72	45	94	86
		51	10	73	47	95	87
		52	11	74	50	96	89
30	1	53	12	75	52	97	90
32	1	54	13	76	54	98	91
33	1	55	15	77	56	99	91
34	1	56	16	78	58	100	92
35	2	57	17	79	60	101	93
36	2	58	19	80	63	102	94
37	2	59	20	81	65	103	94
38	2	60	22	82	67	104	95
39	3	61	23	83	69	105	96
40	3	62	25	84	71	106	96
41	3	63	27	85	72	107	96
42	4	64	29	86	74	108	97
43	4	65	31	87	76	109	97
44	5	66	33	88	78	110	98
45	5	67	35	89	79	113	98
46	6	68	37	90	81	114	99
47	7	69	39	91	82	119	99
48	7	70	41	92	84	120	100
49	8	71	43	93	85		

## Бег 3000 м (мин, сек)

Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
9,15	100	10,44	70	11,18	40	11,52	17
9,16	99	10,45	70	11,19	40	11,53	17
9,30	99	10,46	69	11,20	39	11,54	16
9,31	98	10,47	69	11,21	38	11,55	16
9,40	98	10,48	68	11,22	37	11,56	15
9,41	97	10,49	67	11,23	36	11,57	14
9,47	97	10,50	66	11,24	35	11,58	14
9,48	96	10,51	65	11,25	35	11,59	13
9,52	96	10,52	65	11,26	34	12,00	13
9,53	95	10,53	64	11,27	33	12,01	13
9,56	95	10,54	63	11,28	32	12,02	12
9,57	94	10,55	62	11,29	31	12,03	12
10,00	94	10,56	61	11,30	31	12,04	11
10,01	93	10,57	60	11,31	30	12,05	11
10,05	93	10,58	60	11,32	29	12,06	10
10,06	92	10,59	59	11,33	28	12,07	10
10,10	92	11,00	56	11,34	28	12,08	9
10,11	91	11,01	55	11,35	28	12,10	9
10,15	91	11,02	54	11,36	28	12,11	8
10,16	88	11,03	54	11,37	27	12,14	8
10,20	88	11,04	53	11,38	26	12,15	7
10,21	85	11,05	52	11,39	25	12,17	7
10,23	85	11,06	51	11,40	25	12,18	6
10,24	80	11,07	50	11,41	24	12,20	6
10,30	80	11,08	49	11,42	23	12,21	5
10,31	78	11,09	48	11,43	23	12,25	5
10,32	77	11,10	47	11,44	22	12,26	4
10,33	77	11,11	47	11,45	21	12,31	4
10,34	77	11,12	46	11,46	21	12,32	3
10,35	75	11,13	45	11,47	20	12,37	3
10,40	75	11,14	44	11,48	19	12,38	2
10,41	74	11,15	43	11,49	19	12,45	2
10,42	72	11,16	42	11,50	18	12,46	1
10,43	72	11,17	41	11,51	18	13,13	1

### 3. Таблицы оценки результатов физической подготовленности женщин.

Таблица 11

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)  
(количество раз)

Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
5	1	18	12	31	60	44	95
6	1	19	15	32	64	45	96
7	1	20	17	33	68	46	97
8	1	21	20	34	72	47	98
9	2	22	24	35	75	48	98
10	2	23	27	36	78	49	99
11	3	24	31	37	81	50	99
12	4	25	35	38	84	51	99
13	5	26	39	39	87	52	99
14	6	27	43	40	89	53	100
15	7	28	47	41	91		
16	9	29	51	42	92		
17	10	30	56	43	94		

Таблица 12

Прыжки в длину с места  
(м, см)

Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1,78	1	1,96	12	2,14	57	2,32	94
1,79	1	1,97	13	2,15	60	2,33	95
1,80	1	1,98	15	2,16	63	2,34	95
1,81	1	1,99	17	2,17	65	2,35	96
1,82	1	2,00	19	2,18	68	2,36	97
1,83	1	2,01	21	2,19	71	2,37	97
1,84	2	2,02	23	2,20	73	2,38	98
1,85	2	2,03	25	2,21	76	2,39	98
1,86	3	2,04	28	2,22	78	2,40	98
1,87	3	2,05	30	2,23	80	2,41	99
1,88	4	2,06	33	2,24	82	2,42	99
1,89	4	2,07	36	2,25	84	2,43	99
1,90	5	2,08	39	2,26	86	2,44	99
1,91	6	2,09	42	2,27	88	2,45	99
1,92	7	2,10	45	2,28	89	2,46	100
1,93	8	2,11	48	2,29	90		
1,94	9	2,12	51	2,30	92		
1,95	10	2,13	54	2,31	93		

Таблица 13

## Гибкость (см)

Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
25	100	18	78	11	50	4	14
24	96	17	76	10	44	3	10
23	92	16	70	9	38	2	6
22	88	15	68	8	32	1	4
21	84	14	64	7	26		
20	82	13	60	6	22		
19	80	12	54	5	18		

Таблица 15

Поднимание туловища из положения лежа на спине  
(количество раз за 1 мин 30 сек)

Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
84	100	70	91	56	48	42	9
83	100	69	88	55	44	41	7
82	100	68	86	54	41	40	6
81	100	67	84	53	37	39	5
80	100	66	81	52	34	38	4
79	99	65	79	51	30	37	3
78	99	64	76	50	27	36	3
77	98	63	73	49	24	35	2
76	97	62	70	48	21	34	2
75	96	61	66	47	19	33	1
74	95	60	63	46	16	32	1
73	94	59	59	45	14	31	1
72	93	58	56	44	12	30	1
71	92	57	52	43			

Таблица 16

Поднимание туловища до 45° из положения лежа на животе  
(количество раз за 1 мин 30 сек)

Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
		50	9	72	45	94	86
		51	10	73	47	95	87
		52	11	74	50	96	89
30	1	53	12	75	52	97	90
32	1	54	13	76	54	98	91
33	1	55	15	77	56	99	91
34	1	56	16	78	58	100	92
35	2	57	17	79	60	101	93
36	2	58	19	80	63	102	94
37	2	59	20	81	65	103	94
38	2	60	22	82	67	104	95
39	3	61	23	83	69	105	96
40	3	62	25	84	71	106	96
41	3	63	27	85	72	107	96
42	4	64	29	86	74	108	97
43	4	65	31	87	76	109	97
44	5	66	33	88	78	110	98
45	5	67	35	89	79	113	98
46	6	68	37	90	81	114	99
47	7	69	39	91	82	119	99
48	7	70	41	92	84	120	100
49	8	71	43	93	85		

Таблица 17

## Бег 20 м с ходу (сек)

Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
2,45	100	2,64	91	2,83	53	3,02	12
2,46	99	2,65	90	2,84	50	3,03	10
2,47	99	2,66	89	2,85	48	3,04	9
2,48	99	2,67	87	2,86	45	3,05	8
2,49	99	2,68	86	2,87	42	3,06	7
2,50	99	2,69	84	2,88	40	3,07	6
2,51	99	2,70	83	2,89	37	3,08	6
2,52	98	2,71	81	2,90	35	3,09	5
2,53	98	2,72	79	2,91	32	3,10	4
2,54	98	2,73	77	2,92	30	3,11	4
2,55	97	2,74	75	2,93	28	3,12	3
2,56	97	2,75	73	2,94	25	3,13	3
2,57	96	2,76	70	2,95	23	3,14	2
2,58	96	2,77	68	2,96	21	3,15	2
2,59	95	2,78	66	2,97	20	3,16	2
2,60	95	2,79	63	2,98	18	3,17	1
2,61	94	2,80	61	2,99	16	3,18	1
2,62	93	2,81	58	3,00	14	3,19	1
2,63	92	2,82	56	3,01	13	3,20	1

## «Челночный» бег 6 x 10 м (сек)

Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
16,0	100	17,2	86	18,4	42	19,6	7
16,1	99	17,3	83	18,5	37	19,7	5
16,2	98	17,4	80	18,6	33	19,8	4
16,3	98	17,5	77	18,7	30	19,9	3
16,4	97	17,6	74	18,8	26	20,0	3
16,5	97	17,7	70	18,9	23	20,1	2
16,6	96	17,8	67	19,0	20	20,2	2
16,7	95	17,9	63	19,1	17	20,3	1
16,8	93	18,0	58	19,2	14	20,4	1
16,9	92	18,1	54	19,3	12	20,5	1
17,0	90	18,2	50	19,4	10	20,6	1
17,1	88	18,3	46	19,5	8		

## Бег 2000 м (мин, сек)

Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
7,29	100	8,13	86	8,57	45	9,41	9
7,30	99	8,14	85	8,58	44	9,42	8
7,31	99	8,15	85	8,59	42	9,43	8
7,32	99	8,16	84	9,00	41	9,44	8
7,33	99	8,17	83	9,01	40	9,45	7
7,34	98	8,18	83	9,02	39	9,46	7
7,35	98	8,19	82	9,03	38	9,47	6
7,36	98	8,20	81	9,04	37	9,48	6
7,37	98	8,21	81	9,05	36	9,49	6
7,38	98	8,22	80	9,06	35	9,50	5
7,39	98	8,23	79	9,07	34	9,51	5
7,40	98	8,24	78	9,08	33	9,52	5
7,41	98	8,25	77	9,09	32	9,54	4
7,42	97	8,26	76	9,10	31	9,55	4
7,43	97	8,27	75	9,11	30	9,56	4
7,44	97	8,28	74	9,12	29	9,57	4
7,45	97	8,29	73	9,13	28	9,58	3
7,46	97	8,30	72	9,14	27	9,59	3
7,47	96	8,31	71	9,15	26	10,00	3
7,48	96	8,32	70	9,16	25	10,01	3
7,49	96	8,33	70	9,17	25	10,02	3
7,50	96	8,34	69	9,18	24	10,03	2
7,51	95	8,35	67	9,19	23	10,04	2
7,52	95	8,36	65	9,20	22	10,05	2
7,53	95	8,37	64	9,21	21	10,06	2
7,54	95	8,38	63	9,22	20	10,07	2
7,55	94	8,39	62	9,23	20	10,08	2
7,56	94	8,40	62	9,24	19	10,09	2
7,57	94	8,41	61	9,25	18	10,10	2
7,58	93	8,42	60	9,26	17	10,11	1
7,59	93	8,43	60	9,27	17	10,12	1
8,00	93	8,44	59	9,28	16	10,13	1
8,01	92	8,45	58	9,29	15	10,14	1
8,02	92	8,46	57	9,30	15	10,15	1
8,03	91	8,47	56	9,31	14	10,16	1
8,04	91	8,48	55	9,32	13	10,17	1
8,05	90	8,49	53	9,33	13	10,18	1
8,06	90	8,50	52	9,34	12	10,19	1
8,07	89	8,51	51	9,35	12	10,20	1
8,08	89	8,52	50	9,36	11	10,21	1
8,09	88	8,53	49	9,37	11	10,22	1
8,10	88	8,54	48	9,38	10	10,23	1
8,11	87	8,55	47	9,39	10	10,24	1
8,12	87	8,56	46	9,40	9	10,25	1

#### 4. Общая оценка по физической подготовленности

Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы	Результат	Баллы
до 600	100	480	76	370	52	250	28
595	99	475	75	365	51	245	27
590	98	470	74	360	50	240	26
585	97	465	73	355	49	235	25
580	96	460	72	350	48	230	24
575	95	455	71	345	47	225	23
570	94	450	70	340	46	220	22
565	93	445	69	335	45	215	21
560	92	440	68	330	44	210	20
555	91	435	67	325	43	205	19
550	90	430	66	320	42	200	18
545	89	425	65	315	41	195	17
540	89	420	64	310	40	190	16
535	87	415	63	305	39	185	15
530	86	410	62	300	38	180	14
525	85	405	61	295	37	175	13
520	84	400	60	290	36	170	12
515	83	395	59	285	35	165	11
510	82	390	58	280	34	160	10
505	81	385	57	275	33	155	9
500	80	380	56	270	32	150	8
495	79	375	55	265	31	145	7
490	78	370	54	260	30	140	6
485	77	375	53	255	29	135	5

Примечание: вступительные испытания по специальности проводится в два дня.