

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО



«Затверджено»

Басюк, приймальної комісії
Львівського державного
університету фізичної культури
імені Івана Боберського

Ярослав СВИЩ

«14» березня 2025 р.



ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ

для здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт»
з освітніх програм: «Фізична культура і спорт»,
«Фізична культура різних груп населення»

Розглянуто і затверджено на засіданні
приймальної комісії ЛДУФК
ім. Івана Боберського,
протокол № 3 від «14» березня 2025 р.

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

Зміст	2
Пояснювальна записка	4
Перелік видів спорту, з яких буде прийматися творчий конкурс на відповідних спортивних кафедрах	5
Нормативи зі спортивних спеціалізацій	6
АВТОМОБІЛЬНИЙ СПОРТ	6
АРМСПОРТ (армрестлінг, боротьба на руках)	7
БАДМІНТОН	9
БАСКЕТБОЛ	12
БІАТЛОН	14
БОДІБЛДІНГ	15
БОКС	18
БОРОТЬБА САМБО (спортивний та бойовий розділ)	22
БРЕЙКІНГ	25
ВАЖКА АТЛЕТИКА	29
ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ	33
ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ	34
ВІЛЬНА БОРОТЬБА	34
ВОЛЕЙБОЛ	38
ВОЛЕЙБОЛ ПЛЯЖНИЙ	40
ГАНДБОЛ	42
ГИРЬОВИЙ СПОРТ	47
ГІМНАСТИКА СПОРТИВНА	49
ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ	53
ГІРСЬКОЛИЖНИЙ СПОРТ	55
ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА	57
ДЗЮДО	60
ЗМІШАНІ ЄДИНОБОРСТВА	63
КАРАТЕ	67
КІБЕРСПОРТ	69
КІОКУШІН	69
ЛЕГКА АТЛЕТИКА	72
ЛИЖНЕ ДВОБОРСТВО	73
ЛИЖНІ ПЕРЕГОНИ	74
НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	76
ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ	79
ПАУЕРЛІФТИНГ	81
ПЛАВАННЯ	86
РЕГБІ	87
РУКОПАШНИЙ БІЙ	89
РУКОПАШ ГОПАК	92
САННИЙ СПОРТ	94
СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА	96
СКІ-АЛЬПІНІЗМ (СКІ-ТУР)	97
СНОУБОРДІНГ	99
СПОРТИВНА АКРОБАТИКА	100

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ	103
СПОРТИВНИЙ ПОКЕР	105
СПОРТИВНІ ТАНЦІ / ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СПОРТ	107
СТРИБКИ НА БАТУТІ (стрибки на акробатичній доріжці)	110
СТРИБКИ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНУ	112
СТРІЛЬБА З ЛУКА	114
СТРІЛЬБА КУЛЬОВА	115
СТРІЛЬБА СТЕНДОВА	116
СУЧАСНЕ П'ЯТИБОРСТВО	118
ТЕНІС / ПАДЕЛ	119
ТРИАТЛОН	121
ФЕХТУВАННЯ	122
ФІТНЕС	124
ФРИСТАЙЛ	127
ФУНКЦІОНАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО (КРОСФІТ)	129
ФУТБОЛ	132
ФУТЗАЛ	138
ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ	148
ЧЕРЛІДЕНГ	149
ШАХИ	153
Критерії оцінювання за спеціальними умовами вступу	154

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» на основі повної загальної середньої освіти складається з нормативів з обраного виду спорту (спортивна спеціалізація). Оцінюються нормативи за шкалою від 100 до 200 балів згідно наведених у програмі критеріїв.

Згідно Правил прийому до Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського мінімальна кількість балів для допуску до участі в конкурсі для зарахування на навчання становить 100 балів на денну та на заочну форму навчання.

Оцінка з вступного випробування вступників виставляється у двохсотбальній шкалі. Середній бал виражається у числах і округлюється з точністю до 0,001. Вага балів, отриманих за результатом творчого конкурсу дорівнює коефіцієнту 1.

Абітурієнт, який тримав оцінку менш ніж 100 балів, до участі у конкурсі для зарахування на навчання не допускається. Якщо абітурієнт не з'явився або відмовився від складання нормативу – бали не нараховуються, ухвалюється рішення про негативну оцінку досягнень вступника («незадовільно»), абітурієнт позбавляється права подальшої участі у вступному випробуванні та у конкурсі для зарахування на навчання до Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Для допуску до складання творчого конкурсу для здобуття ступеня бакалавра за спеціальністю А7 «Фізична культура і спорт» абітурієнт **забав'язаний надати голові екзаменаційної комісії медичну довідку за формою 086 із лікарським висновком про відсутність протипоказань за станом здоров'я до фізичних навантажень, пред'явити оригінал документу що посвідчує особу, екзаменаційний аркуш.**

Спеціальними умовами вступу на навчання за державним або регіональним замовленням на основі ПЗСО або НРК5 у вигляді зарахування **на підставі позитивної оцінки** лише творчого конкурсу, користуються особи, яким надано таке право пунктом 5 розділу VIII Порядку прийому на навчання до закладів вищої освіти у 2025 році.

ПЕРЕЛІК ВИДІВ СПОРТУ, З ЯКИХ БУДЕ ПРИЙМАТИСЯ ТВОРЧИЙ КОНКУРС НА ВІДПОВІДНИХ СПОРТИВНИХ КАФЕДРАХ

Кафедра легкої атлетики

1. Легка атлетика.

Кафедра зимових видів спорту

1. Біатлон.
2. Гірськолижний спорт.
3. Лижне двоборство.
4. Лижні перегони.
5. Санний спорт.
6. Скандинавська ходьба.
7. Скі-альпінізм (скі-тур).
7. Сноубордінг.
8. Спортивне орієнтування.
9. Стрибки на лижах з трампліну.
10. Фрістайл.
10. Хокей з шайбою.

Кафедра водних та неолімпійських видів спорту

1. Плавання.
2. Веслування на байдарках і каное.
3. Спортивний покер.

Кафедра фехтування, боксу і національних одноборств

1. Бокс.
2. Карате.
3. Кіокушин.
4. Рукопаш гопак.
5. Фехтування.

Кафедра атлетичних видів спорту

1. Армспорт (армрестлінг, боротьба на руках).
2. Бодібілдинг.
3. Боротьба самбо (спортивний та бойовий розділ).
4. Важка атлетика.
5. Вільна боротьба.
6. Гирьовий спорт.
7. Греко-римська боротьба.
8. Дзюдо.
9. Змішані єдиноборства.
10. Пауерліфтинг.
11. Рукопашний бій.
12. Функціональне багатоборство (кросфіт).

Кафедра гімнастики

1. Брейкінг.
2. Гімнастика спортивна.
3. Гімнастика художня.
4. Оздоровчі види гімнастики.
5. Спортивна акробатика (парно групові види акробатики).
6. Спортивні танці / танцювальний спорт.
7. Стрибки на батуті (стрибки на акробатичній доріжці).
8. Фітнес.
9. Черліденг.

Кафедра спортивних та рекреаційних ігор

1. Бадмінтон.
2. Баскетбол.
3. Волейбол.
4. Волейбол пляжний.
5. Гандбол.
6. Настільний теніс.
7. Регбі.
8. Теніс/Падел.

Кафедра футболу

1. Футбол.
2. Футзал.

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

1. Автомобільний спорт.
2. Велосипедний спорт.
3. Стрільба з лука.
4. Стрільба кульова.
5. Стрільба стендова.
6. Сучасне п'ятиборство.
7. Тріатлон.
8. Шахи.

Кафедра інформатики, кінезіології та кіберспорту

1. Кіберспорт.

НОРМАТИВИ ЗІ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛІЗАЦІЙ

АВТОМОБІЛЬНИЙ СПОРТ

1. Виконати чотири психо-фізіологічні тести, адекватні особливостям змагальної діяльності в автомобільному спорті: рівень розвитку стереоскопічного зору; уміння концентрувати та поділяти увагу (тест Поппелройтера); точність кінестезійних відчуттів (комплексна оцінка); здатність швидко оволодівати новими завданнями.

Критерії оцінювання

Бали Оцінка за семибальною шкалою ЛДУФК

200	27-28 балів
189	25-26 балів
179	23-24 бали
169	21-22 бали
159	19-20 балів
150	17-18 балів
141	15-16 балів
132	13-14 балів
124	11-12 балів
116	9-10 балів
109	7-8 балів
101	Менше 6-ти балів
100	Відмова від виконання

Примітка: *результати кожного тесту визначаються за семибальною шкалою; оцінка виставляється за сумою результатів усіх чотирьох тестів.*

2. Виконати тест на швидкісне кермування на нерухомому атомобілі: від одного крайнього положення керма до іншого і в зворотньому напрямку – 10 циклів, і показати наступний результат:

Бали	Час виконання тесту
200	Час, рівний або менший від 25 секунд
189	Час від 26 до 27 секунд
179	Час від 28 до 29 секунд
169	Час від 30 до 31 секунд
159	Час від 32 до 33 секунд
150	Час від 34 до 35 секунд
141	Час від 36 до 37 секунд
132	Час від 38 до 39 секунд
124	Час від 40 до 41 секунд
116	Час від 42 до 43 секунд
109	Час від 44 до 45 секунд
101	Час, більший за 45 секунд
100	Відмова від виконання

3. По трасі ралійного швидкісного відрізка з сухим гравійним покриттям на комп'ютеризованому тренажері-симуляторі передньопривідного автомобіля «Скода-Феліція Кіт Кар», показати наступний результат:

Бали	Час проходження відрізка
200	Час, менший за 3 хв 40 сек
189	Час, менший за 3 хв 45 сек
179	Час, менший за 3 хв 50 сек
169	Час, менший за 3 хв 55 сек
159	Час, менший за 4 хв 00 сек
150	Час, менший за 4 хв 05 сек
141	Час, менший за 4 хв 10 сек
132	Час, менший за 4 хв 15 сек
124	Час, менший за 4 хв 20 сек
116	Час, менший за 4 хв 25 сек
109	Час понад 4 хв 25 сек
101	Непроходження траси, відмова від виконання

Примітка: оцінка за завдання знижується на 0,02 балів за кожен розворот автомобіля поперек траси, на 0,05 балів за кожен удар у перешкоди на 0,3 балів за кожен переворот через дах, і округлюється до цілого числа.

АРМСПОРТ

(армрестлінг, боротьба на руках)

1. Основи технічної підготовки армспортсменів: стійки рукоборців, види захвату, тактичний розрив захвату, боротьба — верхом, боротьба в — гак, боротьба в — бік, боротьба в ремнях (стартова позиція, фаза атаки, реалізація переваги).

Критерії оцінювання

Бали

200 — технічна дія відповідає її назві і наближається до ідеального виконання за усіма аспектами;

189 — вірне виконання названої технічної дії у всіх частинах, елементах та її варіантів;

179 — виконання названої технічної дії із незначними порушеннями в I і III (останній) частині технічної дії;

169 — виконання названої технічної дії із помилками в I і III частинах;

159 — виконання названої технічної дії із залученням додаткових елементів у I і III частинах;

150 — виконання названої технічної дії із незначними порушеннями у II (основній) частині технічної дії;

141 — виконання названої технічної дії із помилками в II частині;

132 — неправильне виконання елементів технічних дій у всіх фазах з додаванням зайвих елементів;

124 – порушення структури амплітуди, ритму, швидкості виконання технічної дії;

116 – виконання будь-якого технічного елементу з арсеналу прийомів борця;

109 – нерозуміння назви технічної дії, але намагання її виконати;

100 – неправильне розуміння, але намагання її виконання.

2. Підтягування на перекладині (незалежно від вагової категорії і віку) хват зверху на ширину плечей.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки та юнаки, Жінки та дівчата	
	к-сть разів	к-сть разів
200	25	14
189	20	12
179	17	10
169	14	9
159	12	8
150	10	7
141	9	6
132	8	5
124	7	4
116	6	3
109	5	2
100	4	1

3. Відтискання від підлоги (незалежно від вагової категорії і віку).

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки та юнаки, Жінки та дівчата,	
	к-сть разів	к-сть разів
200	50	30
189	48	28
179	46	26
169	44	24
159	42	22
150	40	20
141	36	16
132	32	14
124	28	12
116	24	10
109	20	8
100	16	6

4. Стрибок у довжину з місця (незалежно від вагової категорії і віку).

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки та юнаки, Жінки та дівчата,	
	см	см
200	265	230
189	262	225
179	259	220
169	255	215
159	252	210
150	249	205
141	245	200
132	242	195
124	239	190
116	235	185
109	230	180
100	225	175

БАДМІНТОН

1. Стрибки зі скакалкою (за 30 с).

Вступник стає у вихідне положення – основна стійка, ручки скакалки знаходяться у руках. За сигналом учасник тестування виконує максимальну кількість разів одинарних стрибків тільки з двох ніг. Якщо була помилка або зупинка при виконанні тестування продовжується до закінчення часу відповідної спроби. Спортсмену надається одна спроба. Кількість стрибків підраховує екзаменатор або його помічник

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 78 разів;

190 – 75 разів;

180 – 72 рази;

170 – 68 разів;

160 – 65 разів;

150 – 62 рази;

140 – 59 разів;

130 – 57 разів;

120 – 55 разів;

110 – 40 разів;

100 – 30 разів;

Не зараховано – менше 30 разів.

2. Стрибок у довжину з місця (см).

Учасник тестування стає у вихідне положення: ноги нарізно, пальці ніг за стартовою лінією. Зігнувши ноги у колінах, виконує мах руками назад, потім різко виносить їх уперед, і, відштовхнувшись двома ногами, стрибає вперед. Слід намагатися приземлятися на ноги якомога далі, оскільки результат

визначається від стартової лінії до точки торкання землі п'ятами. Результат стрибка визначається у сантиметрах. Спортсмену для виконання тесту надається дві спроби. Зараховується кращий результат.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	225 см	180 см
190	222 см	178 см
180	220 см	175 см
170	218 см	172 см
160	215 см	170 см
150	212 см	165 см
140	210 см	160 см
130	208 см	158 см
120	205 см	150 см
110	200 см	140 см
100	195 см	130 см

Не зараховано менше 195 см менше 125 см

3. Човниковий біг 4х9 м (сек).

Вступник пробігає 4 рази відстань 9 метрів. За сигналом учасник стартує з-за першої лінії добігає до другої (відстань між ними 9 м) бере в руку куб (волан) який знаходиться на лінії (для правши правою рукою, для лівши лівою рукою) та бігом лицем вперед повертається до першої лінії куди ставить куб (волан), те ж саме вступник біжить другий раз. Секундомір запускається по першому руху досліджуваного і зупиняється в момент опускання другого куба (волана) на лінію. Вступнику надається дві спроби. Враховується кращий результат. Показник вимірюється у секундах.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	<10 сек	<11 сек
190	10,0 сек	11,0 сек
180	10,1 сек	11,1 сек
170	10,2 сек	11,2 сек
160	10,3 сек	11,3 сек
150	10,4 сек	11,4 сек
140	10,5 сек	11,5 сек
130	10,6 сек	11,6 сек
120	10,7 сек	11,7 сек
110	10,8 сек	11,8 сек
100	10,9 сек	11,9 сек

Не зараховано менше 11,5 сек менше 12,5 сек

4. Переміщення по корту з імітацією ударів (демонстрація техніки переміщення по корту з імітацією ударів).

На корті, для одиночних ігор, відзначають (крейдою або скотчем) сім опорних точок: дві передні, дві середні, дві задні та центральна (передня права точка знаходиться на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від правої бокової лінії (передня зона); передня ліва – на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від лівої бокової лінії (передня зона); середня права - на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від правої бокової лінії (середня зона); середня ліва – на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від лівої бокової лінії (середня зона); задня права точка знаходиться на відстані 50 см від задньої лінії подачі та 50 см від правої бокової лінії (задня зона); задня ліва точка знаходиться на відстані 50 см від задньої лінії подачі та 50 см від лівої бокової лінії (задня зона); центральна точка корту знаходиться на відстані 2 м від передньої лінії подачі в центрі майданчика). Абітурієнт за сигналом розпочинає рух з центральної точки в праву передню, а далі за годинниковою стрілкою по чергово проходить кожну наступну з обов'язковим поверненням кожного разу в центральну точку. При переміщенні абітурієнт виконує імітацію таких ударів: в передній зоні підставку; в середній та задній зонах смеш по лінії; в центральній точці виконується стійка бадмінтоніста.

Оцінюється якість техніки виконання переміщення та ударів.

Критерії оцінювання

Чоловіки та жінки

Бали	Техніка виконання
200	Досконале демонстрування техніки переміщення та техніки виконання ударів на корті, без помилок у структурах техніки (динамічній, кінематичній, ритмовій).
190	Виконання вправи з незначними помилками в структурі техніки при переміщеннях на корті, але безпомилковим виконанням імітації ударів в передній, середній та задній зонах корту.
180	Виконання з незначними помилками структур техніки переміщення та імітації ударів на корті.
170	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки виконання переміщень та ударів. Допущено від 3 до 4 незначних помилок у структурі виконання переміщень.
160	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки виконання переміщень та ударів. Допущено від 5 до 6 незначних помилок у структурі виконання переміщень.
150	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки виконання переміщень та ударів. Допущено від 3 до 4 незначних помилок у структурі виконання імітації ударів на корті.
140	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено від 5 до 6 незначних помилок у структурі виконання імітації ударів на корті.
130	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки переміщень та імітації ударів. Допущено грубі помилки у структурі виконання переміщення.

- 120 Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання імітації ударів на корті.
- 110 Допущено грубі помилки у структурі виконання переміщень та імітації ударів на корті. Не має розуміння про правильну техніку переміщення на корті в бадмінтоні.
- 100 Допущено грубі помилки у структурі виконання переміщень та імітації ударів на корті. Не має розуміння про правильну техніку виконання ударів в поєднанні з переміщенням в різних точках на корті.

Не Вступник має слабе уявлення про технічну структуру переміщення зарахованота ударів на корті, але виконує їх.

БАСКЕТБОЛ

1. Кидок м'яча у кільце з правою та лівої сторони в русі після ведення.

Абітурієнт з центра майданчика рухається з веденням м'яча в сторону кільця. Виконує ловіння м'яча, після ловіння м'яча здійснює два кроки з мечем у руках та після двох кроків здійснює кидок м'яча у кільце однією рукою з правої сторони правою рукою, з лівої – лівою рукою. Максимальна кількість балів за виконання 200 балів. Якщо під час виконання нормативу наявні помилки, тоді від 200 балів віднімається 10 балів за одну помилку.

Помилки під час виконання:

1. Не правильне ведення.
2. Більше або менше двох кроків.
3. Тримання м'яча при виконанні кидка.
4. Неузгодженість роботи рук і ніг.
5. Поперечні рухи м'ячем після ловіння.
6. Неправильний винос м'яча при виконанні кидка.
7. Абітурієнт не влучив в кільце.
8. Виконання кидка з однойменної сторони з кидкової рукою.
9. Лікоть кидкової руки відхилений або відведений в сторону.
10. Зниження швидкості пересування або зупинка перед ловінням м'яча, (неприродне розтягування кроків).
11. Не правильне виконання кроків (перший довгий крок, другий з відштовхування в гору).

2. Виконання штрафного кидка.

Абітурієнт виконує 10 кидків з лінії штрафного кидка, треба влучити 5 кидків. Максимальна кількість балів за виконання 200 балів. Якщо під час виконання нормативу наявні помилки, тоді від 200 балів віднімається 10 балів за одну помилку.

Помилки під час виконання:

1. Перебільшення часу на виконання кидка.

2. Швидке опускання кидкової руки.
3. Заступ за лінію штрафного кидка.
4. Відведення ліктя при виконанні кидка.
5. Положення руки на м'ячі при виконанні кидка.
6. Носок, коліно і лікоть знаходяться в різних площинах.
7. Абітурієнт не влучив у кільце.
8. Розгинання ніг в колінах , випрямлення ліктя, виштовхування м'яча відбувається ні одночасно.
9. Стопи ніг знаходяться ширше або вужче ширини плеч.

3. Передачі м'яча у стіну за 30 секунд.

Передача м'яча в стіну за 30с. Вираховувалася загальна кількість передач. Відстань між абітурієнтом та стіною становила 2 метри. Вправа виконувалася за допомогою передач двома руками від грудей. Виконується по дві спроби, з яких оцінюється краща спроба.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

- 200 – 26 передач;
- 190 – 24 передач;
- 180 – 22 передач;
- 170 – 20 передач;
- 160 – 18 передач;
- 150 – 16 передач;
- 140 – 14 передач;
- 130 – 12 передач;
- 120 – 10 передач;
- 110 – 8 передач;
- 100 – 6 передач;
- Менше 6 передач – не зараховано.

4. Тест для оцінки швидкісної витривалості.

Човниковий біг 40 с х 2 (м). Гравець послідовно, без зупинки, пробігає від однієї лицьової лінії баскетбольного майданчика до іншої (28 м), намагаючись подолати максимальну відстань за 40 с. Наступивши ногою на лицьову лінію, гравець прямує до протилежної. Виконуються дві спроби з інтервалом у дві з половиною хвилини (150 с). Фіксується сумарна відстань (в метрах), пройдена гравцем у двох спробах.

Критерії оцінювання

Бали	Пройдена відстань	
	Юнаки	Дівчата
200	420	390
190	416	383

180	412	378
170	410	373
160	406	370
150	400	365
140	392	362
130	388	358
120	380	354
110	372	350
100	366	344

Не зараховано менше 366 менше 340

БІАТЛОН

1. Техніка виконання двокрокового одночасного ковзанярського ходу на лижеролерах.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

2. Техніка виконання однокрокового одночасного ковзанярського ходу на лижеролерах.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

3. Імітація техніки підготовки до стрільби стоячи.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

4. Імітація техніки підготовки до стрільби лежачи.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

БОДІБЛДИНГ

В основі екзаменаційних вимог покладено розрядні нормативи з культуризму для чоловіків та жінок у таких вагових категоріях:

Дорослі та юніори:

- чоловіки – до 65, 70, 80, 90, понад 90 кг;
- жінки – 52, 57, понад 57 кг;
- юнаки – до 70, 80, понад 80 кг;
- дівчата – до 52, 57, понад 57 кг.

1. Демонстрація обов'язкових поз, які оцінюють за бальною системою.

Критерії оцінювання
Оцінка Чоловіки Жінки Юнаки Дівчата
Бали (дорослі, юніори) (до 18 років)

200	84	60	70	50
189	80	56	66	46
179	76	52	62	42
169	72	48	58	38
159	68	44	54	34
150	64	40	50	30
141	60	36	46	26
132	56	32	42	22
124	52	28	38	18
116	48	24	34	14
109	44	20	30	10
100	40	16	26	6

Змагальна програма складається з 7 обов'язкових поз, які чоловіки виконують у такій послідовності: подвійний біцепс спереду, найширші м'язи на груді спереду, груді 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, груді і біцепс збоку, подвійний біцепс ззаду, трицепс збоку, живіт і стегна спереду.

За кожен позу спортсмен(ка) має право отримати максимальну кількість балів – 200. За вимогами екзаменатора кожна поза може виконуватись повторно.

У кожній позі оцінці підлягає об'єм, форма, рельєф і загальний вигляд м'язів.

2. 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 твору.

Програма оцінюється з максимальною оцінкою – 200 балів. Причому, на 6 балів може оцінюватись загальний вигляд і на 6 балів – техніка виконання поз, елементів тощо. Оцінка загального враження складається з урахування: естетичного смаку спортсмена, його пластичності, змісту та структури статистичних і динамічних елементів, зовнішнього вигляду.

Критерії оцінювання

Бали

200 – вірцева естетичність, загальна пропорційність і гармонійність постави, пропорційність різних м'язових груп, красивий зовнішній вигляд;

189 – незначні порушення ком позиційності, музичності та артистичності програми;

179 – відсутність чистоти і вільності позувальних рухів;

- 169 – нечіткість позування;
- 159 – відсутність обов'язкових елементів у довільній композиції;
- 150 – відсутність музичності та ритмічності виконання вправ;
- 141 – нестійкість та зриви у виконанні програми;
- 132 – виконання неестетичних поз;
- 124 – непропорційність розвитку м'язевих груп;
- 116 – невідповідність музичного супроводу, недбалий зовнішній вигляд, непропорційність постави;
- 100 – невиконання ліміту часу.

3. Показник рівня розвитку силових якостей – сума триборства (присідання, жим лежачи, тяга).

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Юніори, жінки
200	Показати результат II спорт. розряду в сумі триборства;	Показати результат на – 10кг нижче нормативу III спорт. розряду в сумі триборства;
189	Показати результат на 10кг нижче від нормативу II спорт.розряду в сумі триборства;	Показати результат на 12,5кг нижче від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства;
179	Показати результат на 15кг нижче від нормативу II спорт.розряду в сумі триборства;	Показати результат на –17,5кг від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства;
169	Показати результат на –20кг від нормативу II спорт. розряду в сумі триборства;	Показати результат на –20кг від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства;
159	Показати результат на +10кг від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства	Показати результат +10кг від нормативу I юн. розряду в сумі триборства;
150	Показати результат III спорт. розряду в сумі триборства;	Показати результат +7,5кг від нормативу I юн. розряду в сумі триборства;
141	Показати результат не більше –7,5кг від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства;	Показати результат +5кг від нормативу I юн. розряду в сумі триборства;
132	Показати результат не більше –12,5кг від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства;	Показати результат +2,5кг від нормативу I юн. розряду в сумі триборства
124	Показати результат не більше – 17,5кг від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства;	Показати результат I юн. розряду в сумі триборства;
116	Показати результат не менше – 20кг від нормативу III спорт.розряду в сумі триборства;	Показати результат не менше 5,0 кг від нормативу I юн.розряду в сумі триборства;
100	Показати результат не менше – 25кг від нормативу III спорт. розряду в сумі двоборства.	Показати результат не менше – 7,5кг від нормативу I юн. розряду в сумі триборства.

Критерії оцінювання

Бали	Юнаки, дівчата
200	Показати результат III спорт. розряду в сумі триборства;
189	Показати результат не більше – 15кг від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства;
179	Показати результат не більше – 17,5кг від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства;
169	Показати результат не менше – 20кг від нормативу III спорт. розряду в сумі триборства;
159	Показати результат, що відповідає I юн. Розряду в сумі триборства;
150	Показати результат не більше – 7,5кг від нормативу I юн. розряду в сумі триборства;
141	Показати результат не більше – 12,5кг від нормативу I юн. розряду в сумі триборства;
132	Показати результат не більше – 15кг від нормативу I юн. розряду в сумі триборства;
124	Показати результат не менше +15кг від нормативу II юн. розряду в сумі триборства;
116	Показати результат не менше +10кг від нормативу II юн. розряду в сумі триборства;
100	Показати результат II юн. розряду в сумі триборства.

4. Стрибок у довжину з місця (незалежно від вагової категорії і віку).

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки та юнаки,	Жінки та дівчата,
	см	см
200	265	230
189	262	225
179	259	220
169	255	215
159	252	210
150	249	205
141	245	200
132	242	195
124	239	190
116	235	185
109	230	180
100	225	175

БОКС

Іспит передбачає 4 розділи випробувань спортивної майстерності з боксу:

1. Техніка ведення бою на дальній дистанції. 2. Техніка ведення бою на середній дистанції. 3. Техніка ведення бою на ближній дистанції. 4. Тактика ведення бою (умовні та вільні бої). Максимальна кількість балів – 200.

1. Техніка ведення бою на дальній дистанції.

Критерії оцінювання

Бали

200 – бездоганне виконання сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою на дальній дистанції (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

190 – незначні помилки при виконанні сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

180 – суттєві помилки при виконанні сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

170 – бездоганне виконання сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

160 – незначні помилки при виконанні сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

150 – суттєві помилки при виконанні сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

140 – бездоганне виконання поодиноких ударів різного типу в 3-х формах ведення бою і захистів від них;

130 – незначні помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

120 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) у 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

110 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 2-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника) і захистів від них; неспроможність виконання ударів на зустріч діям суперника;

100 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів в атакуючій формі та захистів від них.

2. Техніка ведення бою на середній дистанції.

Критерії оцінювання

Бали

200 – бездоганне виконання сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою на середній дистанції (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

190 – незначні помилки при виконанні сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у

відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

180 – суттєві помилки при виконанні сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

170 – бездоганне виконання сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

160 – незначні помилки при виконанні сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

150 – суттєві помилки при виконанні сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

140 – бездоганне виконання поодиноких ударів різного типу в 3-х формах ведення бою і захистів від них;

130 – незначні помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

120 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) у 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

110 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 2-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника) і захистів від них; неспроможність виконання ударів на зустріч діям суперника;

100 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів в атакуючій формі та захистів від них.

3. Техніка ведення бою на ближній дистанції.

Критерії оцінювання

Бали

200 – бездоганне виконання сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою на ближній дистанції (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

190 – незначні помилки при виконанні сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

180 – суттєві помилки при виконанні сполучень з 3-4 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

170 – бездоганне виконання сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

160 – незначні помилки при виконанні сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

150 – суттєві помилки при виконанні сполучень з 2 ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

140 – бездоганне виконання поодиноких ударів різного типу в 3-х формах ведення бою і захистів від них;

130 – незначні помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

120 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) у 3-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника, контратака на зустріч діям суперника) і захистів від них;

110 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів різного типу (прямі, збоку, знизу) в 2-х формах ведення бою (атака, контратака у відповідь діям суперника) і захистів від них; неспроможність виконання ударів на зустріч діям суперника;

100 – суттєві помилки при виконанні поодиноких ударів в атакуючій формі та захистів від них.

4. Тактика ведення бою (умовний і вільний бій)

Критерії оцінювання

Бали

200 – бездоганне ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контр-атакуючих, захистів);

190 – виконання без помилок ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контр-атакуючих, захистів);

180 – незначні помилки при веденні бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій: підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контр-атакуючих, захистів);

170 – суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дистанції (дальня – ближня, середня-ближня);

160 – незначні помилки ведення бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

150 – незначні помилки ведення бою на дальній дистанції та суттєві помилки ведення бою на середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

140 – незначні помилки при веденні бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

130 – суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дальньої та середньої дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

120 – задовільне ведення бою на дальній дистанції; неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції;

110 – незначні помилки тактики ведення бою на дальній дистанції; неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції;

100 – суттєві помилки тактики ведення бою на дальній дистанції; неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції.

БОРОТЬБА САМБО

(спортивний та бойовий розділ)

Творчий конкурс складається з чотирьох вступних випробувань, що оцінюються за 200-бальною шкалою за кожний норматив і виводиться середня арифметична оцінка:

1. Вправи страхування, самострахування, акробатика.
2. Спеціальні борцівські вправи.
3. Техніка стійки та техніка партера.
4. Боротьба по завданнях.

На вступний іспит абітурієнт зобов'язаний мати власну екіпіровку (червону та синю спортивну форму самбо ліцензовану FIAS, а для бойового розділу: дві пари рукавичок та протекторів на гомілкостоп червоного та синього кольору, капу, пахову мушлю та два шоломи червоного та синього кольору).

1. Вправи страхування, самострахування та акробатика.

Перекид вперед, перекид назад, перекид у довжину, перекид у висоту; перекид правим (лівим) боком; самостраховка при падінні вперед, назад, вправо, вліво; перекид вперед підйом–розгином з голови, підйом розгином з прямих рук; «колесо» правим (лівим) боком, «колесо» через одну руку, «рондат», «фляк», «сальто» назад (вперед).

Критерії оцінювання

Бали

200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

2. Спеціальні борцівські вправи.

Переходи на «мосту в трикутник», або забігання на «мосту» в праву і в ліву сторону 10 разів підряд на час (в секундах) із вихідного положення: спираючись головою в килим, ноги прямі, ширше плечей руки перед головою торкаються передпліччями килиму, долоні з'єднанні в гачок та поверненням з «мосту» у вихідне положення.

Критерії оцінювання

Чоловіки

Оцінка Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій	вагових категорій	вагових категорій
	до 66	до 90	понад 90
200	20	23	30
189	21	24	32
179	22	25	34
169	23	26	36
159	24	27	37
150	25	28	38
141	26	29	39
132	27	30	40
124	28	31	41
116	29	32	42
109	30	33	43
100	10 разів без врахування часу		

Жінки

Оцінка Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій	вагових категорій	вагових категорій
	до 57	до 70	понад 70
200	27	28	29
189	28	29	30
179	29	30	31
169	30	31	32
159	31	32	33
150	32	33	34
141	33	34	35
132	34	35	36
124	35	36	37
116	36	37	38

109
100

37

38

39

10 разів без врахування часу

3. Техніка стійки та техніка партера.

Абітурієнт повинен назвати та виконати основні технічні дії, що виконуються у стійці в праву та в ліву сторону, а також їхнє поєднання у комбінаціях.

Назвати та показати прийоми в партері з підкласу переворотів, різновиди утримань та виходів з них, больові прийоми на руки та больові прийоми на ноги, а також удушення (для бойового розділу).

Критерії оцінювання

Бали

200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичних дій і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання техніки стійки та техніки партера спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз, а також запрошення свого спаринг-партнера).

4. Боротьба по завданнях.

За вказівкою екзаменатора абітурієнти виконують техніко-тактичні дії з опором суперника в стійці та в партері.

Критерії оцінювання

Бали

200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання боротьби по завданнях спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз) та рівнем спортивної майстерності.

БРЕЙКІНГ

Для абітурієнтів, які здають вступні іспити з брейкінгу передбачено виконання трьох випробувань: обов'язкова програма, програма-імпровізація (довільна композиція) під запропонований трек та нормативи зі спеціальної фізичної підготовленості.

Оцінювання змагальних композицій у обов'язковій програмі та програмі-імпровізації (довільна композиція) проводиться відповідно до Міжнародних правил змагань 2025 року.

1. Обов'язкова програма.

Завдання: продемонструвати рівень володіння базовими елементами брейкінгу та відчуття ритму (тривалість до 60 с).

До складу обов'язкової програми повинні бути включеними «Toprock», «Footwork», «Freezes», «Powermoves» “creativity”. Абітурієнт самостійно вирішує послідовність виконання та кількість повторень для кожного елементу в межах виділеного часу. Проте усі вони базові елементи повинні бути виконаними хоча б один раз.

2. Програма-імпровізація (довільна композиція).

Завдання: продемонструвати рівень володіння різноманітними елементами брейкінгу та здатність до експромту та імпровізації в умовах наближених до змагальної діяльності (тривалість до 60 с).

Виконання програми повністю визначається абітурієнтом, що дає змоги включати авторські, загальновідомі та базові елементи. До складу програми-імпровізації (довільної композиції) повинні бути включені різноманітні елементи брейкінгу, які максимально відображають рівень володіння та техніко-тактичну підготовленість абітурієнта.

Критерії оцінювання

для Обов'язкової програми та Програми-імпровізації (довільної композиції)

Бали

Зміст оцінювання

- | | |
|-----|--|
| 200 | Зв'язки елементів у програмі виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Високий рівень складності зв'язок елементів у програмі. Правильні стійки та переходи в композиції. Бездоганна техніка виконання фігур. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, велика площа та вільне переміщення з дотриманням музичності та взаємодії з ситуацією; |
| 189 | Зв'язки елементів у програмі виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв'язок вище середнього рівня. Правильні стійки та переходи в композиції. Бездоганна техніка виконання фігур. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, недостатня площа та скрутість переміщення з дотриманням музичності та взаємодії з ситуацією; |
| 179 | Зв'язки елементів у програмі виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв'язок середнього рівня. Правильні стійки та переходи в композиції. Незначні похибки в техніці виконання фігур. Незначні похибки в роботі ступнів ніг, корпусу, недостатня площа та скрутість переміщення з дотриманням музичності та взаємодії з ситуацією; |
| 169 | Зв'язки елементів у програмі виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок середнього рівня. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, недостатня площа та скруте переміщення з похибками в дотриманні музичності та взаємодії з ситуацією. Технічно грамотно виконуються складні фігури в зв'язках елементів програми; |
| 159 | Зв'язки елементів у програмі виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок середнього рівня. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, недостатня площа та скруте переміщення з похибками в дотриманні музичності та взаємодії з ситуацією. Недостатньо технічно виконуються складні фігури в зв'язках елементів програми; |
| 150 | Зв'язки елементів у програмі виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок середнього рівня. Незначні похибки в роботі ступнів ніг, корпусу, недостатня площа та скруте переміщення з похибками в дотриманні музичності та помилки взаємодії з ситуацією. Недостатньо технічно виконуються складні фігури в зв'язках елементів програми; |
| 141 | Зв'язки елементів у програмі виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок середнього рівня. Недостатньо правильна |

- робота ступнів ніг, корпусу, обмежена площина та відсутність переміщення з похибками дотримання музикальності та помилки взаємодії з ситуацією. Недостатньо технічно виконуються більшість елементів програми;
- 132 Зв'язки елементів у програмі виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок нижче за середній рівень класу. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, обмежена площина та відсутність переміщення з похибками дотримання музикальності та помилки взаємодії з ситуацією. Похибки в техніці більшості елементів програми;
- 124 Зв'язки елементів у програмі виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок нижче за середній рівень. Неправильна робота ступнів ніг, корпусу, обмежена площина та відсутність переміщення з значними похибками дотримання музикальності та помилками взаємодії з ситуацією. Похибки в техніці більшості елементів програми;
- 116 Зв'язки елементів у програмі виконуються в музику, але не ритмічно. Складність зв'язок низького рівня. Похибки в техніці більшості елементів програми та помилки у виконанні стійок;
- 109 Зв'язки елементів у програмі виконуються в музику, але не ритмічно. Складність зв'язок низького рівня. Неправильна техніка, неправильні стійки, відсутність розуміння взаємодії з ситуацією;
- 100 Зв'язки елементів у програмі виконуються не в музику. Складність зв'язок низького рівня. Відсутність дотримання техніки виконання окремих елементів, відсутність переміщення та взаємодії з ситуацією.

3. Нормативи спеціальної фізичної підготовленості.

Спеціальна витривалість

«Планка» – стійка на прямих руках і ногах, таз виштовхнути вгору до досягнення прямої лінії від маківки до п'ят, руки на ширині плечей, долоні спрямовані вперед, погляд вгору, сідниці, стегна і живіт повинні бути напружені.

або

Стійка та ходьба на руках – утримання стійки або спосіб переміщення, у ході якого виконавець переносить масу тіла на руки, піднімає ноги і опиняється у вертикальному положенні головою вниз.

Критерії оцінювання

Бали	«Планка»		Стійка та ходьба на руках	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
200	180 с	180 с	30 с	24 с
189	170 с	170 с	27 с	21 с
179	160 с	160 с	24 с	18 с
169	150 с	150 с	21 с	15 с

159	140 с	140 с	18 с	12 с
150	130 с	130 с	15 с	9 с
141	120 с	120 с	12 с	8 с
132	110 с	110 с	9 с	6 с
124	100 с	100 с	6 с	5 с
116	90 с	90 с	5 с	4 с
109	80 с	80 с	4 с	3 с
100	70 с	70 с	3 с	2 с

Силова витривалість.

Згинання-розгинання рук в упорі лежачи – необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним відтисканням.

та/або

Підтягування – висячи на перекладині хватом зверху і підтягуючись, поки підборіддя не опиниться над перекладиною, після чого опуститись у вихідне положення (дівчата виконують на низькій перекладині).

Критерії оцінювання

Бали	Згинання-розгинання рук в упорі лежачи		Підтягування	
	Хлопці	Дівчата	Хлопці	Дівчата
200	35	20	15	26
189	34	18	14	25
179	33	16	13	24
169	32	14	12	22
159	30	13	11	20
150	28	12	10	18
141	25	10	9	16
132	21	9	8	14
124	18	8	7	12
116	16	7	6	10
109	14	6	5	8
100	12	4	3	6

Підсумкова оцінка за творчий конкурс з брейкінгу обчислюється в цілих за формулою:

Бал творчого конкурсу = (ОП + ПІ + СВ1 + СВ2) / 4, де:

ОП – бал за Обов’язкову програму;

ПІ – бал за Програму-імпровізацію (довільну композицію);

СВ1 – бал за «Планку» або Стійку та ходьбу на руках;

СВ2 – бал за Згинання-розгинання рук в упорі лежачи або Підтягування.

ВАЖКА АТЛЕТИКА

Оцінка складається з середнього значення виконаних нормативів:

1. Виконати класифікаційний норматив ЄСКУ з важкої атлетики.
2. Оцінка за техніку виконання ривка.
3. Оцінка за техніку виконання поштовху.
4. Оцінка з СФП.

1-3. Виконати на вступних випробуваннях норматив, визначений вимогами єдиної спортивної класифікації України з важкої атлетики та техніку ривка і поштовху відповідно правил змагань (серед чоловіків та юніорів в 10 вагових категоріях – 55; 61; 67; 73; 81; 89; 96; 102; 109 та понад 109 кг та юнаків в 10 вагових категоріях – 49; 55; 61; 67; 73; 81; 89; 96; 102 та понад 102 кг; серед жінок та юніорок у 10 вагових категоріях – 45; 49; 55; 59; 64; 71; 76; 81; 87 та понад 87 кг та серед дівчат у 10 відповідно – 40; 45; 49; 55; 59; 64; 71; 76; 81 та понад 81 кг) та отримати оцінку за 200 – бальною шкалою.

Критерії оцінювання

Чоловіки, жінки, юніори та юніорки

Бали	Норматив	Техніка виконання
200	норматив I + 50 % до КМС	Досконале виконання вправ в усіх спробах ривка та поштовху згідно правил змагань. Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ, або допустив дві помилки, які не є причиною не зарахування спроби;
189	норматив I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 1 до 2 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби;
179	норматив II + 75 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 3 до 4 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби;
169	норматив II + 50 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 5 до 6 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби;
159	норматив II + 25 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 5 до 6 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування однієї з спроб;

- 150 норматив II Наявні помилки у кінематичній та динамічній спортивного розряду структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування однієї спроби у різних змагальних вправах;
- 141 норматив III + 75 % до II спортивного розряду Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування двох спроб у різних змагальних вправах;
- 132 норматив III + 50 % до II спортивного розряду Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування трьох спроб у різних змагальних вправах;
- 124 норматив III + 25 % до II спортивного розряду Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування чотирьох спроб у різних змагальних вправах;
- 116 норматив III Допущено грубі помилки у структурі виконання цілої спортивного розряду змагальної вправи (ривка або поштовху);
- 109 норматив I Допущено грубі помилки у структурі виконання обох юнацького розряду + змагальних вправ (ривка та поштовху);
75% до III спортивного розряду
- 100 норматив I Абітурієнт має слабке уявлення про технічну юнацького структуру вправи, але виконує її.
розряду+50% до III

Юнаки та дівчата

Бали	Норматив	Техніка виконання
200	норматив II спортивного розряду + 50 % до I спортивного розряду	Досконале виконання вправ в усіх спробах ривка та поштовху згідно правил змагань. Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ, або допустив дві помилки, які не є причиною не зарахування спроби;
189	норматив II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 1 до 2 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби;

- 179 норматив III + 75 % Наявні помилки у кінематичній та динамічній до II спортивного структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 3 розряду до 4 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби;
- 169 норматив III + 50 % Наявні помилки у кінематичній та динамічній до II спортивного структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 5 розряду до 6 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які не є причиною не зарахування спроби;
- 159 норматив III + 25 % Наявні помилки у кінематичній та динамічній до II спортивного структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 5 розряду до 6 незначних помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування однієї з спроби;
- 150 норматив III спортивного розряду Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування однієї спроби у різних змагальних вправах;
- 141 норматив I юнацького + 75 % Наявні помилки у кінематичній та динамічній до III спортивного структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування двох спроб у різних змагальних вправах;
- 132 норматив I юнацького + 50 % Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. до III спортивного Допущено грубі помилки у структурі виконання розряду змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування трьох спроб у різних змагальних вправах;
- 124 норматив I юнацького + 25 % Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. до III спортивного Допущено грубі помилки у структурі виконання розряду змагальних вправ (ривка та поштовху у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною не зарахування чотирьох спроб у різних змагальних вправах;
- 116 норматив I Допущено грубі помилки у структурі виконання цілої юнацького розряду змагальної вправи (ривка або поштовху);
- 109 норматив II Допущено грубі помилки у структурі виконання обох юнацького розряду змагальних вправ (ривка та поштовху); +75% I юнацького розряду
- 100 норматив II Абітурієнт має слабе уявлення про технічну

юнацького розряду структуру вправи, але виконує її.
+50 % І юнацького
розряду

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

4. Виконати на вступних випробуваннях норматив з сфп, який складається зі стрибка у довжину з місця (см) та отримати оцінку за 200 – бальною шкалою.

Критерії оцінювання			
Чоловіки, юніори та юнаки			
Оцінка	Вагові категорії		
Бали	49 — 61 кг	67 — 89 кг	96 — + 109кг
200	260	270	250
189	257	267	247
179	254	264	244
169	250	260	240
159	245	255	235
150	240	250	230
141	235	245	225
132	230	240	220
124	225	235	215
116	210	220	205
109	200	210	195
100	190	195	180

Жінки, юніорки та дівчата			
Оцінка	Вагові категорії		
Бали	40— 55 кг	59— 71 кг	76— + 87 кг
200	240	250	230
189	230	240	220
179	220	230	210
169	200	210	200
159	190	200	190
150	180	190	180
141	170	180	170
132	160	170	160
124	150	160	150
116	140	150	140
109	130	140	130
100	120	130	120

ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ

1. Стрибок в довжину з місця.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	2 м 25 см	1 м 85 см
189	2 м 23 см	1 м 83 см
179	2 м 20 см	1 м 80 см
169	2 м 17 см	1 м 77 см
159	2 м 13 см	1 м 73 см
150	2 м 10 см	1 м 70 см
141	2 м 05 см	1 м 65 см
132	2 м 00 см	1 м 60 см
124	1 м 90 см	1 м 50 см
116	1 м 85 см	1 м 45 см
109	1 м 75 см	1 м 40 см
101	1 м 65 см	1 м 30 см
100	відмова від виконання	

2. Група спринту: біг 60 метрів.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	8,4 с	9,0 с
189	8,6 с	9,2 с
179	8,8 с	9,4 с
169	9,0с	9,6 с
159	9,2 с	9,9 с
150	9,5 с	10,3 с
141	9,8 с	10,6 с
132	10,2 с	11,0 с
124	10,5 с	11,4 с
116	11,5 с	12,0 с
109	12 с	12,5 с
101	12 с	13 с
100	відмова від виконання	

3. Група темпу: біг 1500 м.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	5 хв 30 с	6 хв 00 с
189	5 хв 35 с	6 хв 05 с
179	5 хв 40 с	6 хв 10 с
169	5 хв 45 с	6 хв 15 с
159	5 хв 50 с	6 хв 20 с
150	6 хв 00 с	6 хв 30 с
141	6 хв 10 с	6 хв 40 с
132	6 хв 15 с	6 хв 45 с

124	6 хв 25 с	6 хв 55 с
116	6 хв 35 с	7 хв 05 с
109	6 хв 45 с	7 хв 15 с
101	7 хв 00 с	7 хв 30 с
100	відмова від виконання	

4. Педальовання на велостанку.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	140 об/хв	130 об/хв
189	135 об/хв	125 об/хв
179	130 об/хв	120 об/хв
169	125 об/хв	115 об/хв
159	120 об/хв	110 об/хв
150	115 об/хв	105 об/хв
141	110 об/хв	100 об/хв
132	100 об/хв	95 об/хв
124	90 об/хв	85 об/хв
116	80 об/хв	75 об/хв
109	70 об/хв	65 об/хв
101	вправу не виконано	
100	відмова від виконання	

ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Показати на дистанції 200 м результат на оцінку.

Критерії оцінювання

Оцінка Бали	Час додання дистанції (хв., с)			
	Чоловіки к-1	Чоловіки с-1	Жінки к-1	Жінки с-1
200	45,00	50,00	51,00	1.00,00
189	46,00	51,00	52,00	1.01,00
179	47,00	52,00	53,00	1.02,00
169	48,00	53,00	54,00	1.03,00
159	49,00	54,00	55,00	1.04,00
150	50,00	55,00	56,00	1.05,00
141	50,50	55,50	56,50	1.05,50
132	51,00	56,00	57,00	1.06,00
124	52,00	57,00	58,00	1.07,00
116	53,00	58,00	59,00	1.08,00
109	54,00	59,00	1.00,00	1.09,00
100	Без урахування часу			

ВІЛЬНА БОРОТЬБА

Творчий конкурс складається з чотирьох вступних випробувань, що оцінюються за 200-бальною шкалою за кожний норматив і виводиться середня арифметична оцінка:

1. Вправи страхування, самострахування, акробатика.
2. Спеціальні борцівські вправи.
3. Техніка стійки та техніка партера.
4. Боротьба по завданнях.

На вступний іспит абітурієнт зобов'язаний мати власну екіпіровку (тріко червоне або синє, борцівки).

1. Вправи страхування, самострахування та акробатика.

Перекид вперед, перекид назад, перекид у довжину, перекид у висоту; перекид правим (лівим) боком; самостраховка при падінні вперед, назад, вправо, вліво; перекид вперед підйом–розгином з голови, підйом розгином з прямих рук; «колесо» правим (лівим) боком, «колесо» через одну руку, «рондат», «фляк», «сальто» назад (вперед).

Критерії оцінювання

Бали

200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

2. Спеціальні борцівські вправи.

Переходи на «мосту в трикутник», або забігання на «мосту» в праву і в ліву сторону 10 разів підряд на час (в секундах) із вихідного положення: спираючись головою в килим, ноги прямі, ширше плечей руки перед головою торкаються передпліччями килиму, долоні з'єднанні в гачок та поверненням з «мосту» у вихідне положення.

Критерії оцінювання

Чоловіки

Оцінка Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій до 66	вагових категорій до 90	вагових категорій понад 90
200	20	23	30
189	21	24	32
179	22	25	34
169	23	26	36
159	24	27	37
150	25	28	38
141	26	29	39
132	27	30	40
124	28	31	41
116	29	32	42
109	30	33	43
100	10 разів без врахування часу		

Жінки

Оцінка Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій до 57	вагових категорій до 70	вагових категорій понад 70
200	27	28	29
189	28	29	30
179	29	30	31
169	30	31	32
159	31	32	33
150	32	33	34
141	33	34	35
132	34	35	36
124	35	36	37
116	36	37	38
109	37	38	39
100	10 разів без врахування часу		

3. Техніка стійки та техніка партера.

Абітурієнт повинен назвати та виконати основні технічні дії, що виконуються у стійці в праву та в ліву сторону, а також їхнє поєднання у комбінаціях.

Назвати та показати прийоми в партері з підкласу переворотів.

Критерії оцінювання

Бали

200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

- 169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);
- 159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);
- 150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);
- 141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);
- 132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);
- 124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);
- 116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);
- 109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);
- 100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання техніки стійки та техніки партера спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз, а також запрошення свого спаринг-партнера).

4. Боротьба по завданнях.

За вказівкою екзаменатора абітурієнти виконують техніко-тактичні дії з опором суперника в стійці та в партері.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);
- 189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);
- 179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);
- 169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);
- 159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);
- 150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);
- 141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);
- 132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);
- 124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);
- 116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);
- 109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання боротьби по завданнях спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз) та рівнем спортивної майстерності.

ВОЛЕЙБОЛ

1. Подача м'яча на влучність (з 15 спроб).

При якісному технічному виконанні вибраного способу подачі абітурієнт посилає м'яч у певному напрямку (ліва та права половина майданчика) згідно завдання екзаменатора. Розмір зон становлять 9х4,5 м від відповідних бокових ліній та від лицьової лінії. Подача виконується із 15 спроб. Оцінюється кількість влучень.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 12 влучань;

190 – 10 влучань;

180 – 9 влучань;

170 – 8 влучань;

160 – 7 влучань;

150 – 6 влучань;

140 – 5 влучань;

130 – 4 влучання;

120 – 3 влучення;

110 – 2 влучення;

100 – 1 влучення.

Менше одного влучання – не зараховано.

2. Передача м'яча двома руками зверху на собою в колі радіусом 180 см.

Абітурієнт підкидає м'яч на собою, після підкидання м'яча він виконує передачу м'яча двома руками зверху на висоту 1,5-2 м не виходячи із кола і так 25 разів. М'яч повинен відбивати на встановлену висоту. Абiтурiєнт виконує 25 повторень без перерви. Оцінюється кількісний показник і якість виконання. Без грубих помилок.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 25 повторень;

190 – 23 повторення;

180 – 21 повторення;

170 – 19 повторень;

160 – 17 повторення;

150 – 15 повторень;

140 – 13 повторень;
 130 – 11 повторень;
 120 – 9 повторень;
 110 – 7 повторень;
 100 – 5 повторень;
 Менше 5 повторень – не зараховано.

3. Прийом м'яча двома руками знизу біля стіни.

Відстань від стіни 2-2,5 м. На стіні на висоті 3 м креслять контрольну лінію. Абітурієнт кидає м'яч в стіну, після відскоку м'яча він виконує прийом знизу і так 15 разів. М'яч повинен торкатися стіни вище контрольної лінії. Абітурієнт виконує 25 повторень без перерви. Оцінюється кількісний показник і якість виконання. Без грубих помилок.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 25 повторень;
 190 – 24 повторення;
 180 – 23 повторення;
 170 – 22 повторення;
 160 – 21 повторення;
 150 – 20 повторень;
 140 – 19 повторень;
 130 – 18 повторень;
 120 – 17 повторень;
 110 – 16 повторень;
 100 – 15 повторень.
 Менше 15 повторень – не зараховано.

4. Нападаючий удар із власного підкидання (з 15 спроб).

Абітурієнт підкидає м'яч над собою, після підкидання м'яча він виконує нападаючий удар через сітку в ліву та праву полину майданчики 9х4,5 м і так 15 разів. М'яч повинен влучити в розмічені зони майданчика (1 та 5). Абітурієнт виконує 15 повторень. Оцінюється кількісний показник і якість виконання. Без грубих помилок.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 11 влучань;
 190 – 10 влучань;
 180 – 9 влучань;
 170 – 8 влучань;
 160 – 7 влучань;
 150 – 6 влучань;

140 – 5 влучань;
 130 – 4 влучання;
 120 – 3 влучення;
 110 – 2 влучення;
 100 – 1 влучення.

Менше одного влучання – не зараховано.

ВОЛЕЙБОЛ ПЛЯЖНИЙ

1. подача м'яча на влучність (з 15 спроб).

При якісному технічному виконанні вибраного способу подачі абітурієнт посилає м'яч у певному напрямку (ліва та права половина майданчика) згідно завдання екзаменатора. Розмір зон становлять 8х4 м від відповідних бокових ліній та від лицьової лінії. подача виконується із 15 спроб. Оцінюється кількість влучень.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 12 влучань;
 190 – 10 влучань;
 180 – 9 влучань;
 170 – 8 влучань;
 160 – 7 влучань;
 150 – 6 влучань;
 140 – 5 влучань;
 130 – 4 влучання;
 120 – 3 влучення;
 110 – 2 влучення;
 100 – 1 влучення.

Менше одного влучання – не зараховано.

2. Передача м'яча двома руками зверху на собою в колі радіусом 180 см.

Абітурієнт підкидає м'яч на собою, після підкидання м'яча він виконує передачу м'яча двома руками зверху на висоту 1,5-2 м не виходячи із кола і так 25 разів. М'яч повинен відбивати на встановлену висоту. Абiтурiєнт виконує 25 повторень без перерви. Оцінюється кількісний показник і якість виконання. Без грубих помилок.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 25 повторень;
 190 – 23 повторення;
 180 – 21 повторення;
 170 – 19 повторень;
 160 – 17 повторення;

150 – 15 повторень;
 140 – 13 повторень;
 130 – 11 повторень;
 120 – 9 повторень;
 110 – 7 повторень;
 100 – 5 повторень;
 Менше 5 повторень – не зараховано.

3. Прийом м'яча двома руками знизу біля стіни.

Відстань від стіни 2-2,5 м. На стіні на висоті 3 м креслять контрольну лінію. Абітурієнт кидає м'яч в стіну, після відскоку м'яча він виконує прийом знизу і так 15 разів. М'яч повинен торкатися стіни вище контрольної лінії. Абітурієнт виконує 25 повторень без перерви. Оцінюється кількісний показник і якість виконання. Без грубих помилок.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 25 повторень;
 190 – 24 повторення;
 180 – 23 повторення;
 170 – 22 повторення;
 160 – 21 повторення;
 150 – 20 повторень;
 140 – 19 повторень;
 130 – 18 повторень;
 120 – 17 повторень;
 110 – 16 повторень;
 100 – 15 повторень.
 Менше 15 повторень – не зараховано.

4. Нападаючий удар із власного підкидання (з 15 спроб).

Абітурієнт підкидає м'яч над собою, після підкидання м'яча він виконує нападаючий удар через сітку в ліву та праву долину майданчики 8х4 м і так 15 разів. М'яч повинен влучити в розмічені зони майданчика (1 та 5). Абітурієнт виконує 15 повторень. Оцінюється кількісний показник і якість виконання. Без грубих помилок.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 11 влучань;
 190 – 10 влучань;
 180 – 9 влучань;
 170 – 8 влучань;
 160 – 7 влучань;

- 150 – 6 влучань;
- 140 – 5 влучань;
- 130 – 4 влучання;
- 120 – 3 влучення;
- 110 – 2 влучення;
- 100 – 1 влучення.

Менше одного влучання – не зараховано.

ГАНДБОЛ

Нормативи для польових гравців.

1. Кидок м'яча у ворота в опорному положенні після ведення.

Абітурієнт з центра майданчика абітурієнт рухається з веденням м'яча в сторону воріт. Виконує ловіння м'яча, після ловіння м'яча здійснює три кроки з мечем у руках та після трьох кроків здійснює кидок м'яча у ворота однією рукою в опорному положенні. Максимальна кількість балів за виконання 200 балів. Якщо під час виконання нормативу наявні помилки, тоді від 200 балів віднімається 10 балів за одну помилку

Помилки під час виконання:

1. Не правильне ведення
2. Більше або менше трьох кроків
3. Заступ у площу воротаря
4. Відсутню двоопорна фаза
5. Лікоть кидкової руки знаходиться нижче плеча
6. Тулуб не розвернутий кидка
7. Абітурієнт не влучив у ворота
8. Замах виконано не на першому кроці
9. Стопа ноги після третього кроку не розвернута в сторону кидкової руки
10. Після третього кроку кидок виконується в положенні коли попереду однойменна нога до кидкової руки
11. Наявність фази польоту підчас виконання стрибка.

2. Кидок м'яча у ворота в стрибку після ведення.

Абітурієнт з центра майданчика абітурієнт рухається з веденням м'яча в сторону воріт. Виконує ловіння м'яча, після ловіння м'яча здійснює три кроки з м'ячем у руках та після трьох кроків здійснює кидок м'яча у ворота однією рукою в стрибку. Максимальна кількість балів за виконання 200 балів. Якщо під час виконання нормативу наявні помилки, тоді від 200 балів віднімається 10 балів за одну помилку

Помилки під час виконання:

1. Не правильне ведення
2. Більше або менше трьох кроків

3. Заступ у площу воротаря
4. Приземлення на поштовхову ногу
5. Лікоть кидкової руки знаходиться нижче плеча
6. Тулуб не розвернутий кидка
7. Абітурієнт не влучив у ворота
8. Замах виконано не на першому кроці
9. Стопа ноги після третього кроку не розвернута в сторону кидкової руки
10. Відштовхування відбувається з однойменної ноги відносно до кидкової руки
11. Кидок відбувається після приземлення.

3. Кидки м'яча у ворота на точність.

Гандбольні ворота розділені на 9 частин, кожна з яких має визначене значення у кількості очок (Рис. 1).

А – ліва верхня частина	5 очок
В – центральна верхня частина	3 очка
С – права верхня частина	5 очок
Д – ліва середня частина	4 очка
Е – центральна середня частина	2 очка
Ф – права середня частина	4 очка
Г – ліва нижня частина	5 очок
Н – центральна нижня частина	1 очко
І – права нижня частина	5 очок

	100 см	100 см	100 см
0 см	А 5 очок	В 3 очка	С 5 очок
0 см	Д 4 очка	Е 2 очка	Ф 4 очка
0 см	Г 5 очок	Н 1 очко	І 5 очок

Рисунок 1. Розподіл кількості балів по частинам воріт

Абітурієнт виконує дванадцять кидків у ворота. За влучення у певну частину воріт нараховуються кількість очок відповідно до визначеного значення. Після виконання дванадцяти кидків визначається загальна сума очок. Очки нараховуються, якщо абітурієнт забив гол у ворота, при цьому не порушив правила гри в гандбол (пробіжка, неправильне ведення, заступ у площу воротаря та інше). Якщо абітурієнт не забив гол у ворота, то виконаний кидок оцінюється у 0 очок.

Критерії оцінювання

Бали

200– 54 очка;

190– 50 очок;

180– 46 очок;

170– 42 очка;

160– 38 очок;

150– 34 очка;

140– 30 очок;

130– 26 очок;

120– 22 очка;

110– 18 очок;

100– 14 очок;

Менше 14 очок – не зараховано.

4. Кидки м'яча після ведення (на точність) (для польових гравців).

Абітурієнт, підкинувши м'яч у центр майданчика, наздоганяє його, ловить і виконує кидок у ворота. Підібравши м'яч на 9-ти метровій лінії, обводить 3 стійки і виконує кидок у стрибку в мішень розміром 60 х 60 см, розташовану у куті протилежних воріт. Стійки розташовані - середня в центрі, дві інші - на віддалі 3-х метрів від неї. Визначається час виконання. Якщо абітурієнт не влучає у ворота або у мішень, то йому нараховується додатковий час (1 секунда).

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	14,0 с	16,0 с
190	14,4 с	16,4 с
180	14,8 с	16,8 с
170	15,0 с	17,0 с
160	15,4 с	17,4 с
150	15,8 с	17,8 с
140	16,0 с	18,0 с
130	16,4 с	18,4 с
120	16,8 с	18,6 с
110	17,0 с	19,0 с
100	17,2 с	19,2 с
Не зараховано	більше 17,2 с	більше 19,4 с

Нормативи для воротарів.

1. Кидок м'яча у ворота в опорному положенні після ведення.

Абітурієнт з центра майданчика абітурієнт рухається з веденням м'яча в сторону воріт. Виконує ловіння м'яча, після ловіння м'яча здійснює три кроки з мечем у руках та після трьох кроків здійснює кидок м'яча у ворота однією рукою в опорному положенні. Максимальна кількість балів за виконання 200

балів. Якщо під час виконання нормативу наявні помилки, тоді від 200 балів віднімається 10 балів за одну помилку

Помилки під час виконання:

1. Не правильне ведення.
2. Більше або менше трьох кроків.
3. Заступ у площу воротаря.
4. Відсутню двоопорна фаза.
5. Лікоть кидкової руки знаходиться нижче плеча.
6. Тулуб не розвернутий кидка.
7. Абітурієнт не влучив у ворота.
8. Замах виконано не на першому кроці.
9. Стопа ноги після третього кроку не розвернута в сторону кидкової руки.
10. Після третього кроку кидок виконується в положенні коли попереду однойменна нога до кидкової руки.
11. Наявність фази польоту під час виконання стрибка.

2. Кидок м'яча у ворота в стрибку після ведення.

Абітурієнт з центра майданчика абітурієнт рухається з веденням м'яча в сторону воріт. Виконує ловіння м'яча, після ловіння м'яча здійснює три кроки з м'ячем у руках та після трьох кроків здійснює кидок м'яча у ворота однією рукою в стрибку. Максимальна кількість балів за виконання 200 балів. Якщо під час виконання нормативу наявні помилки, тоді від 200 балів віднімається 10 балів за одну помилку

Помилки під час виконання:

1. Не правильне ведення.
2. Більше або менше трьох кроків.
3. Заступ у площу воротаря.
4. Приземлення на поштовхову ногу.
5. Лікоть кидкової руки знаходиться нижче плеча.
6. Тулуб не розвернутий кидка.
7. Абітурієнт не влучив у ворота.
8. Замах виконано не на першому кроці.
9. Стопа ноги після третього кроку не розвернута в сторону кидкової руки.
10. Відштовхування відбувається з однойменною ногою відносно до кидкової руки.
11. Кидок відбувається після приземлення.

3. Торкання частин воріт (на швидкість) (для воротарів).

Абітурієнт розташовується по центру воріт. За сигналом екзаменатора виконує пересування вздовж лінії воріт з торканням верхніх та нижніх частин стійок воріт (в межах 20 см від краю) в обидві сторони. Одна серія складається з 4 торкань стійок воріт, що виконуються по діагоналі (правий верхній кут – лівий нижній кут – лівий верхній кут – правий нижній кут). Виконується 4 серії без зупинки. Визначається час виконання.

Критерії оцінювання

Бали	Результат
200	20,0 с
190	20,4 с
180	20,8 с
170	21,2 с
160	21,6 с
150	22,0 с
140	22,4 с
130	22,8 с
120	23,2 с
110	23,6 с
100	24,0 с
Не зараховано більше 24,0 с	

4. Кидки м'яча через весь майданчик.

Абітурієнт знаходиться у площі воротаря. За сигналом виконує кидок м'яча у протилежні ворота. Після кидка м'яч має влучити у протилежні ворота. М'яч обов'язково по повітрю має перетнути лінію вільних кидків на протилежній частині майданчика. За влучання у ворота абітурієнт отримує одне очко. Загалом здійснюється п'ятнадцять кидків. Абітурієнт до завершення виконання кидка не може виходити з площі воротаря.

Критерії оцінювання

Бали

200– 11 очок;
 190– 10 очок;
 180– 9 очок;
 170– 8 очок;
 160– 7 очок;
 150– 6 очок;
 140– 5 очок;
 130– 4 очка;
 120– 3 очка;
 110– 2 очка;
 100– 1 очко;
 Не зараховано – 0.

ГИРЬОВИЙ СПОРТ

Оцінка змагальної діяльності складається з оцінки за результат змагань та оцінки за техніку виконання змагальних вправ (поштовху та ривка).

1. Показати в сумі двоборства результат: дорослі, юніори: Результати в сумі двоборства нараховуються за кількістю разів піднімання гири (вага гири 24 кг) в обох вправах (ривка та поштовха).

Критерії оцінювання

Чоловіки та юніори

Вагові категорії	60	65	70	75	80	90	90+
Бали	Кількість піднімань (ривок + поштовх)						
200	90	105	135	150	170	190	205
189	80	95	135	140	160	180	195
179	70	85	125	130	150	170	185
169	60	75	115	120	140	160	175
159	50	65	105	105	125	150	155
150	40	55	80	90	105	115	125
141	38	53	70	80	90	100	105
132	36	51	60	65	70	80	85
124	34	49	48	55	60	65	75
116	32	40	46	53	58	63	73
109	30	38	44	51	56	62	71
100	28	36	42	49	54	60	69

Жінки та дівчата (вага гири 16 кг)

Вагові категорії	60	70	+70
Бали	Кількість піднімань (ривок + поштовх)		
200	75	90	100
189	60	85	95
179	65	80	90
169	50	75	85
159	55	70	80
150	50	65	75
141	45	60	70
132	40	50	60
124	38	48	58
116	36	46	56
109	34	35	54
100	32	30	52

2. Демонстрація техніки змагальної вправи – поштовх двох гир від грудей (короткий цикл).

Критерії оцінювання

Бали

200 – досконале демонстрування техніки вправи без помилок у структурах техніки (динамічній, кінематичній, ритмовій);

189 – виконання вправи з незначними помилками в структурах техніки при підніманні гир на груди, але безпомилковим виконанням поштовху від грудей;

179 – виконання з незначними помилками структур техніки в двох прийомах вправи;

169 – виконання вправи з незначними помилками в кінематичній структурі другого прийому;

159 – виконання вправи з незначними помилками в кінематичній та динамічній структурах другого прийому;

150 – нестабільність рухового навичку при підніманні гир на груди, але впевненому виконанні поштовху від грудей;

141 – нестабільність рухового навичку при виконанні поштовху від грудей;

132 – виконання поштовху двох гир з грубими технічними помилками першого прийому вправи;

124 – виконання поштовху з грубими помилками у другому прийомі вправи;

100 – абітурієнт має слабе уявлення про технічну структуру вправи, але виконує її.

3. Демонстрація техніки змагальної вправи – ривок гирі однією рукою (поперемінно).

Критерії оцінювання

Бали

200 – досконале демонстрування техніки вправи без помилок у структурах техніки (динамічній, кінематичній, ритмовій);

189 – виконання вправи з незначними помилками в структурах техніки;

179 – виконання вправи з незначними помилками в кінематичній структурі вправи;

169 – виконання вправи з незначними помилками в кінематичній та динамічній структурі вправи;

159 – незначні помилки при виконанні «замаху», але в подальшому безпомилковому виконанні вправи;

150 – незначні помилки при виконанні підсідання та вставання з підсідання;

141 – нестабільність рухового навичку при виконанні перехвату з однієї руки в другу;

132 – виконання ривку гирі з грубими технічними помилками першої частини вправи («замах», «підрив»);

124 – виконання ривку з грубими помилками у другій частині вправи («підсідання», «вставання з підсідання» та «фіксація»);

100 – абітурієнт має слабе уявлення про технічну структуру вправи, але виконує її.

4. Стрибок у довжину з місця незалежно від вагової категорії та віку.

Критерії оцінювання

Бали	Результат
200	265 см
189	262 см
179	259 см
169	255 см
159	252 см
150	249 см
141	245 см
132	242 см
124	239 см
116	235 см
109	230 см
100	225 см

Примітка: *результат у сумі двоборства визначається за вимогами ЄСК України у 7 вагових категорія (60,65,70,75,80,90, понад 90 кг).*

ГІМНАСТИКА СПОРТИВНА

Вступні іспити передбачають виконання трьох змагальних вправ (на вибір абітурієнта), складених відповідно до класифікаційних вимог та нормативу з СФП.

Абітурієнти, які виконують змагальні вправи довільної програми (розряди I, КМС, МС) оцінюються згідно Міжнародних правил змагань (ФІЖ) 2022-2024 рр.

Абітурієнти, які виконують змагальні вправи обов'язкової програми (масові розряди до I розряду) оцінюються згідно Міжнародних правил змагань (ФІЖ) 2022-2024 рр. та всеукраїнських пояснень до правил змагань – за 13-бальною системою.

Абітурієнти, які виконують змагальні вправи обов'язкової програми (категорія «Б») оцінюються згідно Міжнародних правил змагань (ФІЖ) 2022-2024 рр. та всеукраїнських пояснень до змагань – за 10 – бальною системою.

Для змагальної композиції подається USB накопичувач (флешка) з фонограмою композиції (жінки). Вправа виконується у змагальному костюмі

За відсутності змагального костюму, USB накопичувача (флешки), (жінки) абітурієнт до іспиту не допускається!

1-3. Змагальні композиції

Дівчата:

1. Вправа на колоді
2. Вільні вправи
3. Опорний стрибок
4. Вправа на різновисоких брусах

Критерії оцінювання (розряди I, КМС, МС)

Бали	Результат
200	12 і вище
189	11,0 – 11,9
179	10,0 – 10,9
169	9,0 – 9,9
159	8,0 – 8,9
150	7,5 – 7,9
141	7,0 – 7,4
132	6,0 – 6,9
124	5,5 – 5,9
116	5,4 – 5,0
109	4,9 – 4,5
100	4,4 – 4,0

Критерії оцінювання (масові розряди до I розряду)

Бали	Результат
200	12 і вище
189	11,0 – 11,9
179	10,0 – 10,9
169	9,0 – 9,9
159	8,0 – 8,9
150	7,5 – 7,9
141	7,0 – 7,4
132	6,0 – 6,9
124	5,5 – 5,9
116	5,4 – 5,0
109	4,9 – 4,5
100	4,4 – 4,0

Критерії оцінювання (категорія «Б»)

Бали	Результат
200	10– 9,5
189	9,4 – 9,0
179	8,9 – 8,5
169	8,4 – 8,0
159	7,9 – 7,5
150	7,4 – 7,0
141	6,9 – 6,5
132	6,4 – 6,0
124	5,9 – 5,5
116	5,4 – 5,0
109	4,9 – 4,5
100	4,4 – 4,0

Юнаки:

1. Вправа на брусах
2. Вільні вправи
3. Вправа на коні з ручками
4. Вправа на кільцях
5. Вправа на перекладині
6. Опорний стрибок

Критерії оцінювання (розряди I, КМС, МС)

Бали	Результат
200	12 і вище
189	11,0 – 11,9
179	10,0 – 10,9
169	9,0 – 9,9
159	8,0 – 8,9
150	7,5 – 7,9
141	7,0 – 7,4
132	6,0 – 6,9
124	5,5 – 5,9
116	5,4 – 5,0
109	4,9 – 4,5
100	4,4 – 4,0

Критерії оцінювання (масові розряди до I розряду)

Бали	Результат
200	12 і вище
189	11,0 – 11,9
179	10,0 – 10,9
169	9,0 – 9,9
159	8,0 – 8,9
150	7,5 – 7,9
141	7,0 – 7,4
132	6,0 – 6,9
124	5,5 – 5,9
116	5,4 – 5,0
109	4,9 – 4,5
100	4,4 – 4,0

Критерії оцінювання (категорія «Б»)

Бали	Результат
200	10 – 9,5
189	9,4 – 9,0
179	8,9 – 8,5
169	8,4 – 8,0
159	7,9 – 7,5
150	7,4 – 7,0
141	6,9 – 6,5

132	6,4 – 6,0
124	5,9 – 5,5
116	5,4 – 5,0
109	4,9 – 4,5
100	4,4 – 4,0

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди)

Критерії оцінювання

Бали

200 – 20;
 189 – 18;
 179 – 16;
 169 – 14;
 159 – 12;
 150 – 10;
 141 – 8;
 132 – 7;
 124 – 6;
 116 – 5;
 109 – 4;
 100 – 3.

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах. Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

Бали

200 – 16,0;
 189 – 15,0;
 179 – 13,0;
 169 – 12,0;
 159 – 10,0;
 150 – 9,0;
 141 – 8,0;
 132 – 6,0;
 124 – 5,0;
 116 – 4,0;
 109 – 3,0;
 100 – 2,0.

ГІМНАСТИКА ХУДОЖНЯ

Вступні іспити передбачають виконання трьох за вибором вступника окремих змагальних вправ, складених відповідно до класифікаційних вимог та нормативу з СФП.

Оцінювання змагальних композицій для абітурієнтів, які виконують змагальні композиції за програмою КМС та МС проводиться відповідно до Міжнародних правил змагань (ФІЖ) 2022-2024 рр.

Для кожної змагальної композиції подається USB накопичувач (флешка) з фонограмою композиції (підписаний згідно вимог правил). Вправа виконується у змагальному костюмі.

Оцінювання змагальних композицій для абітурієнтів, які виконують змагальні композиції за програмою І-го розряду і нижче проводиться відповідно до Всеукраїнських правил змагань.

За відсутності змагального костюму, USB накопичувач, абітурієнт до іспиту не допускається!

1–3. Змагальні вправи (три за вибором абітурієнта).

1. Вправа зі скакалкою.
2. Вправа з обручем.
3. Вправа з м'ячем.
4. Вправа з булавами.
5. Вправа зі стрічкою.

Критерії оцінювання (програма МС), в балах

Бали	Результат
200	27,500 і вище
189	27,499 – 26,900
179	26,899 – 26,500
169	26,499 – 26,000
159	25,999 – 25,500
150	25,499 – 25,000
141	24,999 – 24,500
132	24,499 – 24,000
124	23,999 – 23,500
116	23,499 – 23,000
109	22,999 – 22,500
100	22,499 – 22,000

Критерії оцінювання (програма КМС), в балах

Бали	Результат
200	25,000 і вище
189	24,500 – 24,999
179	24,000 – 24,499
169	23,500 – 23,999
159	23,000 – 23,499

150	22,500 – 22,999
141	22,000 – 22,499
132	21,000 – 21,999
124	20,000 – 20,999
116	19,000 – 19,999
109	18,000 – 18,999
100	17,000 – 17,999

Критерії оцінювання (програма I розряду), в балах

Бали	Результат
200	16,000 і вище
189	15,999 – 15,500
179	15,499 – 15,000
169	14,999 – 14,500
159	14,499 – 14,000
150	13,999 – 13,500
141	13,499 – 13,000
132	12,999 – 12,500
124	12,499 – 12,000
116	11,999 – 11,500
109	11,499 – 11,000
100	10,999 – 10,500

Критерії оцінювання (програма II розряду), в балах

Бали	Результат
200	15,500 і вище
189	15,499 – 15,000
179	14,999 – 14,500
169	14,499 – 14,000
159	13,999 – 13,500
150	13,499 – 13,000
141	12,999 – 12,500
132	12,499 – 12,000
124	11,999 – 11,500
116	11,499 – 11,000
109	10,999 – 10,500
100	10,499 – 10,000

Критерії оцінювання (програма III розряду), в балах

Бали	Результат
200	14,500 і вище
189	14,499 – 14,000
179	13,999 – 13,500
169	13,499 – 13,000
159	12,999 – 12,500
150	12,499 – 12,000

141	11,999 – 11,500
132	11,499 – 11,000
124	10,999 – 10,500
116	10,499 – 10,000
109	9,999 – 8,500
100	8,499 – 8,000

4. Норматив з СФП.

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди)

Критерії оцінювання

Бали

200 – 20;
 189 – 18;
 179 – 16;
 169 – 14;
 159 – 12;
 150 – 10;
 141 – 8;
 132 – 7;
 124 – 6;
 116 – 5;
 109 – 4;
 100 – 3.

ГІРСЬКОЛИЖНИЙ СПОРТ

1. Стрибкова імітація поворотів на паралельних лижах на майданчику довжиною 15 м.

Критерії оцінювання

Бали

200 – виконання без помилок;
 189 – з однією незначною помилкою;
 179 – з двома незначними помилками;
 169 – з трьома незначними помилками;
 159 – з чотирма помилками;
 150 – з п'ятьма помилками;
 141 – з шістьма помилками;
 132 – з сімома помилками;
 124 – з восьми помилками;
 116 – з дев'ятьма помилками;
 109 – з грубими помилками;
 101 – з багатьма грубими помилками

2. Проходження траси «змійка» довжиною 50 м на час.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	10.2 с	11.0 с
189	10.4 с	11.1 с
179	10.6 с	11.2 с
169	11.0 с	11.6 с
159	11.6 с	12.0 с
150	12.4 с	12.4 с
141	12.8 с	13.0 с
132	13.0 с;	13.6 с
124	14.0 с	14.6 с
116	14.2 с	15.2 с
109	15.0 с	16.0 с
101	15.5 с	101 б – 17.0 с

3 Стрибки через гімнастичну лаву (20 с).

Критерії оцінювання

Бали	Юнаки	Дівчата
200	48 разів	40 разів
189	46 рази	38 разів
179	42 разів	37 разів
169	40 разів	36 рази
159	38 разів	34 рази
150	36 разів	32 разів
141	35 рази	30 разів
132	33 рази	29 разів
124	30 разів	27 рази
116	27 разів	24 рази
109	24 рази	22 разів
101	22 рази	20 разів

4. Човниковий біг 10 x10 м.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	26.00с	27.00 с
189	26.30 с	27.30 с
179	26.50 с	27.50 с
169	27.10 с	28.20 с
159	27.40 с	28.40 с
150	28.00 с	29.00 с
141	28.20 с	29.20 с
132	28.50 с	29.50 с
124	30.00 с	30.10 с
116	30.20 с	30.50 с
109	30.50 с	31.30 с

ГРЕКО-РИМСЬКА БОРОТЬБА

Творчий конкурс складається з чотирьох вступних випробувань, що оцінюються за 200-бальною шкалою за кожний норматив і виводиться середня арифметична оцінка:

1. Вправи страхування, самострахування, акробатика.
2. Спеціальні борцівські вправи.
3. Техніка стійки та техніка партера.
4. Боротьба по завданнях.

На вступний іспит абітурієнт зобов'язаний мати власну екіпіровку (тріко червоне або синє, борцівки).

1. Вправи страхування, самострахування та акробатика.

Перекид вперед, перекид назад, перекид у довжину, перекид у висоту; перекид правим (лівим) боком; самостраховка при падінні вперед, назад, вправо, вліво; перекид вперед підйом–розгином з голови, підйом розгином з прямих рук; «колесо» правим (лівим) боком, «колесо» через одну руку, «рондат», «фляк», «сальто» назад (вперед).

Критерії оцінювання

Бали

200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

2. Спеціальні борцівські вправи.

Переходи на «мосту в трикутник», або забігання на «мосту» в праву і в ліву сторону 10 разів підряд на час (в секундах) із вихідного положення: спираючись головою в килим, ноги прямі, ширше плечей руки перед головою торкаються передпліччями килиму, долоні з'єднанні в гачок та поверненням з «мосту» у вихідне положення.

Критерії оцінювання

Чоловіки

Оцінка Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій	вагових категорій	вагових категорій
	до 66	до 90	понад 90
200	20	23	30
189	21	24	32
179	22	25	34
169	23	26	36
159	24	27	37
150	25	28	38
141	26	29	39
132	27	30	40
124	28	31	41
116	29	32	42
109	30	33	43
100	10 разів без врахування часу		

Жінки

Оцінка Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій	вагових категорій	вагових категорій
	до 57	до 70	понад 70
200	27	28	29
189	28	29	30
179	29	30	31
169	30	31	32
159	31	32	33
150	32	33	34
141	33	34	35
132	34	35	36
124	35	36	37
116	36	37	38
109	37	38	39
100	10 разів без врахування часу		

3. Техніка стійки та техніка партера.

Абітурієнт повинен назвати та виконати основні технічні дії, що виконуються у стійці в праву та в ліву сторону, а також їхнє поєднання у комбінаціях.

Назвати та показати прийоми в партері з підкласу переворотів.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);
- 189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);
- 179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);
- 169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);
- 159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);
- 150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);
- 141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);
- 132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);
- 124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);
- 116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);
- 109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);
- 100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання техніки стійки та техніки партера спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз, а також запрошення свого спаринг-партнера).

4. Боротьба по завданнях.

За вказівкою екзаменатора абітурієнти виконують техніко-тактичні дії з опором суперника в стійці та в партері.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);
- 189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);
- 179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);
- 169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);
- 159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);
- 150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);
- 141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання боротьби по завданнях спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз) та рівнем спортивної майстерності.

ДЗЮДО

Творчий конкурс складається з чотирьох вступних випробувань, що оцінюються за 200-бальною шкалою за кожний норматив і виводиться середня арифметична оцінка:

1. Вправи страхування, самострахування, акробатика.
2. Спеціальні борцівські вправи.
3. Техніка стійки та техніка партера.
4. Боротьба по завданнях.

На вступний іспит абітурієнт зобов'язаний мати власну екіпіровку (біле, або синє кімоно та пояс (кольору згідно КЮ, або ДАН)).

1. Вправи страхування, самострахування та акробатика.

Перекид вперед, перекид назад, перекид у довжину, перекид у висоту; перекид правим (лівим) боком; самостраховка при падінні вперед, назад, вправо, вліво; перекид вперед підйом–розгином з голови, підйом розгином з прямих рук; «колесо» правим (лівим) боком, «колесо» через одну руку, «рондат», «фляк», «сальто» назад (вперед).

Критерії оцінювання

Бали

200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

2. Спеціальні борцівські вправи.

Переходи на «мосту в трикутник», або забігання на «мосту» в праву і в ліву сторону 10 разів підряд на час (в секундах) із вихідного положення: спираючись головою в килим, ноги прямі, ширше плечей руки перед головою торкаються передпліччями килиму, долоні з'єднанні в гачок та поверненням з «мосту» у вихідне положення.

Критерії оцінювання

Чоловіки

Оцінка Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій	вагових категорій	вагових категорій
	до 66	до 90	понад 90
200	20	23	30
189	21	24	32
179	22	25	34
169	23	26	36
159	24	27	37
150	25	28	38
141	26	29	39
132	27	30	40
124	28	31	41
116	29	32	42
109	30	33	43
100	10 разів без врахування часу		

Жінки

Оцінка Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій	вагових категорій	вагових категорій
	до 57	до 70	понад 70
200	27	28	29
189	28	29	30
179	29	30	31
169	30	31	32
159	31	32	33
150	32	33	34

141	33	34	35
132	34	35	36
124	35	36	37
116	36	37	38
109	37	38	39
100	10 разів без врахування часу		

3. Техніка стійки та техніка партера.

Абітурієнт повинен назвати та виконати основні технічні дії, що виконуються у стійці в праву та в ліву сторону, а також їхнє поєднання у комбінаціях.

Назвати та показати прийоми в партері з підкласу переворотів, різновиди утримань та виходів з них, больові прийоми на руки, а також різновиди удушень.

Критерії оцінювання

Бали

200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання техніки стійки та техніки партера спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз, а також запрошення свого спаринг-партнера).

4. Боротьба по завданнях.

За вказівкою екзаменатора абітурієнти виконують техніко-тактичні дії з опором суперника в стійці та в партері.

Критерії оцінювання

Бали

200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання боротьби по завданнях спортсмени поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз) та рівнем спортивної майстерності.

ЗМІШАНІ ЄДИНОБОРСТВА

Творчий конкурс складається з чотирьох вступних випробувань, що оцінюються за 200-бальною шкалою за кожний норматив і виводиться середня арифметична оцінка:

1. Вправи страхування, самострахування, акробатика.
2. Спеціальні борцівські вправи.
3. Техніка стійки, партера та ударна техніка.
4. Демонстрація змагальної вправи в межах свого виду спорту.

На вступний іспит абітурієнт зобов'язаний мати власну екіпіровку (змагальна форма власного виду спорту).

1. Вправи страхування, самострахування та акробатика.

Перекид вперед, перекид назад, перекид у довжину, перекид у висоту; перекид правим (лівим) боком; самостраховка при падінні вперед, назад, вправо, вліво; перекид вперед підйом–розгином з голови, підйом

розгином з прямих рук; «колесо» правим (лівим) боком, «колесо» через одну руку, «рондат», «фляк», «сальто» назад (вперед).

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);
- 189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);
- 179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);
- 169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);
- 159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);
- 150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);
- 141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);
- 132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);
- 124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);
- 116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);
- 109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);
- 100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

2. Спеціальні борцівські вправи.

Переходи на «мосту в трикутник», або забігання на «мосту» в праву і в ліву сторону 10 разів підряд на час (в секундах) із вихідного положення: спираючись головою в килим, ноги прямі, ширше плечей руки перед головою торкаються передпліччями килиму, долоні з'єднанні в гачок та поверненням з «мосту» у вихідне положення.

Критерії оцінювання

Чоловіки

Оцінка Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій до 66	вагових категорій до 90	вагових категорій понад 90
200	20	23	30
189	21	24	32
179	22	25	34
169	23	26	36
159	24	27	37
150	25	28	38
141	26	29	39
132	27	30	40

124	28	31	41
116	29	32	42
109	30	33	43
100	10 разів без врахування часу		
Жінки			
Оцінка Бали	легка група	середня група	важка група
	вагових категорій	вагових категорій	вагових категорій
	до 57	до 70	понад 70
200	27	28	29
189	28	29	30
179	29	30	31
169	30	31	32
159	31	32	33
150	32	33	34
141	33	34	35
132	34	35	36
124	35	36	37
116	36	37	38
109	37	38	39
100	10 разів без врахування часу		

3. Техніка стійки, партера та ударна техніка.

Абітурієнт повинен назвати та виконати основні технічні дії, що виконуються у стійці в праву та в ліву сторону, а також їхнє поєднання у комбінаціях.

Назвати та показати прийоми в партері з підкласу переворотів, різновиди утримань та виходів з них, больові прийоми на руки та больові прийоми на ноги, а також удушення.

Виконати ударні комбінації складені з 2-3 технічні дії на вибір комісії.

Критерії оцінювання

Бали

200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання *техніки стійки та техніки партера спортсмени* поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз, а також запрошення свого спаринг-партнера).

4. Демонстрація змагальної вправи в межах свого виду спорту.

За вказівкою екзаменатора абітурієнти виконують техніко-тактичні дії з опором суперника з використанням базової ударно-кидкової техніки, больових та задушливих прийомів на дальній/середній/ближній дистанціях в стійці та в партері.

Критерії оцінювання

Бали

200 – абітурієнт досконало володіє всіма прийомами (виконання без помилок);

189 – абітурієнт на високому рівні застосовує прийоми (одна незначна помилка);

179 – абітурієнт дуже добре володіє прийомами (дві незначні помилки);

169 – абітурієнт добре виконує технічні дії (три незначні помилки);

159 – абітурієнт задовільно (в повній мірі) виконує технічні дії (чотири помилки);

150 – абітурієнт виконує переважну більшість техніко-тактичних дій на достатньому рівні (п'ять помилок);

141 – абітурієнт виконує основні техніко-тактичні дії з незначними помилками (шість помилок);

132 – абітурієнт виконує окремі техніко-тактичні дії з типовими помилками (сім помилок);

124 – абітурієнт розрізняє окремі елементи техніко-тактичні дії і виконує їх з грубими помилками (вісім помилок);

116 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на низькому рівні (дев'ять помилок);

109 – абітурієнт володіє окремими елементами прийомів на елементарному рівні (десять помилок);

100 – абітурієнт володіє навичками необхідними для виконання певними технічними прийомами.

Примітка: для виконання *боротьби по завданнях спортсмени* поділяються за ваговими категоріями (дозволяється суміщення категорія вгору, або категорія вниз) та рівнем спортивної майстерності.

КАРАТЕ

Екзамен передбачає 4 розділи випробувань спортивної майстерності з карате. Максимальна кількість балів – 200. Кожен із розділів має свою максимальну кількість балів.

1) КАТА (формальні комплекси). Максимальна кількість балів – 200.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – бездоганне виконання ката;
- 190 – виконання ката без помилок;
- 180 – незначні помилки при виконанні ката;
- 170 – втрата рівноваги при виконанні ката;
- 160 – помилки в пересуванні при виконанні ката;
- 150 – суттєві помилки при виконанні ката;
- 140 – пропущені технічні прийоми в ката;
- 130 – пропущені технічні прийоми в ката;
- 120 – незакінчений формальний комплекс;
- 110 – виконання іншого формального комплексу;
- 100 – неспроможність виконання ката.

Обов'язкові ката: Хейян 1-5.

Довільні ката: Токуй ката.

2) Базова техніка КУМІТЕ. Максимальна кількість балів – 200.
Визначається оцінка в кожній з груп вправ і середній бал по розділу.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – бездоганне виконання прийомів;
- 190 – виконання прийомів без помилок;
- 180 – незначні помилки при виконанні прийомів;
- 170 – втрата рівноваги при виконанні технічного прийому;
- 160 – помилки в пересуванні при виконанні прийомів;
- 150 – неправильна траєкторія та амплітуда технічного прийому;
- 140 – суттєві помилки при виконанні технічного прийому;
- 130 – низький рівень спеціальної фізичної підготовки;
- 120 – заміна елемента при виконанні технічного прийому;
- 110 – незакінчений технічний прийом;
- 100 – виконання іншого технічного прийому.

1. Бойова стійка. Пересування в бойовій стійці.
2. Техніка ударів руками: кідзамі-цукі, уракен-учі, оі-цукі, гіяку-цукі.
3. Техніка ударів ногами: має-гері, йоко-гері, маваші-гері, ура-маваші-гері, уширо-гері, уширо-ура-маваші-гері.
4. Техніка захисту.
5. Техніка підсічок та кидків: аші-бараі, наге-вадза.

6. Комбінаційна техніка (2- або 3-ударні комбінації): кідзамі-цукі\гіяку-цукі; уракен-учі\гіяку-цукі; гіяку-цукі\маваші-гері; гіяку-цукі\ура-маваші-гері; кідзамі-цукі\уширо-гері, кідзамі-цукі\гіяку-цукі\маваші-гері; уракен-учі\маваші-гері\уширо-ура-маваші-гері.

3) Тактична підготовка в КУМІТЕ. Максимальна кількість балів – 200. Визначається оцінка в кожній з груп вправ і середній бал по розділу.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – бездоганне виконання тактичних дій;
- 190 – виконання тактичних дій без помилок;
- 180 – незначні помилки при виконанні тактичних дій;
- 170 – втрата рівноваги при виконанні тактичних дій;
- 160 – помилки в пересуванні при виконанні тактичних дій;
- 150 – неправильний вибір дистанції та моменту виконання тактичної дії;
- 140 – суттєві помилки при виконанні тактичних дій;
- 130 – низький рівень спеціальної фізичної підготовки;
- 120 – заміна елементів при виконанні тактичних дій;
- 110 – незакінчена тактична дія;
- 100 – виконання інших тактичних дій.

1. Тактика ведення поєдинку на дальній дистанції.
2. Тактика ведення поєдинку на середній дистанції.
3. Тактика ведення поєдинку на ближній дистанції
4. Тактика ведення поєдинку в різних зонах татамі.
5. Тактика ведення поєдинку в атакуючій, захисній та контраатакуючій манері.

4) КУМІТЕ (поєдинок з суперником) за правилами суддівства змагань з ката та кумуте (01. 01. 2019 р.). Максимальна оцінка – 200 балів.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – бездоганне проведення поєдинку ;
- 190 – проведення поєдинку без помилок;
- 180 – незначні помилки при веденні поєдинку;
- 170 – втрата рівноваги при веденні поєдинку;
- 160 – порушення правил по 1 та 2 категорії;
- 150 – незнання правил проведення куміте;
- 140 – суттєві помилки при веденні поєдинку;
- 130 – низький рівень тактико-технічної підготовки;
- 120 – низький рівень спеціальної фізичної підготовки;
- 110 – незакінчений поєдинок;
- 100 – зупинка поєдинку за явною перевагою суперника.

На вступний іспит абітурієнт зобов'язаний мати власну екіпіровку: біле карате-гі, дві пари рукавичок та протекторів на гомілкостоп червоного та синього кольору (стандарт WKF), захисний жилет, дві пари поясів червоного та синього кольору, капю, пахову мушлю (хлопці), нагрудник (дівчата).

КІБЕРСПОРТ

Структура та критерії оцінювання (максимум — 200 балів)

Критерій	Опис	Максимум балів
1. Теоретичний тест	Перевірка базових знань з історії, термінології та правил кіберспорту	20 балів
2. AIM (Точністьстрільби)	Виконується на стрільбищі: кількість уражень за 40 секунд (або інший обраний таймер), точність, контроль спрею	40 балів
3. Smoke (розкидання гранат на різних картах)	Демонстрація 5 корисних смоків на вибраній карті (наприклад, Mirage, Inferno, Dust 2, Ancient, Anubis, nuke)	30 балів
4. Знання назв позицій позицій	Учасник показує знання ефективних позицій на карті: захист, атака, клатч	30 балів
5. DeathMatch (індивідуальний скіл)	Раунд Deathmatch проти супротивників або ботів: оцінюється кількість фрагів, виживання, таймінг, рух	20 балів
6. Командна гра	Аналіз гри в складі команди (5 на 5): координація, комунікація, виконання ролі (entry, lurker, support тощо)	60 балів

КІОКУШИН

Іспит передбачає 4 розділи випробувань спортивної майстерності в Кіокушин карате. Кожен із розділів має свою максимальну кількість балів. Максимальна кількість балів 200. Перед початком іспиту кандидати самостійно проводять розминку в строго визначений екзаменатором час та проходять тест «Піраміда витривалості», після чого приступають до випробувань.

Тест «Піраміда витривалості» – Відтискання на кулаках з кроком 10 разів, 10 20 30 40 50 в проміжках виконуються присідання 50 40 30 20 10.

1. Кіхон (базова техніка).

Максимальна кількість балів 200.

Виконання стійок zenkutsu dachi, kokutsu dachi, kiba dachi, seichin dachi та інші базові стійки.

Пересування (переходи) із стійки в стійку. Пересування із стійки в стійку з виконанням ударів та блоків: перехід з zenkutsu dachi з zenkutsu dachi — oі цукі джодан, гіяку цукі чудан. Перехід з zenkutsu dachi в zenkutsu dachi — oі

цукі джодан, гіяку цукі чудан – має гері, гедан барай. Перехід з зенкутсу дачі в зенкутсу дачі — ої цукі джодан, гіяку цукі чудан — маваші гері джодан, уширо маваші гері чудан.

Цукі ваза (удари руками) сейкен чудан цукі, сейкен джодан цукі, сейкен аго учі, уракем гамен учі, уракен сайю учі, шуто сакосу учі комі.

Уке ваза (блоки): джодан уке, чудан сото уке, чудан учі уке, Гедан барай, учі уке.

Гері ваз,а (удари ногами): має кеаге, учі маваші, сото маваші, хіза гері, має гері, маваші гері , йоко кеаге, йоко гері, уширо гері.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – бездоганне виконання;
- 190 – якісне виконання з незначними похибками;
- 180 – незначні помилки при виконанні;
- 170 – недостатня чіткість при виконанні техніки;
- 160 – помилки при виконанні техніки переходів;
- 150 – мінімальні помилки при виконанні техніки ударів та блоків;
- 140 – помилки при виконанні техніки розворотів;
- 130 – значні помилки при виконанні техніки;
- 120 – помилки при виконанні техніки (через незнання термінології);
- 110 – незнання термінології;
- 100 – неможливість виконання тейкіоку соно Ні, тейкіоку соно ічі.

2. Kata (формальні комплекси).

Максимальна кількість балів 200.

Тейкіоку соно ічі, Ні; сокуті соно ічі, Ні; Пінан 1-5 на вибір.

Одне вище ката на вибір.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – бездоганне виконання;
- 190 – якісне виконання з незначними похибками;
- 180 – окремі незначні помилки при виконанні;
- 170 – недостатня чіткість при виконанні техніки;
- 160 – помилки при виконанні техніки переходів;
- 150 – помилки при виконанні техніки ударів та блоків;
- 140 – помилки при виконанні техніки розворотів;
- 130 – значні помилки при виконанні техніки;
- 120 – мінімальна можливість виконання Пінан 1-5;
- 110 – мінімальна можливість виконання сокуті соно ічі, ні;
- 100 – неможливість виконання тейкіоку соно Ні, тейкіоку соно ічі.

3. Тактична підготовка.

Одно крокові бої. Три крокові бої. Тактика бою:

1. Тактика ведення поєдинку на дальній дистанції.

2. Тактика ведення поєдинку на середній дистанції.
3. Тактика ведення поєдинку на ближній дистанції.
4. Тактика ведення поєдинку в різних зонах татамі.
5. Тактика ведення поєдинку в атакуючій, захисній та контратакуючій манері.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – бездоганне виконання тактичних дій;
- 190 – виконання тактичних дій без помилок;
- 180 – незначні помилки при виконанні тактичних дій;
- 170 – втрата рівноваги при виконанні тактичних дій;
- 160 – помилки в пересуванні при виконанні тактичних дій;
- 150 – неправильний вибір дистанції та моменту виконання тактичної дії;
- 140 – суттєві помилки при виконанні тактичних дій;
- 130 – низький рівень спеціальної фізичної підготовки;
- 120 – заміна елементів при виконанні тактичних дій;
- 110 – не закінчена тактична дія;
- 100 – не виконання інших тактичних дій.

4. Kumite (вільний бій 30 с).

Максимальна кількість балів 200.

Поєдинок проводиться за правилами ІКО.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – бездоганне виконання, дострокове завершення поєдинку
- 190 – бездоганне проведення бою в рамках відведеного часу
- 180 – результативне використання техніки уширо гері, ура маваші гері
- 170 – окремі незначні помилки у виконанні уширо гері, ура маваші гері
- 160 – мінімальні помилки при виконанні техніки ударів та блоків
- 150 – мінімальні помилки при виконанні техніки переходів
- 140 – не використання техніки лоу кік
- 130 – значні помилки при виконанні техніки
- 120 – часте порушення правил ведення бою
- 110 – відсутність атакуючих дій
- 100 – невміння застосувати техніку захисту

На вступних іспитах абітурієнт зобов'язаний мати власну спортивну екіпіровку: біле чисте догі, 2 стрічки червоного та білого кольору (довжина 1 м), пахову мушлю (хлопці), захист на груди дівчата, шолом, накладки на гомілку.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

1. Показати в обраному виді легкої атлетики відповідно до «Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту 2023 року» результат:

Критерії оцінювання

Бали	Результат
200	вище II розряду
188	II розряд
176	вище III розряду
164	III розряд
152	вище I юнацького розряду
140	I юнацький розряд
130	вище II юнацького розряду
120	II юнацький розряд
110	вище III юнацького розряду
100	III юнацький розряд

2. Стрибок у довжину з місця.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	2,80 м	2,40 м
188	2,70 м	2,35 м
176	2,60 м	2,30 м
164	2,50 м	2,25 м
156	2,40 м	2,20 м
148	2,30 м	2,15 м
140	2,25 м	2,10 м
132	2,20 м	2,05 м
124	2,15 м	2,00 м
116	2,10 м	1,95 м
108	2,05 м	1,90 м
100	2,00 м	1,80 м

3. Біг 500 метрів.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	1.15	1.35
188	1.18	1.38
176	1.21	1.41
164	1.24	1.44
156	1.27	1.47
148	1.30	1.50

140	1.33	1.53
132	1.38	1.58
124	1.43	2.03
116	1.48	2.08
108	1.53	2.13
100	1.58	2.18

ЛИЖНЕ ДВОБОРСТВО

1. Виконання спеціальних імітаційних вправ стрибун на лижах (розгін, відштовхування, політ і приземлення).

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

2. Стрибок у довжину з місця.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – 3 м 00 см;
- 189 – 2 м 90 см;
- 179 – 2 м 80 см;
- 169 – 2 м 70 см;
- 159 – 2 м 65 см;
- 150 – 2 м 60 см;
- 141 – 2 м 55 см;
- 132 – 2 м 50 см;
- 124 – 2 м 45 см;
- 116 – 2 м 40 см;
- 109 – 2 м 20 см;
- 101 – 2 м 00 см.

3. Техніка виконання одночасного однокрокового ковзанярського лижного ходу на лижеролерах.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

4. Техніка виконання двокрокового одночасного ковзанярського лижного ходу на лижеролерах.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

ЛИЖНІ ПЕРЕГОНИ

1. Техніка виконання двокрокового поперемінного класичного лижного ходу на лижеролерах.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;

- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

2. Техніка виконання двокрокового одночасного ковзанярського лижного ходу на лижеролерах.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

3. Техніка виконання одночасного однокрокового ковзанярського лижного ходу на лижеролерах.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

4. Техніка виконання класичного одночасного однокрокового лижного ходу на лижеролерах.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;

- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

1. Стрибки через скакалку.

Для виконання даного нормативу необхідно підготувати кілька скакалок на вибір, для того, щоб абітурієнти могли підібрати відповідну під свій ріст. По сигналу вступник починає виконувати класичні стрибки через скакалку одночасно на двох ногах. Якщо під час виконання нормативу він збився, то продовжує виконувати тестування до завершення часу. Надається дві спроби, зараховується кращий результат.

Оцінюється кількість правильних стрибків через скакалку за 30 секунд.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

- 200 – 76-80 р.;
- 189 – 71-75 р.;
- 179 – 66-70 р.;
- 169 – 61-65 р.;
- 159 – 56-60 р.;
- 150 – 51-55 р.;
- 141 – 46-50 р.;
- 132 – 41-45 р.;
- 124 – 36-40 р.;
- 116 – 31-35 р.;
- 109 – 26-30 р.;
- 101 – 20-25 р.

2. Переміщення приставними кроками 9х4м.

Для виконання даного нормативу необхідно підготувати обладнання: секундомір, два стільці, дві коробки з низькими бортиками, 5 м'ячиків для настільного тенісу. Стільці розміщуються на рівній біговій поверхні на відстані 4 метри один від одного, на них ставлять 2 коробки, в одній з яких знаходиться 5 м'ячиків. По сигналу абітурієнт бере один м'ячик з коробки і приставними

кроками переміщується до другого стільця і ставить цією ж рукою його в іншу коробку, після цього приставними кроками повертається і бере наступний м'ячик. Так він повинен перенести всі п'ять м'ячиків, переміщаючись вправо і вліво приставними кроками. Норматив виконується з двох спроб, зараховується краща з них. Оцінюється швидкість виконання завдання в секундах.

Критерії оцінювання

Бали Чоловіки Жінки

200	16 і < с.	18 і < с
189	16.1 с.	18.1 с.
179	16.2 с.	18.2 с.
169	16.3 с.	18.3 с.
159	16.4 с.	18.4 с.
150	16.5 с.	18.5 с.
141	16.6 с.	18.6 с.
132	16.7 с.	18.7 с.
124	16.8 с.	18.8 с.
116	16.9 с.	18.9 с.
109	17 с.	19 с.
101	17.1 с.	19.1 с.

3. Подача (на точність).

На протилежній від абітурієнта половині стола необхідно крейдою намалювати лінію паралельну до сітки, яка розділить цю половину стола на 2 рівні частини. Потрібно виконати 16 подач в дальню і ближню зони стола. Подачі виконуються згідно правил змагань.

1. Короткі подачі – 8 подач в ближню зону стола (4 подачі справа в ліву частину стола і 4 подачі зліва в праву частину стола);

2. Дальні подачі – 8 подач в дальню зону стола (4 подачі справа в ліву частину стола і 4 подачі зліва в праву частину стола);

Оцінюється кількість правильних влучень.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 15-16 влучень;
189 – 13-14 влучень;
179 – 11-12 влучень;
169 – 10 влучень;
159 – 9 влучень;
150 – 8 влучень;
141 – 7 влучень;
132 – 6 влучень;
124 – 5 влучень;

116 – 4 влучення;

109 – 3 влучення;

101 – 2 влучення.

4. Імітація удару накат справа і зліва з переміщеннями у ближній та середній зонах.

Абітурієнт почергово виконує імітацію накату справа та зліва по діагоналі в ближній та середній зонах за 30 сек. Виконання серії рухів відбувається наступним чином:

1. Імітація накату справа в ближній зоні стола.

2. Переміщення і виконання накату зліва в ближній зоні стола.

3. Переміщення і виконання накату справа в середній зоні стола.

4. Переміщення і виконання накату зліва в середній зоні стола.

5. Серія рухів продовжується в такому ж порядку до завершення часу тестування.

Оцінюється правильність виконання хватки ракетки, стійки, роботи ніг при переміщенні та техніка виконання імітації накату справа і зліва.

Критерії оцінювання

Чоловіки та жінки

Бали

Техніка виконання

- 200 Досконале демонстрування хватки ракетки, технічно правильне виконання стійки, переміщення в середній та дальніх зонах, а також імітації накату справа та зліва;
- 189 Досконале демонстрування хватки ракетки, технічно правильне виконання стійки, імітації накату справа та зліва, проте, допущені незначні помилки в структурі техніки при переміщеннях в одній із зон;
- 179 Досконале демонстрування хватки ракетки, технічно правильне виконання стійки, імітації накату справа та зліва, проте, допущені незначні помилки в структурі техніки при переміщеннях в обох зонах;
- 169 Хватка ракетки та стійки демонструються на високому рівні. При виконанні техніки переміщень та імітації накату справа або зліва допущені незначні помилки;
- 159 Хватка ракетки та стійки демонструються на високому рівні. При виконанні техніки переміщень та імітації накату справа та зліва допущені 1-2 незначні помилки;
- 150 Хватка ракетки та стійки демонструються на високому рівні. При виконанні техніки переміщень та імітації накату справа та зліва допущені 3-4 незначні помилки;
- 141 Хватка ракетки та стійки демонструються на високому рівні. При виконанні техніки переміщень та імітації накату справа та зліва допущені 5-6 незначних помилок;
- 132 Хватка ракетки та стійки демонструються на середньому рівні. При виконанні техніки переміщень в одній із зон допущені значні помилки, проте, імітація накату справа та зліва виконуються без помилок;
- 124 Хватка ракетки та стійки демонструються на достатньому рівні. При

виконанні техніки переміщень в обох зонах та при імітації накату справа та зліва допущені значні помилки. Абітурієнт має погане розуміння про правильну техніку переміщення в ближній та середніх зонах;

- 116 Хватка ракетки та стійки демонструються на низькому рівні. При виконанні техніки переміщень в одній із зон допущені грубі помилки. При виконанні техніки імітації накату справа та зліва також допущені значні помилки;
- 109 Хватка ракетки та стійки демонструються зі значними помилками. Допущено грубі помилки у структурі виконання переміщень та імітації ударів накату справа та зліва в ближній та середніх зонах. Немає розуміння про правильну техніку виконання імітації накату справа та зліва в поєднанні з переміщенням в ближній та середній зонах;
- 100 Допущені значні помилки при демонстрації хватки ракетки та при виконанні стійок. Абітурієнт на елементарному рівні виконує переміщення та імітацію накатів справа і зліва в ближній та середній зонах, при цьому допускає грубі помилки.

ОЗДОРОВЧІ ВИДИ ГІМНАСТИКИ

Вступні іспити передбачають виконання двох змагальних вправ, складених відповідно до класифікаційних вимог, елементів шкільної програми з гімнастики та нормативу з СФП.

Змагальні вправи виконуються відповідно до правил змагань з аеробної гімнастики 2022 – 2024 рр. (аеро-денс).

Виконання елементів шкільної програми з гімнастики оцінюється – за 10-бальною системою.

Для змагальних композицій подається USB накопичувач (флешка) з фонограмою композиції. Вправа виконується у змагальному костюмі.

За відсутності змагального костюму, USB накопичувача, абітурієнт до іспиту не допускається!

1-2. Змагальні вправи (дві вправи).

1. Довільна композиція.

Тривалість композиції – 1,20 хв±5 с. Аеро-денс – це вправа, в якій використовуються варіанти з'єднань аеробних рухів, об'єднаних з рухами не менше ніж на 32-64 рахунки з 2-го танцювального стилю: хіп -хоп, фанк, джаз фанк і ін.

2. Аеро-степ або фанк аеробіка.

Вправа виконується відповідно до правил змагань з одного із обраних видів оздоровчої аеробіки.

Аеро-степ – це вправа, в якій використовуються базові аеробні кроки, які поєднуються з рухами руками та з обладнанням (степ платформою), що виконується під музику. Акробатичні елементи не дозволені.

Тривалість композиції – 1,20 хв $\pm$ 5с.

Фанк-аеробіка – танцювальна частина світової культури хіп -хопу, один із напрямів командної аеробіки на змаганнях ФУСАФ (Федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу). За правилами в фанку повинні поєднуватись кілька (не менше 4) стилів, наприклад, брейк, попін , локінг, вейвінг, сальса, джаз - фанк, стріт і багато інших.

Тривалість вправи 1,20 хв $\pm$ 5 с.

Критерії оцінювання

Бали

200 –18,00 і більше;
 189 – 17,99–17,50;
 179 – 17,49–17,00;
 169 – 16,99–16,50;
 159 – 16,49–16,00;
 150 – 15,99–15,50;
 141 – 15,49–15,00;
 132 – 14,99–14,50;
 124 – 14,49–14,00;
 116 – 13,99–13,50;
 109 – 13,49–13,00;
 100 – 12,99–12,00.

3. Елементи шкільної програми з гімнастики:

1. Перекиди: вперед, назад.
2. Стійка на лопатках.
3. Рівновага на одній нозі.
4. Переворот боком.
5. Міст.

6. Стрибок ноги нарізно через козла, виконуються 2 спроби (в ширину для дівчат, в довжину для хлопців; висота 115 см).

Критерії оцінювання

Бали

200 –10–9,5;
 189 – 9,4–9,0;
 179 – 8,9–8,5;
 169 – 8,4–8,0;
 159 – 7,9–7,5;
 150 – 7,4–7,0;
 141 – 6,9–6,5;
 132 – 6,4–6,0;
 124 – 5,9–5,5;
 116 – 5,4–5,0;
 109 – 4,9–4,5;
 100 – 4,4–4,0.

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди)

Критерії оцінювання

Бали

200 – 20;
189 – 18;
179 – 16;
169 – 14;
159 – 12;
150 – 10;
141 – 8;
132 – 7;
124 – 6;
116 – 5;
109 – 4;
100 – 3.

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах. Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

Бали

200 – 16,0;
189 – 15,0;
179 – 13,0;
169 – 12,0;
159 – 10,0;
150 – 9,0;
141 – 8,0;
132 – 6,0;
124 – 5,0;
116 – 4,0;
109 – 3,0;
100 – 2,0.

ПАУЕРЛІФТИНГ

Загальна оцінка складається з виконання нормативу в сумі триборства, оцінки за техніку виконання у змагальних вправах, оцінки з СФП.

1. Виконати на вступних випробуваннях норматив визначений вимогами Єдиної спортивної класифікації України з класичного пауерліфтингу (серед

чоловіків в 8 вагових категоріях - 59; 66; 74; 83; 93; 105; 120 та понад 120 кг серед юніорів та юнаків в 9 вагових категоріях – 53; 59; 66; 74; 83; 93; 105; 120 та понад 120 кг; серед жінок у 8 вагових категоріях - 47; 52; 57; 63; 69; 76; 84; та понад 84 кг та серед юніорок та дівчат у 9 відповідно – 43; 47; 52; 57; 63; 69; 76; 84; та понад 84 кг) та отримати оцінку за 200 – бальною шкалою.

**Критерії оцінювання
юнаки та дівчата (до 18 років)**

Оцінка Бали	Норматив	Техніка виконання
200	норматив I спортивного розряду + 50 % до КМС	Досконале виконання вправ в усіх спробах присідання, жиму лежачи та тяги згідно правил змагань. Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ, або допустив дві помилки, які не є причиною незарахування спроби;
189	норматив I спортивного розряду + 25 % до КМС	Наявні незначні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 2 до 3 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби;
179	норматив I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 3 до 5 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби;
169	норматив II спортивного розряду + 75 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 4 до 7 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із —200 спроб), які не є причиною незарахування спроби;
159	норматив II спортивного розряду + 50 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 4 до 7 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування однієї з спроби;
150	норматив II спортивного розряду + 25 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування однієї з спроби;
141	норматив II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб),

132	норматив III спортивного розряду + 75 % до II спортивного розряду	які можуть бути причиною незарахування двох спроб у різних змагальних вправах; Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущені грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування трьох спроб у різних змагальних вправах;
124	норматив III спортивного розряду + 50 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування чотирьох спроб у різних змагальних вправах;
116	норматив III спортивного розряду + 25 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування п'ятьох спроб у різних змагальних вправах;
109	норматив III спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування шістьох спроб у різних змагальних вправах;
100	норматив II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб). Абітурієнт має слабе уявлення про технічну структуру вправи, але її виконує.

Критерії оцінювання

юніори та юніорки, чоловіки та жінки

Оцінка Бали	Норматив	Техніка виконання
200	норматив КМС	Досконале виконання вправ в усіх спробах присідання, жиму лежачи та тяги згідно правил змагань. Спортсмен не припустив помилок у структурі виконання вправ, або допустив дві помилки, які не є причиною незарахування спроби;
189	норматив I	Наявні незначні помилки у кінематичній структурі

	спортивного розряду + 75 % до КМС	техніки змагальних вправ. Допущена від 2 до 3 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби;
179	норматив I спортивного розряду + 50 % до КМС	Наявні помилки у кінематичній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 3 до 5 незначних помилок у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби;
169	норматив I спортивного розряду + 25 % до КМС	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 4 до 7 незначних помилок в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які не є причиною незарахування спроби;
159	норматив I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущена від 4 до 7 незначних помилок в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування однієї з спроби;
150	норматив II спортивного розряду + 75 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування однієї з спроби;
141	норматив II спортивного розряду + 50 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування двох спроб у різних змагальних вправах;
132	норматив II спортивного розряду + 25 % до I спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній та динамічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування трьох спроб у різних змагальних вправах;
124	норматив II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування чотирьох спроб у різних змагальних вправах;
116	норматив III	Наявні помилки в кінематичній, динамічній та

	спортивного розряду + 75 % до II спортивного розряду	ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування п'ятьох спроб у різних змагальних вправах;
109	норматив III спортивного розряду + 50 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки у структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб), які можуть бути причиною незарахування шістьох спроб у різних змагальних вправах;
100	норматив III спортивного розряду + 25 % до II спортивного розряду	Наявні помилки у кінематичній, динамічній та ритмічній структурі техніки змагальних вправ. Допущено грубі помилки в структурі виконання змагальних вправ (у присіданні, жимі лежачи або тязі у будь-якій із спроб). Абитурієнт має слабе уявлення про технічну структуру вправи, але її виконує.

Якщо абитурієнт в одній із вправ не впорався з початковою вагою, або не виконав норматив, то він звільняється від подальших випробувань.

Примітка: на вступних випробуваннях забороняється використання спеціального екіпірування для пауерліфтингу, окрім ременю, напульсників та наколінників.

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

2. Виконати на вступних випробуваннях норматив з СФП, який включає стрибок у довжину з місця (см).

Критерії оцінювання

Чоловіки, юніори і юнаки

Вагові категорії 53-66кг 74-93кг 105-+120кг

Бали

200	260	270	250
189	255	265	245
179	250	260	240
169	245	255	235
159	240	250	230
150	235	245	225
141	230	240	220
132	225	235	215
124	220	230	210
116	215	225	205
109	210	220	200
100	205	215	195

Жінки, юніорки та дівчата
Вагові категорії 43-57кг 63-72,5кг 84-+84кг

Бали

200	240	250	230
189	235	245	225
179	230	240	220
169	225	235	215
159	220	230	210
150	215	225	205
141	210	220	200
132	205	215	195
124	200	210	190
116	195	205	185
109	190	200	180
100	185	195	175

ПЛАВАННЯ

Показати в обраному способі плавання на дистанції 100 м (басейн 25 м)
результат на оцінку.

Критерії оцінювання

Чоловіки

Оцінка Бали	Кроль на грудях час пропливання (хв., с)	Кроль на спині час пропливання (хв., с)	Брас час пропливання (хв., с)	Батерфляй час пропливання (хв., с)
200	1.05.00	1.12,50	1.22,50	1.12,00
189	1.07,00	1.14,00	1.24,00	1.13,50
179	1.09,00	1.16,00	1.26,00	1.15,00
169	1.11,00	1.18,00	1.28,00	1.17,00
159	1.13,00	1.20,00	1.30,50	1.19,00
150	1.15,00	1.22,00	1.33,50	1.21,00
141	1.17,00	1.24,00	1.35,50	1.23,00
132	1.19,00	1.26,00	1.38,00	1.25,00
124	1.21,00	1.28,00	1.40,00	1.27,00
116	1.23,00	1.30,00	1.42,00	1.30,00
109	1.24,50	1.32,00	1.45,00	1.33,00
100	Без урахування часу			

Жінки

Оцінка Бали	Кроль на грудях час пропливання (хв., с)	Кроль на спині час пропливання (хв., с)	Брас час пропливання (хв., с)	Батерфляй час пропливання (хв., с)
200	1.12,00	1.23,00	1.33,50	1.21,50

189	1.14,00	1.25,00	1.35,50	1.23,00
179	1.16,50	1.27,00	1.37,50	1.25,00
169	1.19,00	1.29,00	1.40,00	1.27,50
159	1.21,50	1.31,50	1.42,50	1.30,00
150	1.24,00	1.33,50	1.45,00	1.32,50
141	1.26,50	1.36,00	1.47,50	1.34,50
132	1.29,00	1.38,50	1.50,00	1.37,00
124	1.31,50	1.41,00	1.52,50	1.39,50
116	1.33,50	1.43,50	1.55,00	1.42,00
109	1.36,00	1.46,00	1.58,00	1.45,00
100	Без урахування часу			

РЕГБИ

1. «Т-тест» (с).

Абітурієнт знаходиться біля конуса А торкаючись його рукою, опорною ногою знаходячись на лінії старту. По сигналу робить прискорення вперед (10 метрів) до конуса В і торкання його правою рукою. Після торкання конуса В рухається приставними кроками вліво (5 метрів) до конуса С і торкається його лівою рукою. Після торкання конуса С рухається приставними кроками вправо (10 метрів) до конуса D і торкається його правою рукою. Після торкання конуса D рухається приставними кроками вліво (5 метрів) до конуса В і торкається його лівою рукою. Після торкання конуса В абітурієнт рухається спиною вперед до конуса А і торкається його.

Абітурієнту надається три спроби. Перерва між спробами одна хвилина. Оцінюється результат найкращої спроби.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	12:00 с	13:00 с
190	12:10 с	13:10 с
180	12:20 с	13:20 с
170	12:30 с	13:30 с
160	12:40 с	13:40 с
150	12:50 с	13:50 с
140	12:60 с	13:60 с
130	12:70 с	13:70 с
120	12:80 с	13:80 с
110	12:90 с	13:90 с
100	13:00 с	14:00 с
Не зараховано більше 13 с більше 14 с		

2. Передача м'яча з правої руки на відстань (разів).

М'яч лежить на підлозі, абітурієнту необхідно одним рухом піднімає м'яч і виконати передачу м'яча в ціль розміром 60 см на 60 см. Відстань до цілі

у чоловіків – 5 м, у жінок – 3,5 м. Центр цілі знаходиться на висоті 110 см від підлоги. Виконується 11 передач. Оцінюється кількість влучань у ціль.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	10 разів	10 разів
190	9 разів	9 разів
180	8 разів	8 разів
170	7 разів	7 разів
160	6 разів	6 разів
150	5 разів	5 разів
140	4 рази	4 рази
120	3 рази	3 рази
110	2 рази	2 рази
100	1 раз	1 раз
Не зараховано менше одного разу менше одного разу		

3. Передача м'яча з лівої руки на відстань (кількість разів).

М'яч лежить на підлозі, абітурієнту необхідно одним рухом піднімає м'яч і виконати передачу мяча в ціль розміром 60 см на 60 см. Відстань до цілі у чоловіків – 5 м, у жінок – 3,5 м. Центр цілі знаходиться на висоті 110 см від підлоги. Виконується 11 передач. Оцінюється кількість влучань у ціль.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	11 влучань	11 влучань
190	10 влучань	10 влучань
180	9 влучань	9 влучань
170	8 влучань	8 влучань
160	7 влучань	7 влучань
150	6 влучань	6 влучань
140	5 влучань	5 влучань
130	4 влучання	4 влучання
120	3 влучання	3 влучання
110	2 влучання	2 влучання
100	1 влучання	1 влучання
Не зараховано менше одного влучання менше одного влучання		

4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів).

За сигналом керівника абітурієт виконує згинання-розгинання рук в упорі лежачи від підлоги. Норматив триває 1 хвилину. Рахується кількість разів виконання вправи. Обов'язковою умовою виконання вправи є наявність кута 90 градусів та менше в ліктьовому суглобі під час згинання рук. Враховується кількість віджимань за одну хвилину.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	45 разів	25 разів

190	43 рази	24 рази
180	41 раз	23 рази
170	39 разів	22 рази
160	37 разів	21 раз
150	35 разів	20 разів
140	33 рази	19 разів
130	31 раз	18 разів
120	29 разів	17 разів
110	27 разів	16 раз
100	25 разів	15 разів
Не зараховано Менше 25 разів Менше 15 разів		

РУКОПАШНИЙ БІЙ

Екзамен передбачає 4 розділи випробувань спортивної майстерності. Максимальна кількість балів 200. Кожен із розділів має свою максимальну кількість балів.

1. Вправи самострахування та акробатичні вправи.

Максимальна кількість балів 200.

- Самострахування: падіння (вперед/назад, праворуч/ліворуч);
- Акробатичні вправи: перекид (закритий, правим/лівим боком, спиною з виходом в стійку), «колесо» правим /лівим боком.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 технічна дія відповідає її назві і наближається до ідеального виконання за усіма аспектами;
- 189 вірне виконання названої технічної дії у всіх частинах, елементах та її варіантів;
- 179 виконання названої технічної дії із незначними порушеннями в I і III (останній) частині технічної дії;
- 169 виконання названої технічної дії із помилками в I і III частинах;
- 159 Виконання названої технічної дії із залученням додаткових елементів у I і III частинах;
- 150 виконання названої технічної дії із незначними порушеннями у II (основній) частині технічної дії;
- 141 виконання названої технічної дії із помилками в II частині;
- 132 неправильне виконання елементів технічних дій у всіх фазах з додаванням зайвих елементів;
- 124 порушення структури амплітуди, ритму, швидкості виконання технічної дії;
- 116 виконання будь-якого технічного елемента з арсеналу прийомів борця;
- 109 нерозуміння назви технічної дії, але намагання її виконати;
- 101 неправильне розуміння і виконання технічної дії.

2. Базова ударна техніка рукопашного бою.

Максимальна кількість балів 200.

Виконати три ударні комбінації складені з 2-3 технічні дії на вибір комісії.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 технічна дія відповідає її назві і наближається до ідеального виконання за усіма аспектами;
- 189 вірне виконання названої технічної дії у всіх частинах, елементах та її варіантів;
- 179 виконання названої технічної дії із незначними порушеннями в I і III (останній) частині технічної дії;
- 169 виконання названої технічної дії із помилками в I і III частинах;
- 159 Виконання названої технічної дії із залученням додаткових елементів у I і III частинах;
- 150 виконання названої технічної дії із незначними порушеннями у II (основній) частині технічної дії;
- 141 виконання названої технічної дії із помилками в II частині;
- 132 неправильне виконання елементів технічних дій у всіх фазах з додаванням зайвих елементів;
- 124 порушення структури амплітуди, ритму, швидкості виконання технічної дії;
- 116 виконання будь-якого технічного елемента з арсеналу прийомів борця;
- 109 нерозуміння назви технічної дії, але намагання її виконати;
- 101 неправильне розуміння і виконання технічної дії.

3. Виконання прийомів (кидків) на швидкість одного партнера в зручну сторону 3 серії по 15 с (кидок через бедро, кидок через спину і на вибір абітурієнта).

Критерії оцінювання

Чоловіки

Вага Оцінка Бали	легка група середня група важка група		
	вагов. кат до 63	вагов. кат до 84	вагов. кат понад 84
	кількість виконань		
200	16	15	14
189	15	14	13
179	14	13	12
169	13	12	11
159	12	11	10
150	11	10	9
141	10	9	8
132	9	8	7
124	8	7	6
116	7	6	5
109	6	5	4
101	виконання вправи менше 3 разів		

Жінки

Вага Оцінка Бали	легка група середня група важка група		
	вагов. кат	вагов. кат	вагов. кат
	до 52	до 64	вище 64
	кількість кидків		
200	15	14	13
189	14	13	12
179	13	12	11
169	12	11	10
159	11	10	9
150	10	9	8
141	9	8	7
132	8	7	6
124	7	6	5
116	6	5	4
109	5	4	3
101	виконання вправи менше 2 разів		

4. Вільний бій 3 хв. з використанням базової ударно-кидкової техніки, больових та задушливих прийомів на дальній/середній/ближній дистанціях.

Максимальна кількість балів 200.

Критерії оцінювання

Бали	
200	бездоганне ведення бою включаючи всі види техніки на дальній/середній/ближній дистанціях;
189	ведення бою без помилок, на дальній/середній/ближній дистанціях;
179	незначні помилки при веденні бою на дальній/середній/ближній дистанціях;
169	суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дистанції (дальня – ближня, середня – ближня);
159	незначні помилки ведення бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;
150	незначні помилки ведення бою на дальній дистанції та суттєві помилки ведення бою на середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;
141	незначні помилки ведення бою на дальній; неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанціях;
132	суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дальньої та середньої дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;
124	виконання ведення бою на дальній дистанції, неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанціях;
116	помилки тактики ведення бою на дальній/середній/ближній дистанціях;
109	суттєві помилки тактики ведення бою на дальній/середній/ближній дистанціях;
101	неспроможність застосування тактики ведення бою на

дальній/середній/ближній дистанціях.

РУКОПАШ ГОПАК

Екзамен передбачає 4 розділи випробувань спортивної майстерності. Максимальна кількість балів 200. Кожен із розділів має свою максимальну кількість балів.

1. Базова техніка рукопашу гопак. Максимальна кількість балів 200. Визначається оцінка в кожній з груп вправ із 200 балів і середній бал по розділу.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – бездоганне виконання;
- 190 – виконання без помилок;
- 180 – незначні помилки при виконанні;
- 170 – втрата рівноваги при виконанні;
- 160 – помилки в пересуванні при виконанні;
- 150 – помилки при виконанні технічних прийомів;
- 140 – суттєві помилки при виконанні;
- 130 – пропущені елементи прийому;
- 120 – заміна елемента при виконанні;
- 110 – незакінчений прийом;
- 100 – виконання іншого прийому.

- Бойова стійка. Пересування у бойовій стійці.
- Техніка ударів руками: прямі, бокові, дугові, знизу, ліктем.
- Техніка ударів руками: прямі, бічні, назад, кругові, коліном.
- Техніка захисту: відбивання, затули, перепони, ухили, відходи.
- Техніка підсікань та кидків через стегно, за дві ноги, з захватом руки та ноги, руки та шиї, з захватом тулуба та ноги.
- Больові та задушливі прийоми у партері.

2. Комбінаційна техніка. Максимальна кількість балів 200. Визначається оцінка в кожній з груп вправ із 200 балів і середній бал по розділу.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – бездоганне виконання прийомів;
- 190 – виконання прийомів без помилок;
- 180 – незначні помилки при виконанні прийомів;
- 170 – втрата рівноваги при виконанні технічного прийому;
- 160 – помилки в пересуванні при виконанні прийомів;
- 150 – неправильна траєкторія та амплітуда технічного прийому;
- 140 – суттєві помилки при виконанні технічного прийому;
- 130 – низький рівень спеціальної фізичної підготовки;
- 120 – заміна елемента при виконанні технічного прийому;

- 110 – незакінчений технічний прийом;
- 100 – виконання іншого технічного прийому.

Комбінаційна техніка із застосуванням техніки захисту:

- 2- або 3-ударні комбінації з поєднанням технік рук і ніг: прямий + прямий; прямий + бічний; прямий + боковий + дуговий; прямий+ боковий + знизу; боковий + коловий + прямий;
- 2-ударна комбінація з кидком (на вибір абітурієнта);
- захист від 2-ударної комбінації прямий рукою + прямий ногою; прямий рукою + коловий ногою; боковий рукою + прямий ногою (захист на вибір абітурієнта) та провести контрприйом кидком.

3. Тактика ведення бою (умовний бій на заданій дистанції та використовуваний техніці). Максимальна кількість балів 200. Визначається оцінка в кожній з груп вправ із 200 балів і середній бал по розділу.

Критерії оцінювання

Бали

200 – бездоганне ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих, захистів);

190 – виконання без помилок, ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих, захистів);

180 – незначні помилки при веденні бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих, захистів);

170 – суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дистанції (дальня – ближня, середня – ближня);

160 – незначні помилки ведення бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

150 – незначні помилки ведення бою на дальній дистанції та суттєві помилки ведення бою на середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

140 – незначні помилки ведення бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

130 – суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дальньої та середньої дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

120 – виконання ведення бою на дальній дистанції, неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції;

110 – незначні помилки тактики ведення бою на середній та ближній дистанції;

100 – суттєві помилки тактики ведення бою на дальній дистанції.

4. Вільний бій. Максимальна кількість балів 200. Визначається оцінка в кожній з груп вправ із 200 балів і середній бал по розділу.

Критерії оцінювання

Бали

200 – бездоганне ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих, захистів);

190 – виконання без помилок, ведення бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих, захистів);

180 – незначні помилки при веденні бою на дальній, середній, ближній дистанції (застосування дій підготовчих, розвідувальних, обманних; маневрування дистанційне, флангове, фронтальне; атакуючих і контратакуючих, захистів);

170 – суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дистанції (дальня – ближня, середня – ближня);

160 – незначні помилки ведення бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

150 – незначні помилки ведення бою на дальній дистанції та суттєві помилки ведення бою на середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

140 – незначні помилки ведення бою на дальній та середній дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

130 – суттєві помилки тактики ведення бою при зміні дальньої та середньої дистанції; неспроможність ведення бою на ближній дистанції;

120 – виконання ведення бою на дальній дистанції, неспроможність ведення бою на середній та ближній дистанції;

110 – незначні помилки тактики ведення бою на середній та ближній дистанції;

100 – суттєві помилки тактики ведення бою на дальній дистанції.

САННИЙ СПОРТ

1. Техніка проходження санної траси (виконується на нерухомих санях у вигляді імітації проходження повної траси).

Критерії оцінювання

Бали

200 – виконання без помилок;

189 – з однією незначною помилкою;

179 – з двома незначними помилками;

169 – з трьома незначними помилками;

159 – з чотирма помилками;

150 – з п'ятьма помилками;

141 – з шістьма помилками;

132 – з сімома помилками;

124 – з восьми помилками;

- 116 – з дев'ятьма помилками;
 109 – з грубими помилками;
 101 – з багатьма грубими помилками

2. Утримання основного положення санкаря лежачи поперек гімнастичної лави (оцінюється час в секундах).

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	76 с	65 с
189	74 с	62 с
179	70 с	60 с
169	65 с	57 с
159	60 с	54 с
150	57 с	50 с
141	54 с	44 с
132	50 с	40 с
124	46 с	35 с
116	40 с	30 с
109	36 с	25 с
101	30 с	20 с

3. Штовхання ядра (м).

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	12.00 м	9.00 м
189	11.50 м	8.70 м
179	11.00 м	8.40 м
169	10.50 м	8.00 м
159	10.00 м	7.50 м
150	9.50 м	7.30 м
141	9.00 м	7.10 м
132	8.50 м	7.00 м
124	8.30 м	6.80 м
116	8.20 м	6.50м
109	8.10 м	6.30 м
101	8.00 м	6.00 м

4. Стрибок в довжину з місця (см).

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	280 см	260 см
189	270 см	255 см
179	260 см	250 см
169	250 см	245 см
159	245 см	240 см
150	240 см	230 см

141	235 см	225 см
132	230 см	220 см
124	225 см	215 см
116	220 см	210 см
109	215 см	205 см
101	210 см	197 см

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА

1. Подолання дистанції на техніку (відрізок 50-100 м).

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

2. Десятискок (м.)

Критерії оцінювання

Бали	Юнаки	Дівчата
200	27 м	25 м
189	26 м	24 м
179	25 м	23 м
169	24 м	22 м
159	23 м	21 м
150	22 м	20 м
141	21,5 м	19,5 м
132	21 м	19 м
124	20 м	18 м
116	19,5 м	17,5 м
109	19 м	17 м
101	18 м	16 м

3. Віджимання, к-сть.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	45	35
189	43	33
179	42	31
169	41	30

159	40	29
150	39	27
141	36	26
132	34	25
124	33	24
116	32	23
109	31	22
101	30	21

4. Біг 60 м, секунд.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	7,9 с	9,0 с
189	8,0 с	9,04 с
179	8,01 с	9,08 с
169	8,03 с	9,12 с
159	8,04 с	9,16 с
150	8,08 с	9,18 с
141	8,1 с	9,2 с
132	8,12 с	9,26 с
124	8,16 с	9,3 с
116	8,2 с	9,34 с
109	8,24 с	10,0 с
101	8,4 с	10,5 с

СКІ-АЛЬПІНІЗМ (СКІ-ТУР)

1. Проходження траси «змійка» довжиною 50 м на час.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	10.2 с	11.0 с
189	10.4 с	11.1 с
179	10.6 с	11.2 с
169	11.0 с	11.6 с
159	11.6 с	12.0 с
150	12.4 с	12.4 с
141	12.8 с	13.0 с
132	13.0 с	13.6 с
124	14.0 с	14.6 с
116	14.2 с	15.2 с
109	15.0 с	16.0 с
101	15.5 с	17.0 с

2. Стрибки через гімнастичну лаву (30 с).

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	50 разів	38 разів

189	48 рази	36 разів
179	44 разів	34 разів
169	40 разів	32 рази
159	36 разів	30 рази
150	34 разів	28 разів
141	32 рази	26 разів
132	30 рази	24 разів
124	28 разів	22 рази
116	26 разів	20 рази
109	24 рази	18 разів
101	22 раз	16 разів

3. Підтягування на перекладині, кількість.

Критерії оцінювання

Бали	Юнаки (висока)	Дівчата (низька)
200	15 разів	17 разів
189	14 рази	16 разів
179	13 разів	15 разів
169	12 разів	14 рази
159	11 разів	13 рази
150	10 разів	12 разів
141	8 рази	10 разів
132	6 рази	8 разів
124	5 разів	6 рази
116	4 разів	4 рази
109	3 рази	3 рази
101	2 рази	2 рази

4. Десятискок (м.)

Критерії оцінювання

Бали

200 – 22 м;
 189 – 21 м;
 179 – 20 м;
 169 – 19 м;
 159 – 18 м;
 150 – 17 м;
 141 – 16 м;
 132 – 15 м;
 124 – 14 м;
 116 – 13 м;
 109 – 12 м;
 101 – 11 м.

СНОУБОРДИНГ

1. Стрибкова імітація поворотів в основній стійці сноубордиста на майданчику довжиною 15 м.

Критерії оцінювання

Бали

200 – виконання без помилок;
 189 – з однією незначною помилкою;
 179 – з двома незначними помилками;
 169 – з трьома незначними помилками;
 159 – з чотирма помилками;
 150 – з п'ятьма помилками;
 141 – з шістьма помилками;
 132 – з сімома помилками;
 124 – з восьми помилками;
 116 – з дев'ятьма помилками;
 109 – з грубими помилками;
 101 – з багатьма грубими помилками.

2. Проходження траси «змійка» довжиною 50 м на час.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	10.2 с	11.0 с
189	10.4 с	11.1 с
179	10.6 с	11.2 с
169	11.0 с	11.6 с
159	11.6 с	12.0 с
150	12.4 с	12.4 с
141	12.8 с	13.0 с
132	13.0 с	13.6 с
124	14.0 с	14.6 с
116	14.2 с	15.2 с
109	15.0 с	16.0 с
101	15.5 с	17.0 с

3. Стрибки через гімнастичну лаву (20 с).

Критерії оцінювання

Бали	Юнаки	Дівчата
200	48 разів	40 разів
189	46 рази	38 разів
179	42 разів	37 разів
169	40 разів	36 рази
159	38 разів	34 рази
150	36 разів	32 разів
141	35 рази	30 разів
132	33 рази	29 разів

124	30 разів	27 рази
116	27 разів	24 рази
109	24 рази	22 разів
101	22 рази	20 разів

4. Човниковий біг 10 x10 м.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	26.00с	27.00 с
189	26.30 с	27.30 с
179	26.50 с	27.50 с
169	27.10 с	28.20 с
159	27.40 с	28.40 с
150	28.00 с	29.00 с
141	28.20 с	29.20 с
132	28.50 с	29.50 с
124	30.00 с	30.10 с
116	30.20 с	30.50 с
109	30.50 с	31.30 с
101	31.20 с	32.00 с

СПОРТИВНА АКРОБАТИКА

Для абітурієнтів, які здають вступні іспити з партнерами у виді акробатики (жіночі пари, чоловічі пари, змішані пари, жіночі групи, чоловічі групи) передбачено виконання трьох довільних вправ: балансова, темпова, комбінована, складених відповідно до класифікаційних вимог, та норматив з СФП.

Оцінювання змагальних композицій для абітурієнтів, які виконують змагальні композиції за програмою МС проводиться відповідно до Українських та Міжнародних правил змагань (FIG) 2020-2024 рр.

Оцінювання змагальних композицій для абітурієнтів, які виконують змагальні композиції за програмою КМС, I-го розряду і нижче проводиться відповідно до Всеукраїнських правил змагань.

Для кожної змагальної композиції подається: опис композиції (Тарифний лист) з вказаним змагальним розрядом (крім масових розрядів) та фонограма кожної композиції на електронному носії (підписані згідно вимог правил).

Вправи виконуються у змагальному костюмі.

За відсутності змагального костюму, фонограми, опису вправ абітурієнт до іспиту не допускається!

Для абітурієнтів, які здають вступні іспити без партнерів у виді акробатики (жіночі пари, чоловічі пари, змішані пари, жіночі групи, чоловічі групи) передбачено виконання:

- трьох довільних вправ з імітацією парно-групової роботи: балансова, темпова, комбінована, складених відповідно до класифікаційних вимог,

Проводиться оцінювання одного змагального критерію – артистизм композиції відповідно до Українських та Міжнародних правил змагань (FIG) 2020-2024 рр.

- 8 елементів індивідуальної роботи (по два елементи відповідно до критеріїв: статичне утримання і сила; гнучкість; елементи в позу; акробатичні стрибки)

- 6 елементів статичного утримання (по два елементи з кожної групи: кути (ноги разом, ноги нарізно, високий кут, тощо);

упори («крокодил», «крокодил на одній», горизонтальний упор, тощо);

стійки (на двох руках, на одній, «мексиканка», тощо)).

- норматив з СФП.

1-3. Змагальні вправи (три вправи для абітурієнтів з партнерами)

1. Балансова

2. Темпова

3. Комбінована

Тривалість довільних балансової і комбінованої вправи – 2,30 хв $\pm$ 1 с

Тривалість довільної темпової вправи – 2 хв $\pm$ 1 с

Критерії оцінювання (програма МС, КМС, I розряд)

Бали

200 – >30,00–26,50;

189 – 26,49–26,00;

179 – 25,99–25,50;

169 – 25,49–25,00;

159 – 24,99–24,50;

150 – 24,49–24,00;

141 – 23,99–23,50;

132 – 23,49–23,00;

124 – 22,99–22,50;

116 – 22,49–22,00;

109 – 21,99–21,50;

100 – 21,49–21,00.

Критерії оцінювання (масові розряди – обов'язкова програма)

Бали

200 – 10–9,5;

189 – 9,4–9,0;

179 – 8,9–8,5;

169 – 8,4–8,0;

159 – 7,9–7,5;

150 – 7,4–7,0;

141 – 6,9–6,5;
 132 – 6,4–6,0;
 124 – 5,9–5,5;
 116 – 5,4–5,0;
 109 – 4,9–4,5;
 100 – 4,4–4,0.

1-3. Змагальні вправи (три вправи для абітурієнтів без партнерів).

1. Балансова; 2. Темпова; 3. Комбінована.

Тривалість довільних балансової і комбінованої вправи – 2,30 хв $\pm$ 1 с.

Тривалість довільної темпової вправи – 2 хв $\pm$ 1 с.

Проводиться оцінювання тільки артистизму з 10.00 балів.

Оцінювання 8 індивідуальних елементів з 10.00 балів кожний.

Оцінювання 6 індивідуальних елементів з 10.00 балів кожний.

Критерії оцінювання (програма МС, КМС, I розряд)

Бали

200 – 30,00–26,50;
 189 – 26,49–26,00;
 179 – 25,99–25,50;
 169 – 25,49–25,00;
 159 – 24,99–24,50;
 150 – 24,49–24,00;
 141 – 23,99–23,50;
 132 – 23,49–23,00;
 124 – 22,99–22,50;
 116 – 22,49–22,00;
 109 – 21,99–21,50;
 100 – 21,49–21,00.

4. Норматив з СФП.

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди).

Критерії оцінювання

Бали

200 – 20;
 189 – 18;
 179 – 16;
 169 – 14;
 159 – 12;
 150 – 10;
 141 – 8;
 132 – 7;
 124 – 6;
 116 – 5;
 109 – 4;

100 – 3.

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах.

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах. Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання**Бали**

200 – 16,0;
 189 – 15,0;
 179 – 13,0;
 169 – 12,0;
 159 – 10,0;
 150 – 9,0;
 141 – 8,0;
 132 – 6,0;
 124 – 5,0;
 116 – 4,0;
 109 – 3,0;
 100 – 2,0.

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ

1. Уміння читати умовні знаки спортивних карт зі спортивного орієнтування на місцевості (умовні знаки спортивних карт України).

Критерії оцінювання**Бали**

200 – 86 знаків;
 189 – 80 знаків;
 179 – 75 знаків;
 169 – 70 знаків;
 159 – 66 знаків;
 150 – 62 знаки;
 141 – 58 знаків;
 132 – 54 знаки;
 124 – 50 знаків;
 116 – 46 знаків;
 109 – 42 знаки;
 101 – 40 знаків.

2. Орієнтування за Азимутом.

Критерії оцінювання**Бали**

200 – без помилок та в межах відхилення 1°;
 189 – в межах відхилення 2°;

179 – в межах відхилення 3°;
 169 – в межах відхилення 4°;
 159 – в межах відхилення 5°;
 150 – в межах відхилення 6°;
 141 – в межах відхилення 8°;
 132 – в межах відхилення 10°;
 124 – в межах відхилення 12°;
 116 – в межах відхилення 14°;
 109 – в межах відхилення 18°;
 101 – в межах відхилення 25°.

3. Човниковий біг 10х10.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	26.00с	27.00 с
189	26.30 с	27.30 с
179	26.50 с	27.50 с
169	27.10 с	28.20 с
159	27.40 с	28.40 с
150	28.00 с	29.00 с
141	28.20 с	29.20 с
132	28.50 с	29.50 с
124	30.00 с	30.10 с
116	30.20 с	30.50 с
109	30.50 с	31.30 с
101	31.20 с	32.00 с

4. Десятискоч (м).

Критерії оцінювання

Бали	Юнаки	Дівчата
200	27 м	25 м
189	26 м	24 м
179	25 м	23 м
169	24 м	22 м
159	23 м	21 м
150	22 м	20 м
141	21,5 м	19,5 м
132	21 м	19 м
124	20 м	18 м
116	19,5 м	17,5 м
109	19 м	17 м
101	18 м	16 м

СПОРТИВНИЙ ПОКЕР

1. Основи теорії покеру.

Критерії оцінювання

Бали

200 – досконале володіння основами спортивних покерних дисциплін та демонстрування відмінних знань щодо теорії та методики спортивного покеру;

189 – добре володіння основами спортивних покерних дисциплін та демонстрування добрих знань щодо теорії та методики спортивного покеру;

179 – добре володіння основами спортивних покерних дисциплін та демонстрування задовільних знань щодо теорії та методики спортивного покеру;

169 – задовільне володіння основами спортивних покерних дисциплін та демонстрування базових знань щодо теорії та методики спортивного покеру;

159 – володіння основами спортивних покерних дисциплін та демонстрування знань щодо теорії та методики спортивного покеру;

150 – володіння основами спортивних покерних дисциплін, наявність низького рівня знань щодо теорії та методики спортивного покеру;

141 – низький рівень володіння основами спортивних покерних дисциплін, наявність низького рівня знань щодо теорії та методики спортивного покеру;

132 – низький рівень володіння основами спортивних покерних дисциплін, наявність мінімального рівня знань щодо теорії та методики спортивного покеру;

124 – низький рівень володіння основами спортивних покерних дисциплін, відсутність знань щодо теорії та методики спортивного покеру;

116 – наявність мінімального рівня володіння основами спортивних покерних дисциплін, відсутність знань щодо теорії та методики спортивного покеру;

109 – незадовільний рівень володіння основами спортивних покерних дисциплін, відсутність знань щодо теорії та методики спортивного покеру;

100 – відсутність будь-яких умінь, навичок та знань щодо спортивного покеру.

2. Основи методики покеру.

Критерії оцінювання

Бали

200 – досконале володіння навичками гри та демонстрування відмінних умінь гри різними комбінаціями (роздача на 6 гравців);

189 – добре володіння навичками гри та демонстрування добрих умінь гри різними комбінаціями (роздача на 6 гравців);

179 – добре володіння навичками гри та демонстрування задовільних умінь гри різними комбінаціями (роздача на 6 гравців);

169 – задовільне володіння навичками гри та демонстрування задовільних умінь гри різними комбінаціями (роздача на 6 гравців);

159 – задовільне володіння навичками гри та демонстрування умінь гри різними комбінаціями (роздача на 6 гравців);

150 – володіння навичками гри та демонстрування умінь гри різними комбінаціями (роздача на 6 гравців);

141 – низький рівень володіння навичками гри та демонстрування умінь гри різними комбінаціями (роздача на 6 гравців);

132 – низький рівень володіння навичками гри та демонстрування низького рівня умінь гри різними комбінаціями (роздача на 6 гравців);

124 – низький рівень володіння навичками гри та відсутність умінь гри різними комбінаціями (роздача на 6 гравців);

116 – наявність мінімального рівня володіння навичками гри та відсутність умінь гри різними комбінаціями (роздача на 6 гравців);

109 – незадовільний рівень володіння навичками гри та відсутність умінь гри різними комбінаціями (роздача на 6 гравців);

100 – відсутність будь-яких умінь, навичок та знань щодо ведення гри.

3. Основні уміння та навички щодо організації одностолового турніру.

Критерії оцінювання

Бали

200 – досконале володіння навичками формування стеків, послідовності торгів та покерного етикету;

189 – добре володіння навичками формування стеків, послідовності торгів та покерного етикету;

179 – задовільне володіння навичками формування стеків, послідовності торгів та покерного етикету;

169 – достатнє володіння навичками формування стеків, послідовності торгів та покерного етикету;

159 – володіння навичками формування стеків, послідовності торгів та покерного етикету;

150 – низький рівень володіння навичками формування стеків, послідовності торгів та покерного етикету;

141 – наявність мінімального рівня володіння навичками формування стеків, послідовності торгів та покерного етикету;

132 – незадовільний рівень володіння навичками формування стеків, послідовності торгів та покерного етикету;

124 – 100 – відсутність будь-яких умінь, навичок та знань щодо ведення гри.

1. ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ПОКЕРИСТА-СПОРТСМЕНА.

1.1. Гравець несе відповідальність за те, щоб його рука була постійно захищена. Для позначення того, що він залишається в грі, Гравець повинен покласти на свої хоул-карти будь-якої предмет, щоб позбавити дилера можливості помилково скинути його карти у відбій. Цей також оберігає руку від того, щоб вона перетворилася в «мертву» при зіткненні зі скинутими картами інших гравців.

1.2. Гравець зобов'язаний звертати увагу на всі відхилення від правил при розіграші. Гравці повинні захищати себе і допомагати партнерам в тому, щоб гра велася найбільш чесним чином.

2. ОДИН ГРАВЕЦЬ – ОДНА РУКА.

2.1. Гравцю не дозволяється давати поради іншим гравцям або питати поради у інших гравців під час гри.

2.2. Гравцеві заборонено показувати свої карти іншим гравцям під час розіграшу, також вони не мають право повідомляти про те, з яких карт складається його, або будь-яка інша рука в ході розіграшу.

2.3. Гравець не має права приймати поради від глядачів. Ніхто не може грати «в частці з гравцем», або взяти його карти для того, щоб «дограти роздачу».

3. КАРТИ ГОВОРЯТЬ.

3.1. Неправильне оголошення сили своєї комбінації або словесне визнання програшу не враховуються при відкритті карт.

При завершенні роздачі, коли всі карти розкриті, вони говорять самі за себе. Відповідальність за уважне вивчення всіх комбінацій та об'ява переможця покладається на тренера (дилера).

3.2. Якщо тренер (дилер) робить помилку і віддає виграш гравцеві, який має слабшу комбінацію, кожен гравець за столом зобов'язаний втрутитися і вказати на помилку. Рішення приймає керівник турніру.

СПОРТИВНІ ТАНЦІ / ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СПОРТ

До вступних випробувань допускаються абітурієнти, які мають спортивну класифікацію КМС і вище зі спортивних танців або танцювального спорту.

Абітурієнти, залежно від спеціалізації, виконують три танці європейської або латиноамериканської програми та один норматив з СФП. Танцювальні нормативи виконуються обов'язково в парі, в змагальних костюмах, під фонограму, записану на USB накопичувач (флешка).

За відсутності змагального костюму, змагального USB накопичувача, абітурієнт до іспиту не допускається!

1-3. Змагальні танцювальні композиції.

Стандартна програма (європейська):

1. Повільний вальс.
2. Танго.
3. Квікстеп.

Критерії оцінювання

Бали

200 – танцювальні зв'язки виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв'язок становить рівень «В-А» класу. Правильна стійка в парі. Бездоганна техніка виконання фігур кожного танцю. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, велика ширина просування пари;

189 – танцювальні зв'язки виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв'язок становить рівень «В-А» класу. Правильна стійка в

парі. Бездоганна техніка виконання фігур кожного танцю. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, недостатня ширина просування пари;

179 – танцювальні зв'язки виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв'язок становить рівень «В-А» класу. Правильна стійка в парі. Незначні похибки в техніці виконання фігур кожного танцю. Незначні похибки в роботі ступнів ніг, корпусу, недостатня ширина просування пари;

169 – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «С» класу. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, недостатня ширина просування пари. Технічно грамотно виконуються складні фігури в танцювальних зв'язках;

159 – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «С» класу. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, недостатня ширина просування пари. Недостатньо технічно виконуються складні фігури в танцювальних зв'язках;

150 – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «С» класу. Незначні похибки в роботі ступнів ніг, корпусу, недостатня ширина просування пари. Недостатньо технічно виконуються складні фігури в танцювальних зв'язках;

141 – танцювальні зв'язки виконуються в музику. Складність зв'язок становить рівень «С» класу. Недостатньо правильна робота ступнів ніг, корпусу, мале просування пари. Недостатньо технічно виконуються фігури кожного з танців;

132 – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «Д» класу. Правильна робота ступнів ніг, корпусу, мале просування пари. Похибки в техніці виконання багатьох фігур кожного з танців;

124 – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «Д» класу. Неправильна робота ступнів ніг, корпусу, мале просування пари. Похибки в техніці виконання багатьох фігур кожного з танців;

116 – танцювальні вправи виконуються в музику, але не ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «Д» класу. Неправильна техніка танцювання, неправильна стійка в парі;

109 – танцювальні вправи виконуються в музику, але не ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «Е» класу. Неправильна техніка танцювання, неправильна стійка в парі;

100 – танцювальні зв'язки виконуються не в музику. Складність зв'язок складає рівень не вище «Е» класу.

Латиноамериканська програма:

1. Самба.
2. Ча-ча-ча.
3. Джайв.

Критерії оцінювання

Бали

200 – танцювальні зв'язки виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв'язок становить рівень «А-В» класу. Правильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Бездоганна техніка виконання фігур кожного танцю;

189 – танцювальні зв'язки виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв'язок становить рівень «А-В» класу. Правильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Незначні похибки в техніці виконання фігур кожного танцю;

179 – танцювальні зв'язки виконуються чітко в музику, ритмічно і грамотно. Складність зв'язок становить рівень «А-В» класу. Незначні похибки в роботі ніг, рук, стегон і корпусу. Незначні похибки в техніці виконання фігур кожного танцю;

169 – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «С» класу. Правильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Технічно виконуються складні фігури в танцювальних зв'язках;

159 – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «С» класу. Правильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Недостатньо технічно виконуються складні фігури в танцювальних зв'язках;

150 – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «С» класу. Незначні похибки в роботі ніг, рук, стегон і корпусу. Недостатньо технічно виконуються складні фігури в танцювальних зв'язках;

141 – танцювальні зв'язки виконуються в музику. Складність зв'язок становить рівень «С» класу. Недостатньо правильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Недостатньо технічне виконання багатьох фігур кожного з танців;

132 – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «Д» класу. Правильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Похибки в техніці виконання багатьох фігур кожного з танців;

124 – танцювальні зв'язки виконуються в музику, ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «Д» класу. Неправильна робота ніг, рук, стегон і корпусу. Помилки в техніці виконання багатьох фігур кожного з танців;

116 – танцювальні зв'язки виконуються в музику, але не ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «Д» класу. Неправильна техніка танцювання, неправильний баланс в парі;

109 – танцювальні зв'язки виконуються в музику, але не ритмічно. Складність зв'язок становить рівень «Е» класу. Неправильна техніка танцювання, неправильний баланс в парі;

100 – танцювальні зв'язки виконуються не в музику. Складність зв'язок складає рівень не вище «Е» класу.

4. Норматив з СФП.

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди)

Критерії оцінювання

Бали

200 – 20;
 189 – 18;
 179 – 16;
 169 – 14;
 159 – 12;
 150 – 10;
 141 – 8;
 132 – 7;
 124 – 6;
 116 – 5;
 109 – 4;
 100 – 3.

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах.

Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

Бали

200 – 16,0;
 189 – 15,0;
 179 – 13,0;
 169 – 12,0;
 159 – 10,0;
 150 – 9,0;
 141 – 8,0;
 132 – 6,0;
 124 – 5,0;
 116 – 4,0;
 109 – 3,0;
 100 – 2,0.

СТРИБКИ НА БАТУТІ

(стрибки на акробатичній доріжці)

Вступні іспити передбачають виконання двох довільних стрибкових вправ (сальтова та гвинтова), складених відповідно до класифікаційних вимог, стрибка ноги нарізно через козла та комплексного нормативу з СФП.

Абітурієнти, які виконують змагальні вправи довільної програми (розряди I, КМС, МС) оцінюються згідно Міжнародних правил змагань (FIG) 2020-2024 рр.

Абітурієнти, які виконують змагальні вправи обов'язкової програми (масові розряди до II розряду) оцінюються згідно всеукраїнських правил змагань – за 10-бальною системою.

Абітурієнти подають опис змагальних вправ з вказаною трудністю. Вправи виконуються у змагальному костюмі.

За відсутності змагального костюму, опису вправ, абітурієнт до іспиту не допускається!

1-2. Змагальні вправи (дві вправи).

Кожна вправа повинна складатись з 8 елементів. У гвинтовій вправі обов'язковим є виконання двох гвинтових сальто, одне з яких в кінці вправи. Оцінювання проводиться за сумою трьох оцінок суддів за 10-ти бальною системою + трудність виконаної вправи.

Критерії оцінювання

Бали

200 – 28,0 і вище;
 189 – 27,9–27,5;
 179 – 27,4–27,0;
 169 – 26,9–26,5;
 159 – 26,4–26,0;
 150 – 25,9–25,5;
 141 – 25,4–25,0;
 132 – 24,9–24,5;
 124 – 24,4–24,0;
 116 – 23,9–23,0;
 109 – 22,9–22,0;
 100 – 21,9–21,0.

3. Стрибок ноги нарізно через козла (висота 115 см).

Стрибок ноги нарізно через козла в ширину – для дівчат, в довжину – для хлопців. Виконуються 2 спроби (враховується краща спроба).

Критерії оцінювання

Бали

200 – 10–9,5;
 189 – 9,4–9,0;
 179 – 8,9–8,5;
 169 – 8,4–8,0;
 159 – 7,9–7,5;
 150 – 7,4–7,0;
 141 – 6,9–6,5;
 132 – 6,4–6,0;
 124 – 5,9–5,5;
 116 – 5,4–5,0;
 109 – 4,9–4,5;

100 – 4,4–4,0.

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди).

Критерії оцінювання

Бали

200 – 20;
189 – 18;
179 – 16;
169 – 14;
159 – 12;
150 – 10;
141 – 8;
132 – 7;
124 – 6;
116 – 5;
109 – 4;
100 – 3.

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах.

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах.

Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

Бали

200 – 16,0;
189 – 15,0;
179 – 13,0;
169 – 12,0;
159 – 10,0;
150 – 9,0;
141 – 8,0;
132 – 6,0;
124 – 5,0;
116 – 4,0;
109 – 3,0;
100 – 2,0.

СТРИБКИ НА ЛИЖАХ З ТРАМПЛІНУ

1. Виконання спеціальних вправ стрибун на лижах (розгін, відштовхування, політ і приземлення).

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – виконання без помилок;
- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

2. Стрибок у довжину з місця.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – 3 м. 00 см;
- 189 – 2 м. 90 см;
- 179 – 2 м. 80 см;
- 169 – 2 м. 70 см;
- 159 – 2 м. 80 см;
- 150 – 2 м. 65 см;
- 141 – 2 м. 60 см;
- 132 – 2 м. 55 см;
- 124 – 2 м. 50 см;
- 116 – 2 м. 40 см;
- 109 – 2 м. 50 см;
- 101 – 2 м. 10 см.

3. Стрибки через бар'єри (висота – 90 см, кількість бар'єрів – 10).

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – 6.3 с;
- 189 – 6.4 с;
- 179 – 6.5 с;
- 169 – 6.6 с;
- 159 – 6.7 с;
- 150 – 7.0 с;
- 141 – 7.2 с;
- 132 – 7.4 с;
- 124 – 8.0 с;
- 116 – 8.5 с;
- 109 – 9.0 с;
- 101 – 10.0 с.

4. Десятискок (м.)

Критерії оцінювання**Бали**

200 – 28 м;
 189 – 27 м;
 179 – 26 м;
 169 – 25,5 м;
 159 – 25 м;
 150 – 24 м;
 141 – 23,5 м;
 132 – 23 м;
 124 – 22 м;
 116 – 21,5 м;
 109 – 21 м;
 101 – 20 м.

СТРІЛЬБА З ЛУКА

1. Вправа КД- 1 (дистанція 30 м).

Критерії оцінювання**Чоловіки і жінки****Бали**

200 – 310;
 189 – 304;
 179 – 298;
 169 – 292;
 159 – 286;
 150 – 280;
 141 – 274;
 132 – 268;
 124 – 262;
 116 – 256;
 109 – 250;
 101 – 240;
 100 – відмова від виконання.

2. Вправа утримання розтягнутого лука в (сек).

Критерії оцінювання**Чоловіки і жінки****Бали**

200 – 25;
 189 – 23;
 179 – 21;
 169 – 20;
 159 – 19;
 150 – 18;

141 – 17;
 132 – 16;
 124 – 15;
 116 – 14;
 109 – 12;
 101 – 10;
 100 – відмова від виконання.

3. Вправа розтягування лука на кількість разів.

Критерії оцінювання
Чоловіки і жінки

Бали

200 – 30;
 189 – 28;
 179 – 26;
 169 – 24;
 159 – 22;
 150 – 20;
 141 – 18;
 132 – 16;
 124 – 14;
 116 – 12;
 109 – 10;
 101 – 8;
 100 – відмова від виконання.

СТРІЛЬБА КУЛЬОВА

Виконується стрільба з пневматичної гвинтівки або пістолета (за спеціалізацією). Дистанція – 10 м, стартове положення стоячи без упора.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
Вправа Д:3 постріли, довільний час		
200	156	151
189	152	147
179	148	143
169	144	141
159	140	137
150	136	133
141	132	129
132	128	125
124	124	121
116	120	117
109	менше 116	менше 113
101	вправу не виконано	
100	відмова від виконання	

2. Вправа ноги нарізно, утримання гантелей (2 кг) у руках, розведених в сторони, сек.

Критерії оцінювання		
Бали	Чоловіки	Жінки
200	60	50
189	55	45
179	50	40
169	45	35
159	40	30
150	35	25
141	30	20
132	25	15
124	20	10
116	15	5
109	менше 15	менше 5
101	вправу не виконано	
100	відмова від виконання	

3. Вправа утримання пози, стійка на одній нозі, інша зігнута і п'яткою торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі (сек.)

Критерії оцінювання		
Бали	Чоловіки	Жінки
200	60	55
189	55	50
179	50	45
169	45	40
159	40	35
150	35	30
141	30	25
132	25	20
124	20	15
116	15	10
109	менше 15	менше 10
101	вправу не виконано	
100	відмова від виконання	

СТРІЛЬБА СТЕНДОВА

Виконується стрільба на круглому та траншейному стенді

1. Вправа Т-1к; Вправа К-1к (15 пострілів)

Критерії оцінювання		
Бали	Чоловіки	Жінки
200	14 очок	11 очок
189	13 очок	10 очок
179	12 очок	9 очок
169	11 очок	8 очок

159	10 очок	7 очок
150	9 очок	6 очок
141	8 очок	5 очок
132	7 очок	4 очка
124	6 очок	3 очка
116	5 очок	2 очки
109	4 очки	1 очко
101	вправу не виконано	
100	відмова від виконання	

2. Вправа К-1к (15 пострілів)

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	14 очок	11 очок
189	13 очок	10 очок
179	12 очок	9 очок
169	11 очок	8 очок
159	10 очок	7 очок
150	9 очок	6 очок
141	8 очок	5 очок
132	7 очок	4 очка
124	6 очок	3 очка
116	5 очок	2 очки
109	4 очки	1 очко
101	вправу не виконано	
100	відмова від виконання	

3. Вправа утримання пози, стійка на одній нозі, інша зігнута і п'яткою торкається колінного суглоба опорної ноги, руки на поясі (сек.)

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	60	55
189	55	50
179	50	45
169	45	40
159	40	35
150	35	30
141	30	25
132	25	20
124	20	15
116	15	10
109	менше 15	менше 10
101	вправу не виконано	
100	відмова від виконання	

СУЧАСНЕ П'ЯТИБОРСТВО

1. Стрільба з пістолета 20 залікових пострілів

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	160 очок	156 очок
189	157 очок	153 очок
179	155 очок	150 очок
169	152 очка	147 очок
159	149 очка	144 очок
150	146 очок	141 очок
141	143 очок	138 очок
132	140 очок	136 очок
124	137 очок	133 очок
116	130 очок	130 очок
109	менше 130 очок	менше 130 очок
101	вправу не виконано	
100	відмова від виконання	

2. Плавання 200 м.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	2 хв 45сек	2 хв 55 сек
189	2 хв 50 сек	3 хв 00 сек
179	2 хв 55 сек	3 хв 05 сек
169	3 хв 00 сек	3 хв 10 сек
159	3 хв 03 сек	3 хв 15 сек
150	2 хв 07 сек	3 хв 20 сек
141	3 хв 10 сек	3 хв 25 сек
132	3 хв 15 сек	3 хв 30 сек
124	3 хв 19 сек	3 хв 35сек
116	3 хв 23 сек	3 хв 38 сек
109	більше 3 хв 23 сек	більше 3 хв 38 сек
101	вправу не виконано	
100	відмова від виконання	

3. Кросовий біг (жінки – 2000 м, чоловіки – 3000 м).

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	10 хв 50 сек	8 хв 05 сек
189	10 хв 55 сек	8 хв 10 сек
179	11 хв 00 сек	8 хв 15 сек
169	11 хв 05 сек	8 хв 20 сек
159	11 хв 10 сек	8 хв 25 сек
150	11 хв 15 сек	8 хв 30 сек
141	11хв 20 сек	8 хв 35 сек
132	11 хв 25 сек	8 хв 40 сек

124	11 хв 30 сек	8 хв 45 сек
116	11 хв 35 сек	8 хв 50 сек
109	більше 11 хв 35 сек	більше 8 хв 50 сек
101	вправу не виконано	
100	відмова від виконання	

ТЕНІС / ПАДЕЛ

1. Удар по діагоналі.

Абітурієнт виконує дванадцять ударів зправа або зліва по діагоналі в корт для одиночної гри. Вихідне положення абітурієнта за лицевою лінією. Абітурієнт самостійно вдаряє м'яч в корт, після відскоку наносить удар з права або зліва по діагоналі. Оцінюється влучання в протилежну частину майданчика по діагоналі. Абітурієнт виконує 12 спроб (шість зліва та шість справа).

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 11 влучань;
 190 – 10 влучань;
 180 – 9 влучань;
 170 – 8 влучань;
 160 – 7 влучань;
 150 – 6 влучань;
 140 – 5 влучань;
 130 – 4 влучань;
 120 – 3 влучань;
 110 – 2 влучань;
 100 – 1 влучань;
 Не зараховано – 0 влучань.

2. Прямий удар.

Абітурієнт виконує дванадцять ударів зправа або зліва по прямій в корт для одиночної гри. Вихідне положення абітурієнта за лицевою лінією. Абітурієнт самостійно вдаряє м'яч в корт, після відскоку наносить удар з права або зліва по прямій. Оцінюється влучання в протилежну частину майданчика по прямій. Абітурієнт виконує 12 спроб.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 11 влучань;
 190 – 10 влучань;
 180 – 9 влучань;
 170 – 8 влучань;
 160 – 7 влучань;
 150 – 6 влучань;

140 – 5 влучань;
 130 – 4 влучань;
 120 – 3 влучань;
 110 – 2 влучань;
 100 – 1 влучань;
 Не зараховано – 0 влучань.

3. Подача мяча зверху по діагоналі на точність.

Абітурієнт виконує 12 подач мяча загалом, по 6 подач з лівої та правої сторони. Абітурієнт знаходить за лицевою лінією. Підкидує мяч над собою та виконує подачу зверху. Оцінюється кількість влучань у квадрат.

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 11 влучань;
 190 – 10 влучань;
 180 – 9 влучань;
 170 – 8 влучань;
 160 – 7 влучань;
 150 – 6 влучань;
 140 – 5 влучань;
 130 – 4 влучань;
 120 – 3 влучань;
 110 – 2 влучань;
 100 – 1 влучань;
 Не зараховано – 0 влучань.

4. Стрибки зі скакалкою (за 30 с).

Вступник стає у вихідне положення – основна стійка, ручки скакалки знаходяться у руках. За сигналом учасник тестування виконує максимальну кількість разів одинарних стрибків тільки з двох ніг. Якщо була помилка або зупинка при виконанні тестування продовжується до закінчення часу відповідної спроби. Спортсмену надається одна спроба. Кількість стрибків підраховує екзаменатор або його помічник

Критерії оцінювання

Чоловіки і жінки

Бали

200 – 78 разів;
 189 – 75 разів;
 179 – 72 рази;
 169 – 68 разів;
 159 – 65 разів;
 150 – 62 рази;
 141 – 59 разів;
 132 – 57 разів;

124 – 55 разів;
 116 – 40 разів;
 109 – 30 разів;
 101 – 20 разів.

ТРИАТЛОН

1. Кросовий біг (жінки – 2000 м, чоловіки – 3000 м).

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	10 хв 50сек	8 хв 05 сек
189	10 хв 55 сек	8 хв 10 сек
179	11 хв 00 сек	8 хв 15 сек
169	11 хв 05 сек	8 хв 20 сек
159	11 хв 10 сек	8 хв 25 сек
150	11хв 15 сек	8 хв 30 сек
141	11 хв 20 сек	8 хв 35 сек
132	11 хв 25 сек	8 хв 40 сек
124	11 хв 30 сек	8 хв 45 сек
116	11 хв 35 сек	8 хв 50 сек
109	більше 11 хв 35 сек	більше 8 хв 50 сек
101	вправу не виконано	
100	відмова від виконання	

2. Плавання 200 м.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	2 хв 45сек	2 хв 55 сек
189	2 хв 50 сек	3 хв 00 сек
179	2 хв 55 сек	3 хв 05 сек
169	3 хв 00 сек	3 хв 10 сек
159	3 хв 03 сек	3 хв 15 сек
150	2 хв 07 сек	3 хв 20 сек
141	3 хв 10 сек	3 хв 25 сек
132	3 хв 15 сек	3 хв 30 сек
124	3 хв 19 сек	3 хв 35сек
116	3 хв 23 сек	3 хв 38 сек
109	більше 3 хв 23 сек	більше 3 хв 38 сек
101	вправу не виконано	
100	відмова від виконання	

3. Потрійний стрибок в довжину з місця.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	6 м 50 см	5 м 80 см
189	6 м 45 см	5 м 75 см
179	6 м 35 см	5м 70 см

169	6 м 20 см	5 м 60 см
159	6 м 15 см	5 м 55 см
150	6 м 10 см	5 м 50 см
141	6 м 00 см	5 м 40 см
132	5 м 90 см	5 м 30 см
124	5 м 75 см	5 м 15 см
116	5 м 60 см	5 м 00 см
109	5 м 40 см	4 м 80 см
101	5 м 00 см	4 м 60 см
100	відмова від виконання	

ФЕХТУВАННЯ

Вступні іспити зі спеціалізації фехтування передбачають перевірку та оцінку спеціальних вмінь і навичок абітурієнтів у 4 групах випробувань. Максимальна кількість балів у кожній групі 200.

1. Демонстрація техніки основних положень, рухів і пересувань: вихідне положення для фехтування, салют, бойова стійка, позиції та їх переміна, пересування кроками і стрибками, випаді, сполучення кроків, стрибків і випадів, кидок, нанесення уколів (ударів) у мішень з різних позицій і дистанцій.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 бездоганне технічне виконання усіх груп прийомів;
- 190 відсутність помилок за просторовими і швидкісними характеристиками техніки прийомів;
- 180 незначні помилки за просторовими характеристиками техніки прийомів;
- 170 незначні помилки у техніці виконання прийомів на мішенях;
- 160 незначні технічні помилки при виконанні прийомів пересувань;
- 150 помилки при демонстрації техніки основних положень;
- 140 суттєві помилки у техніці виконання окремих прийомів (положень, рухів зброєю, пересувань тощо);
- 130 суттєві технічні помилки при виконанні усіх груп прийомів;
- 120 неспроможність виконання однієї з груп прийомів;
- 110 неспроможність виконання 50 % прийомів;
- 100 неспроможність виконання більшості прийомів.

2. Демонстрація техніки атакуючих і захисних дій у вправах з партнером: прості атаки з середньої дистанції; атаки з дією на зброю; з фінтами, комбіновані атаки. Різновиди захистів з відповідями прямо і переведенням. Виконання прийомів в умовах пересувань, на обумовлені сигнали партнера. Побудова фехтувальних фраз (сутичок).

Критерії оцінювання

Бали

200 – бездоганне технічне виконання прийомів за кінематичними і динамічними характеристиками;

190 – незначні помилки за просторовими і швидкісними характеристиками техніки атакуючих і захисних дій. Правильний вибір моменту атак;

180 – відсутність помилок у техніці виконання прийомів. Незначні помилки при побудові фехтувальних фраз;

170 – окремі незначні помилки при демонстрації техніки атакуючих і захисних дій в умовах пересувань;

160 – незначні помилки при виконанні більшості прийомів;

150 – помилки при демонстрації техніки окремих груп прийомів в умовах пересувань;

140 – суттєві технічні помилки при виконанні окремих атакуючих і захисних дій;

130 – суттєві технічні помилки при виконанні більшості прийомів;

120 – неспроможність виконання певних груп прийомів в стандартних умовах;

110 – неспроможність виконання 50 % прийомів атак і захистів;

100 – неспроможність виконання більшості прийомів.

3. Демонстрація тактичних різновидів бойових дій та вміння їх застосовувати в різних тактичних ситуаціях. Демонстрація основних стилів бойової діяльності (атакувальний, оборонний, комбінований).

Критерії оцінювання

Бали

200 – бездоганне виконання тактичних різновидів бойових дій та вміння застосовувати їх в різних тактичних ситуаціях. Відмінна демонстрація основних стилів бойової діяльності;

190 – незначні помилки при виконанні тактичних різновидів однієї з груп бойових дій (атак, захистів, зустрічних нападів);

180 – незначні помилки при виконанні різновидів бойових дій в декількох групах атак, захистів, зустрічних нападів;

170 – окремі незначні помилки в одній з груп бойових дій при демонстрації вміння адекватно застосовувати їх у різних тактичних ситуаціях (атаки, захисти, зустрічні напади);

160 – незначні помилки в декількох групах бойових дій при демонстрації вміння адекватно застосовувати їх у різних тактичних ситуаціях;

150 – помилки при демонстрації більшості тактичних різновидів бойових дій та вміння застосовувати їх адекватно тактичним ситуаціям;

140 – помилки при демонстрації більшості тактичних різновидів бойових дій та вміння застосовувати їх адекватно тактичним ситуаціям. Незначні помилки при демонстрації основних стилів бойової діяльності;

130 – суттєві помилки при демонстрації більшості тактичних різновидів бойових дій та вміння застосовувати їх адекватно тактичним ситуаціям. Помилки при демонстрації стилів бойової діяльності;

120 – неспроможність демонстрації адекватного застосування різновидів бойових дій та основних стилів бойової діяльності;

110 – неспроможність демонстрації окремих груп бойових дій та адекватного застосування їх в різних тактичних ситуаціях;

100 – неспроможність демонстрації більшості різновидів бойових дій, адекватного їх застосування. Неспроможність демонстрації основних стилів бойової діяльності.

4. Демонстрація техніко-тактичної підготовленості у змагальних поєдинках.

Критерії оцінювання

Бали

200 – відмінне володіння технікою і тактикою підготовчих, атакуючих і захисних дій, високий рівень результативності бойових дій;

190 – високий рівень володіння технікою і тактикою бойових дій, висока результативність основних груп бойових дій;

180 – добре володіння технікою і тактикою бойових дій, висока результативність захисних і атакуючих дій, зустрічних нападів;

170 – добре володіння технікою і тактикою бойових дій та результативне виконання більшості бойових дій;

160 – добре володіння технікою і тактикою бойових дій, недостатня результативність бойових дій;

150 – посередній рівень володіння технікою прийомів, недостатня результативність атакуючих і захисних дій, зустрічних нападів;

140 – посередній рівень володіння технікою прийомів, використання у поєдинках вузького кола бойових дій, недостатня їх результативність;

130 – суттєві помилки у виборі дистанції і моменту для виконання бойових дій, низький рівень результативності бойових дій;

120 – суттєві помилки у техніці виконання прийомів, ведення поєдинків з обмеженою кількістю бойових дій, низький рівень їх результативності;

110 – ведення поєдинків з грубими помилками у техніці більшості прийомів, поразка зі значною різницею уколів (ударів);

100 – неспроможність виконання більшості бойових дій, поразка зі значною різницею уколів (ударів).

Примітка: на іспит кожен абітурієнт повинен з'явитись, маючи власний інвентар, відповідно до вимог Правил змагань.

ФІТНЕС

Вступні іспити передбачають виконання двох змагальної вправ, складених відповідно до класифікаційних вимог, вільних вправ, стрибка ноги нарізно через козла та нормативу з СФП.

Виконання змагальних вправ оцінюється згідно Міжнародних правил змагань (ФІЖ) 2022 – 2024 рр.

Виконання вільних вправ та стрибка ноги нарізно через козла оцінюються– за 10 – бальною системою.

Для змагальних композицій подається окремий USB накопичувач (флешка) з фонограмою композицій, рапорт спортсмена. Вправи виконуються у змагальному костюмі.

За відсутності змагального костюму, USB накопичувача, рапорта спортсмена абітурієнт до іспиту не допускається!

1. Змагальна вправа.

Індивідуальна композиція.

Тривалість композиції 1 хв 20 сек. Фіксація часу виступу починається з першого звуку музики і закінчується на останньому. (Може використовуватися будь-який стиль музики).

Композиція повинна включати 10 елементів складності від 0,0 до 1,0 бала за кожен елемент з трьох перерахованих нижче груп з таблиці елементів:

Група А (група динамічної сили)

Група В (елементи статичної сили)

Група С (елементи стрибків)

Група D (елементи рівноваги і гнучкості)

Критерії оцінювання

Бали

200 – 20,00–17,50;
 189 – 17,49–16,90;
 179 – 16,89–16,50;
 169 – 16,49–16,00;
 159 – 15,99–15,50;
 150 – 15,49–15,00;
 141 – 14,99–13,50;
 132 – 13,49–13,00;
 124 – 12,99–12,00;
 116 – 11,99–11,00;
 109 – 10,99–10,50;
 100 – 10,49–10,00.

2. Аеро-степ або фанк аеробіка.

Вправа виконується відповідно до правил змагань з одного із обраних видів оздоровчої аеробіки.

Аеро-степ – це вправа, в якій використовуються базові аеробні кроки, які поєднуються з рухами руками та з обладнанням (степ платформою), що виконується під музику. Акробатичні елементи не дозволені.

Тривалість композиції – 1,20 хв±5с.

Фанк-аеробіка – танцювальна частина світової культури хіп -хопу, один із напрямів командної аеробіки на змаганнях ФУСАФ (Федерації України зі спортивної аеробіки та фітнесу). За правилами в фанку повинні поєднуватись кілька (не менше 4) стилів, наприклад, брейк, попін , локінг, вейвінг, сальса, джаз - фанк, стріт і багато інших.

Тривалість вправи 1,20 хв $\pm$ 5 с.

Критерії оцінювання

Бали

200 – 18,00 і більше;
 189 – 17,99–17,50;
 179 – 17,49– 17,00;
 169 – 16,99–16,50;
 159 – 16,49– 16,00;
 150 – 15,99– 15,50;
 141 – 15,49– 15,00;
 132 – 14,99– 14,50;
 124 – 14,49– 14,00;
 116 – 13,99– 13,50;
 109 – 13,49– 13,00;
 100 – 12,99– 12,00.

3. Елементи шкільної програми з гімнастики:

1. Перекиди: вперед, назад.
2. Стійка на лопатках.
3. Рівновага на одній нозі.
4. Переворот боком.
5. Міст.

6. Стрибок ноги нарізно через козла, виконуються 2 спроби (в ширину для дівчат, в довжину для хлопців; висота 115 см).

Критерії оцінювання

Бали

200 – 10– 9,5;
 189 – 9,4 – 9,0;
 179 – 8,9– 8,5;
 169 – 8,4–8,0;
 159 – 7,9– 7,5;
 150 – 7,4– 7,0;
 141 – 6,9– 6,5;
 132 – 6,4– 6,0;
 124 – 5,9– 5,5;
 116 – 5,4– 5,0;
 109 – 4,9–4,5;
 100 – 4,4 – 4,0.

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди).

Критерії оцінювання

Бали

200 – 20;
189 – 18;
179 – 16;
169 – 14;
159 – 12;
150 – 10;
141 – 8;
132 – 7;
124 – 6;
116 – 5;
109 – 4;
100 – 3.

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах.

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах.

Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

Бали

200 – 16,0;
189 – 15,0;
179 – 13,0;
169 – 12,0;
159 – 10,0;
150 – 9,0;
141 – 8,0;
132 – 6,0;
124 – 5,0;
116 – 4,0;
109 – 3,0;
100 – 2,0.

ФРИСТАЙЛ

1. Стрибкова імітація поворотів на паралельних лижах на майданчику довжиною 15 м.

Критерії оцінювання

Бали

200 – виконання без помилок;

- 189 – з однією незначною помилкою;
- 179 – з двома незначними помилками;
- 169 – з трьома незначними помилками;
- 159 – з чотирма помилками;
- 150 – з п'ятьма помилками;
- 141 – з шістьма помилками;
- 132 – з сімома помилками;
- 124 – з восьми помилками;
- 116 – з дев'ятьма помилками;
- 109 – з грубими помилками;
- 101 – з багатьма грубими помилками.

2. Проходження траси «змійка» довжиною 50 м на час.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	10.2 с	11.0 с
189	10.4 с	11.1 с
179	10.6 с	11.2 с
169	11.0 с	11.6 с
159	11.6 с	12.0 с
150	12.4 с	12.4 с
141	12.8 с	13.0 с
132	13.0 с	13.6 с
124	14.0 с	14.6 с
116	14.2 с	15.2 с
109	15.0 с	16.0 с
101	15.5 с	17.0 с

3. Стрибки через гімнастичну лаву (20 с).

Критерії оцінювання

Бали	Юнаки	Дівчата
200	48 разів;	40 разів;
189	46 рази;	38 разів;
179	42 разів;	37 разів;
169	40 разів;	36 рази;
159	38 разів;	34 рази;
150	36 разів;	32 разів;
141	35 рази;	30 разів;
132	33 рази;	29 разів;
124	30 разів;	27 рази;
116	27 разів;	24 рази;
109	24 рази;	22 разів;
101	22 рази;	20 разів;

4. Човниковий біг 10 х10 м .

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	26.00 с	27.00 с
189	26.30 с	27.30 с
179	26.50 с	27.50 с
169	27.10 с	28.20 с
159	27.40 с	28.40 с
150	28.00 с	29.00 с
141	28.20 с	29.20 с
132	28.50 с	29.50 с
124	30.00 с	30.10 с
116	30.20 с	30.50 с
109	30.50 с;	31.30 с;
101	31.20 с;	32.00 с;

ФУНКЦІОНАЛЬНЕ БАГАТОБОРСТВО (КРОСФІТ)

1. Виконання комплексу № 1.

Комплекс № 1 AMRAP – 7 хв (максимальна кількість повторень за заданий час).

хлопці / дівчата до 20 років

5 бурпі

10 махів гирею 16/ 8 кг

15 присідань

чоловіки / жінки 20 – 35 років

5 бурпі

10 махів гирею 24 / 16 кг

15 присідань

чоловіки / жінки 35+ років

5 бурпі

10 махів гирею 24 / 16 кг

15 присідань.

Критерії оцінювання

Бали	Норматив
200	210 повторень
189	200 повторень
179	187 повторень
169	177 повторень
159	173 повторення
150	165 повторень
141	155 повторень
132	150 повторень
124	135 повтрень
116	120 повторень

109	110 повторень
100	90 повторень

2. Виконання комплексу № 2.

Комплекс № 2 (виконати за мінімальну кількість часу)

хлопці / дівчата до 20 років

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Поштовх штанги 40 / 20 кг

Застрибування на висоту 60 / 50 см

чоловіки / жінки 20-35 років

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Поштовх штанги 45 / 25 кг

Застрибування на висоту 70 / 55 см

чоловіки / жінки 35+ років

10 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Поштовх штанги 45 / 25 кг

Застрибування на висоту 70 / 55 см.

Критерії оцінювання

Бали Норматив

200	07:30 хв
189	07:45 хв
179	08:00 хв
169	08:15 хв
159	08:30 хв
150	08:45 хв
141	09:00 хв
132	09:15 хв
124	09:30 хв
116	09:45 хв
109	10:00 хв
100	10:15 хв

3. Оцінка техніки виконання комплексів № 1 та № 2.

Критерії оцінювання

Бали

Техніка виконання

200	Досконале виконання всіх вправ, кількість не зарахованих повторень не більше 5. За 2 комплекс не більше 10;
189	Досконале виконання всіх вправ, кількість не зарахованих повторень не більше 8. За 2 комплекс не більше 13;
179	Хороше виконання всіх вправ, кількість не зарахованих повторень не більше 10. Невелика кількість «розмитих» повторень. За 2 комплекс не більше 15;
169	Технічні виконання всіх вправ непослідовні. Абітурієнт чередує хороші повторення з не зарахованими. Кількість не зарахованих повторень не

- більше 15. За 2 комплекс не більше 20;
- 159 Наявні не грубі технічні помилки які не є критичним проте є підставою для не зарахування повторень. Кількість не зарахованих повторень не більше 18. За 2 комплекс не більше 23;
- 150 Наявні грубі технічні помилки, велика кількість «розмитих повторень» Абітурієнт робить зараховані повторення після ряду (3-5) не зарахованих. Кількість не зарахованих повторень не більше 23. За 2 комплекс не більше 28;
- 141 Наявні грубі технічні помилки в виконанні всіх вправ комплексу. Неспроможні абітурієнта виконувати ряд хороших повторень (3-5) підряд. Кількість не зарахованих повторень не більше 27. За 2 комплекс не більше 32;
- 132 Наявні грубі технічні помилки в виконанні всіх вправ комплексу. Неспроможні абітурієнта виконувати ряд хороших повторень (3-5) підряд. Кількість не зарахованих повторень не більше 33. За 2 комплекс не більше 38;
- 124 Наявні грубі технічні помилки в виконанні всіх вправ комплексу. Неспроможні абітурієнта виконувати ряд хороших повторень (3-5) підряд. Абітурієнт виконує велику кількість не зарахованих повторень підряд (4-6). Кількість не зарахованих повторень не більше 40. За 2 комплекс не більше 45;
- 116 Наявні грубі технічні помилки в виконанні всіх вправ комплексу. Неспроможні абітурієнта виконувати ряд хороших повторень (3-5) підряд. Абітурієнт виконує велику кількість не зарахованих повторень підряд (4-6). Кількість не зарахованих повторень не більше 45. За 2 комплекс не більше 50;
- 100 Наявні грубі технічні помилки в виконанні всіх вправ комплексу. Неспроможні абітурієнта виконувати ряд хороших повторень (3-5) підряд. Абітурієнт виконує велику кількість не зарахованих повторень підряд (4-6). Кількість не зарахованих повторень не більше 45. За 2 комплекс не більше 50.

4. Стрибок у довжину з місця (см).

Критерії оцінювання

Оцінка Бали	Чоловіки і юнаки	Жінки та дівчата
200	260	240
189	257	230
179	254	220
169	250	200
159	245	190
150	240	180
141	235	170
132	230	160
124	225	150
116	210	140
109	200	130

ФУТБОЛ

Чоловіки

1. Удари у площину воріт після ведення м'яча.

Від стартової позначки, що розташована на відстані 50 м від воріт, розставлені 4 стійки по прямій лінії. Відстань від стартової позначки і між стійками становить 7 м одна від одної. Після обведення стійок із-за меж штрафного майданчику виконується удар у площину воріт. Попадання у ворота обов'язкове. М'яч повинен перетнути лінію воріт в повітрі. Абітурієнтами виконується 3 спроби.

2. Човниковий біг 7 x 50 м (без м'яча /сек./)

Норматив призначений для визначення швидкісної витривалості футболістів.

Жінки

1. Удари у площину воріт після ведення м'яча.

Від стартової позначки, що розташована на відстані 50 м від воріт, розставлені 4 стійки по прямій лінії. Відстань від стартової позначки і стійками становить 7 м одна від одної. Після обведення стійок, норматив виконується, ударом у площину воріт з дистанції 13 м до лінії воріт. Попадання у ворота обов'язкове. М'яч повинен перетнути лінію воріт в повітрі. Абітурієнтами виконується 3 спроби.

2. Човниковий біг 7 x 50 м (без м'яча /сек./).

Норматив призначений для визначення швидкісної витривалості футболісток.

Чоловіки

1. Удари у площину воріт після ведення м'яча.

Критерії оцінювання

Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)
200 (12)	7,7	165	8,05	130	8,42
199	7,71	164	8,06	129	8,43
198	7,72	163	8,07	128	8,44
197	7,73	162	8,08	127	8,45
196	7,74	161	8,09	126	8,46
195	7,75	160	8,10	125	8,47-8,49
194	7,76	159 (8)	8,11	124 (4)	8,50
193	7,77	158	8,12	123	8,51
192	7,78	157	8,13	122	8,52
191	7,79	156	8,14	121	8,53
190	7,80	155	8,15	120	8,54
189 (11)	7,81	154	8,16	119	8,55
188	7,82	153	8,17	118	8,56
187	7,83	152	8,18	117	8,57-8,59

186	7,84	151	8,19	116 (3)	8,60
185	7,85	150 (7)	8,20	115	8,61
184	7,86	149	8,21	114	8,62
183	7,87	148	8,22	113	8,63
182	7, 88	147	8,23	112	8,64
181	7, 89	146	8,24	111	8,65
180	7,9	145	8,25	110	8,66-8,69
179 (10)	7,91	144	8,26	109 (2)	8,70
178	7,92	143	8,27	108	8,71
177	7,93	142	8,28-8,29	107	8,72
176	7,94	141 (6)	8,30	106	8,73
175	7,95	140	8,31	105	8,74
174	7,96	139	8,32	104	8,75
173	7,97	138	8,33	103	8,76
172	7,98	137	8,34	102	8,77-8,79
171	7,99	136	8,35	100 (1)	8,8 і більше
170	8.0	135	8,36	99	*
169 (9)	8,01	134	8,37		
168	8,02	133	8,38-8,39		
167	8,03	132 (5)	8,40		
166	8,04	131	8,41		

Примітка: абітурієнт обвів стійки і не влучив у ворота, або не обвів стійки і не влучив у ворота, або м'яч після удару у площину воріт торкнувся землі до лінії воріт.

Жінки

1. Удари у площину воріт після ведення м'яча.

Критерії оцінювання

Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)
200 (12)	9,7 і нижче	165	10,05	130	10,42
199	9,71	164	10,06	129	10,43
198	9,72	163	10,07	128	10,44
197	9,73	162	10,08	127	10,45
196	9,74	161	10,09	126	10,46
195	9,75	160	10,10	125	10,47-10,49
194	9,76	159 (8)	10,11	124 (4)	10,50
193	9,77	158	10,12	123	10,51
192	9,78	157	10,13	122	10,52
191	9,79	156	10,14	121	10,53
190	9,80	155	10,15	120	10,54
189 (11)	9,81	154	10,16	119	10,55
188	9,82	153	10,17	118	10,56
187	9,83	152	10,18	117	10,57-10,59
186	9,84	151	10,19	116 (3)	10,60
185	9,85	150 (7)	10,20	115	10,61
184	9,86	149	10,21	114	10,62

	9,87	148	10,22	113	10,63
182	9,88	147	10,23	112	10,64
181	9,89	146	10,24	111	10,65
180	9,9	145	10,25	110	10,66-10,69
179 (10)	9,91	144	10,26	109 (2)	10,70
178	9,92	143	10,27	108	10,71
177	9,93	142	10,28-10,29	107	10,72
176	9,94	141 (6)	10,30	106	10,73
175	9,95	140	10,31	105	10,74
174	9,96	139	10,32	104	10,75
173	9,97	138	10,33	103	10,76
172	9,98	137	10,34	102	10,77-10,79
171	9,99	136	10,35	100 (1)	10,8 і більше
170	10,0	135	10,36	99	*
169 (9)	10,01	134	10,37		
168	10,02	133	10,38-10,39		
167	10,03	132 (5)	10,40		
166	10,04	131	10,41		

Примітка: абітурієнт обвів стійки і не влучив у ворота, або не обвів стійки і не влучив у ворота, або м'яч після удару у площину воріт торкнувся землі до лінії воріт.

Чоловіки

1. Човниковий біг 7 х 50 м (без мяча/сек/).

Норматив призначено для визначення спеціальної швидкісної витривалості футболістів.

Критерії оцінювання

Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)
200 (12)	60,0 і нижче	165	63,5	130	67,2
199	60,1	164	63,6	129	67,3
198	60,2	163	63,7	128	67,4
197	60,3	162	63,8	127	67",5
196	60,4	161	63,9	126	67,6
195	60,5	160	64,0	125	67,7-67,9
194	60,6	159 (8)	64,1	124 (4)	68,0
193	60,7	158	64,2	123	68,1
192	60,8	157	64,3	122	68,2
191	60,9	156	64,4	121	68,3
190	61,0	155	64,5	120	68,4
189 (11)	61,1	154	64,6	119	68,5
188	61,2	153	64,7	118	68,6
187	61,3	152	64,8	117	68,7-68,9
186	61,4	151	64,9	116 (3)	69,0
185	61,5	150 (7)	65,0	115	69,1
184	61,6	149	65,1	114	69,2
183	61,7	148	65,2	113	69,3
182	61,8	147	65,3	112	69,4

181	61,9	146	65,4	111	69,5
180	62,0	145	65,5	110	69,6-69,9
179 (10)	62,1	144	65,6	109 (2)	70,0
178	62,2	143	65,7	108	70,1
177	62,3	142	65,8-65,9	107	70,2
176	62,4	141 (6)	66,0	106	70,3
175	62,5	140	66,1	105	70,4
174	62,6	139	66,2	104	70,5
173	62,7	138	66,3	103	70,6
172	62,8	137	66,4	102	70,7-70,9
171	62,9	136	66,5	100 (1)	71,0 і більше
170	63,0	135	66,6	99	*
169 (9)	63,1	134	66,7		
168	63,2	133	66,8-66,9		
167	63,3	132 (5)	67,0		
166	63,4	131	67,1		

Примітка: абітурієнт виконував норматив, але його не завершив.

Жінки

2. Човниковий біг 7 х 50 м (без мяча/сек/).

Норматив призначено для визначення спеціальної швидкісної витривалості футболісток.

Критерії оцінювання

Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)	Бали	Час (сек.)
200 (12)	75,0 і нижче	165	78,5	130	82,2
199	75,1	164	78,6	129	82,3
198	75,2	163	78,7	128	82,4
197	75,3	162	78,8	127	82,5
196	75,4	161	78,9	126	82,6
195	75,5	160	79,0	125	82,7-82,9
194	75,6	159 (8)	79,1	124 (4)	83,0
193	75,7	158	79,2	123	83,1
192	75,8	157	79,3	122	83,2
191	75,9	156	79,4	121	83,3
190	76,0	155	79,5	120	83,4
189 (11)	76,1	154	79,6	119	83,5
188	76,2	153	79,7	118	83,6
187	76,3	152	79,8	117	83,7-83,9
186	76,4	151	79,9	116 (3)	84,0
185	76,5	150 (7)	80,0	115	84,1
184	76,6	149	80,1	114	84,2
183	76,7	148	80,2	113	84,3
182	76,8	147	80,3	112	84,4
181	76,9	146	80,4	111	84,5
180	77,0	145	80,5	110	84,6-84,9
179 (10)	77,1	144	80,6	109 (2)	85,0
178	77,2	143	80,7	108	85,1

177	77,3	142	80,8-80,9	107	85,2
176	77,4	141 (6)	81,0	106	85,3
175	77,5	140	81,1	105	85,4
174	77,6	139	81,2	104	85,5
173	77,7	138	81,3	103	85,6
172	77,8	137	81,4	102	85,7-85,9
171	77,9	136	81,5	100 (1)	86, 0 і більше
170	78,0	135	81,6	99	*
169 (9)	78,1	134	81,7		
168	78,2	133	81,8-81,9		
167	78,3	132 (5)	82,0		
166	78,4	131	82,1		

Примітка: абітурієнтка виконувала норматив, але його не завершила.

2. Двостороння гра.

Критерії оцінювання

техніки гри абітурієнтів – участі у двосторонній грі (чоловіки та жінки)

Бали

Рівень підготовки

- 200 Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки гри у футбол. Під час гри відмінно застосовує технічні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях, на високому рівні використовує особисті елементи техніки (фінти, ведення, обведення, передачі). Має виражені сильні сторони у володінні певними прийомами техніки;
- 189 Абітурієнт на високому рівні володіє різностороннім арсеналом прийомів техніки гри, здатний надійно діяти у складних ігрових ситуаціях. Здатний на високому рівні діяти не лише у своїй позиції, але й успішно виконувати певні функції у інших позиціях.
- 179 Абітурієнт володіє різностороннім технічним арсеналом футболіста. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та своєчасно виконувати технічні прийоми згідно до перебігу ігрової ситуації на полі, дуже добре орієнтується у складних ситуаціях, має виражені сильні сторони у володінні певними прийомами техніки;
- 169 Абітурієнт дуже добре володіє технікою футболу, своєчасно і якісно застосовує технічні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях і з задовільною швидкістю роботи з м'ячем;
- 159 Абітурієнт добре володіє технікою футболу і на доброму рівні і вчасно застосовує прийоми техніки у різних за складністю ігрових ситуаціях;
- 150 Абітурієнт виявляє добре володіння значним і різноманітним набором прийомів техніки гри, та достатньо надійним рівнем їх застосування. Технічний арсенал різносторонній, гравець в основному надійно виконує прийоми техніки, характерні для свого ігрового амплуа, проте гравець не завжди вчасно їх застосовує в контексті перебігу ігрової ситуації;
- 141 Абітурієнт виявляє добре володіння значним і різноманітним набором прийомів техніки гри, але при цьому припускається окремих помилок. Здатний виконувати технічні дії як в статичному положенні так і в русі, проте затрачає більше ніж слід часу на підготовчі дії.

- 132 Абітурієнт володіє значним і різноманітним набором прийомів техніки гри може на достатньому рівні виконувати більшість технічних прийомів гри, володіє достатнім набором прийомів техніки, необхідних для свого ігрового амплуа, проте характер застосування цих прийомів має нестабільний характер.
- 124 Абітурієнт може на достатньому рівні виконувати більшість технічних прийомів гри, його вміння та навички дають змогу виконувати на достатньому рівні певні технічні прийоми у відповідності до ігрової ситуації, проте вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику мають нестабільний характер;
- 120 Абітурієнт в основному володіє певним набором прийомів техніки гри у футбол. Абітурієнт уміє застосовувати окремі технічні елементи у відповідності до ігрової ситуації, в ігровій діяльності проявляє достатнє вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику.
- 116 Абітурієнт володіє певним набором прийомів техніки гри у футбол. Здатний застосовувати окремі технічні елементи у відповідності до ігрової ситуації, проте, в ігровій діяльності проявляє недостатнє вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику;
- 109 Абітурієнт володіє технікою гри у футбол, в ігровій діяльності проявляє недостатню надійність у вмінні взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику.
- 100 Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певних елементів техніки, в ігровій діяльності проявляє нестабільність при застосуванні прийомів техніки.

Критерії оцінювання

тактики абітурієнтів – участь у двосторонній грі (чоловіки та жінки)

Бали

Рівень підготовки

- 200 Абітурієнт досконало володіє різностороннім арсеналом прийомів тактики гри, відмінно орієнтується у складних ігрових ситуаціях, відповідає сучасним тактичним вимогам до свого ігрового амплуа. Під час гри відмінно застосовує
- 190 тактичні дії. Тактично грамотно діє у відповідності до перебігу ігрових ситуацій на полі. Володіє лідерськими і організаторськими якостями, здатний координувати і скеровувати дії партнерів у потрібне русло, регулювати темп та ритм гри.
- 189 Абітурієнт на високому рівні володіє технікою. Здатний ефективно діяти не лише у своїй позиції, але й успішно виконувати певні функції у інших позиціях. Володіє лідерськими і організаторськими якостями, здатний координувати і скеровувати дії партнерів у потрібне русло, регулювати темп та ритм гри.
- 179 Абітурієнт володіє різностороннім тактичним арсеналом футболіста. Здатний ефективно діяти не лише у своїй позиції, але й ситуативно успішно виконувати певні функції у інших позиціях. Рівень умінь та навичок дає змогу ефективно виконувати ігрові дії згідно до перебігу ігрової ситуації на полі, відчуває ритм гри і дуже добре орієнтується у складних ситуаціях;

- 169 Абітурієнт дуже добре володіє тактикою футболу у різні фази гри та різних тактичних побудовах, своєчасно і якісно застосовує тактичні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях під час гри, відчуває та вміє підлаштуватись під ритм ведення гри;
- 159 Абітурієнт на доброму рівні застосовує тактичні вміння та навички у різних фази гри та різних за складністю ігрових ситуаціях. Абітурієнт здатний виконувати на доброму рівні свої основні функції при різних тактичних системах;
- 150 Абітурієнт виявляє обізнаність та володіння основним набором тактичних дій у різних фази, в основному надійно виконує основні функції для свого ігрового амплуа, проте не надто активно пропонує себе партнерам для взаємодії;
- 141 Абітурієнт виявляє обізнаність та володіння основним набором тактичних дій, розуміє механізм застосування тактичних дій у різних ігрових умовах, але при цьому припускається помилок, активний, здатний на достатньому рівні протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами;
- 132 Абітурієнт розуміє основні засади застосування тактичних дій в ігрових умовах, активний, виконує основні функції свого ігрового амплуа, для розв'язання ігрових завдань, обирає в основному, правильні рішення;
- 124 Абітурієнт в основному адекватно застосовує достатній набір прийомів тактики гри, в ігровій діяльності активний, вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами на достатньому рівні;
- 120 Абітурієнт в основному адекватно застосовує елементи тактики гри, в ігровій діяльності активний, вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами на достатньому рівні;
- 116 Абітурієнт здатний застосовувати окремі тактичні елементи у відповідності до ігрової ситуації, проте, в ігровій діяльності проявляє недостатню активність і вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами;.
- 109 Абітурієнт може виконувати окремі тактичні дії, в ігровій діяльності проявляє недостатню активність і адекватність у вмінні протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами.
- 100 Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певних елементів тактики гри на елементарному рівні, в ігровій діяльності проявляє низьку активність і вміння приймати адекватні рішення.

ФУТЗАЛ

Чоловіки

Вправа 1. Визначення швидкості та спритності.

Біг зигзагом з оббіганням стояків (5м+15м+10м) x 2. На зигзагоподібній дистанції стояки розміщують всередині розмітки відстаней, на віддалі 30 см від міток.

Місце проведення: футзальний майданчик.

Шкала результатів тесту на визначення швидкості та спритності.

Біг зигзагом (5м+15м+10м)x2

Критерії оцінювання

Бали	Час (с)	Бали	Час (с)	Бали	Час (с)
200 (12)	12,50	166	13,36	132	14,01
199	12,53	165	13,38	131	14,02
198	12,56	164	13,40	130	14,03
197	12,59	163	13,42	129	14,04
196	12,62	162 (8)	13,44	128	14,05
195	12,65	161	13,46	127	14,06
194	12,68	160	13,48	126	14,07
193	12,71	159	13,50	125 (4)	14,08
192	12,74	158	13,52	124	14,09
191 (11)	12,77	157	13,54	123	14,10
190	12,80	156	13,56	122	14,11
189	12,83	155	13,58	121	14,12
188	12,86	154	13,60	120	14,13
187	12,89	153	13,62	119	14,14
186	12,92	152 (7)	13,64	118	14,15
185	12,95	151	13,66	117	14,16
184	12,98	150	13,68	116 (3)	14,17
183	13,01	149	13,70	115	14,18
182	13,04	148	13,72	114	14,19
181 (10)	13,06	147	13,74	113	14,20
180	13,08	146	13,76	112	14,21
179	13,10	145	13,78	111	14,22
178	13,12	144	13,80	110	14,23
177	13,14	143 (6)	13,82	109	14,24
176	13,16	142	13,84	108 (2)	14,25
175	13,18	141	13,86	107	14,26
174	13,20	140	13,88	106	14,27
173	13,22	139	13,90	105	14,28
172	13,24	138	13,92	104	14,29
171 (9)	13,26	137	13,94	103	14,30
170	13,28	136	13,96	102	14,31
169	13,30	135	13,98	101 (1)	14,32
168	13,32	134 (5)	13,99	100 (0)	14,33
167	13,34	133	14,00		

Вправа 2. Комбінований тест (визначення швидкісної витривалості та володіння технікою ведення м'яча й удару у площину воріт). Ведення м'яча з обведенням стояків (250 м) та удар у площину воріт.

Розмітка.

Стартова позначка (позначка 1, стояк 1) розташована на відстані 22 м від воріт, по центру. Від неї, в праву сторону на відстані 8 м, перпендикулярно до бічної лінії, відмічено позначку 2А (стояк 2А). Від позначки 2А паралельно бічній лінії на відстані 22 м, відмічено позначку 3А (стояк 3А) на лінії воріт.

Аналогічно, від стартової позначки в ліву сторону на відстані 8 м, перпендикулярно до бічної лінії, відмічено позначку 2Б (стояк 2Б). Від позначки 2Б, паралельно бічній лінії, на відстані 22 м, на лінії воріт відмічають позначку 3Б (стояк 3Б).

На відстані 15 м від воріт проводять лінію (ставлять фішки), з-за меж якої дозволено наносити удар м'ячем у площину воріт в кінці тесту. Час виконання тесту засікається від моменту старту до попадання м'яча після удару у ворота.

Ведення м'яча виконується до позначок розмітки. Стояки розміщують всередині розмітки відстаней, на віддалі 30 см від позначок, щоб гравець не збивав стояки під час ведення.

Місце проведення: футзальний майданчик.

Виконання вправи.

Старт з веденням м'яча виконують з позначки 1, у напрямку до однієї з бічних ліній, яку обрав абітурієнт, (на відстань 8 м до стояка 2 (А або Б), поворот з обведенням стояка на 90° + ведення м'яча правим (або лівим) боком майданчика 22 м до стояка 3 (А або Б), поворот назад з обведенням стояка на 180° + ведення м'яча 22 м до стояка 2 (А або Б), поворот на 90° + ведення м'яча 8 м + не зупиняючись те саме на лівий (або правий) бік майданчика 8 м + 22 м + 22 м + 8 м) x 2 рази + далі, на відмітці старту (стояк 1) поворот на 90° у сторону воріт, та удар у площину воріт з відстані понад 15 метрів.

Шкала результатів комбінованого тесту.

Ведення м'яча, удар у площину воріт $(8\text{м}+22\text{м}+22\text{м}+8\text{м})\times 4$

Критерії оцінювання

Бали	Час (хв, с)	Бали	Час (хв, с)	Бали	Час (хв, с)
200 (12)	1 хв, 01, 00	166	1, 06,60	132	1, 10,30
199	1, 01,20	165	1, 06,75	131 (5)	1, 10,40
198	1, 01,40	164	1, 06,90	130	1, 10,50
197	1, 01,60	163	1, 07,05	129	1, 10,60
196	1, 01,80	162	1, 07,20	128	1, 10,70
195	1, 02,00	161	1, 07,35	127	1, 10,80
194	1, 02,20	160 (8)	1, 07,50	126	1, 10,90
193	1, 02,40	159	1, 07,60	125	1, 11,00
192	1, 02,60	158	1, 07,70	124	1, 11,10
191	1, 02,80	157	1, 07,80	123	1, 11,20
190 (11)	1, 03,00	156	1, 07,90	122 (4)	1, 11,30
189	1, 03,15	155	1, 08,00	121	1, 11,40
188	1, 03,30	154	1, 08,10	120	1, 11,50
187	1, 03,45	153	1, 08,20	119	1, 11,60
186	1, 03,60	152	1, 08,30	118	1, 11,70
185	1, 03,75	151	1, 08,40	117	1, 11,80
184	1, 03,90	150 (7)	1, 08,50	116	1, 11,90
183	1, 04,05	149	1, 08,60	115	1, 12,00
182	1, 04,20	148	1, 08,70	114 (3)	1, 12,10

181	1, 04,35	147	1, 08,80	113	1, 12,20
180 (10)	1, 04,50	146	1, 08,90	112	1, 12,30
179	1, 04,65	145	1, 09,00	111	1, 12,40
178	1, 04,80	144	1, 09,10	110	1, 12,50
177	1, 04,95	143	1, 09,20	109	1, 12,60
176	1, 05,10	142	1, 09,30	108	1, 12,70
175	1, 05,25	141	1, 09,40	107 (2)	1, 12,80
174	1, 05,40	140 (6)	1, 09,50	106	1, 12,90
173	1, 05,55	139	1, 09,60	105	1, 13,00
172	1, 05,70	138	1, 09,70	104	1, 13,10
171	1, 05,85	137	1, 09,80	103	1, 13,20
170 (9)	1, 06,00	136	1, 09,90	102	1, 13,30
169	1, 06,15	135	1, 10,00	101 (1)	1, 13,40
168	1, 06,30	134	1, 10,10	100 (0)	1, 13,50
167	1, 06,45	133	1, 10,20		

Вправа 3. Двостороння гра.

Критерії оцінювання

техніки гри абітурієнтів – участі у двосторонній грі (чоловіки)

Бали

Рівень підготовки

- 200 Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки гри у міні-футбол. Під час гри відмінно застосовує технічні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях, на високому рівні використовує особисті елементи техніки (фінти, ведення, обведення, передачі). Має виражені сильні сторони у володінні певними прийомами техніки;
- 189 Абітурієнт на високому рівні володіє різностороннім арсеналом прийомів техніки гри, здатний надійно діяти у складних ігрових ситуаціях. Здатний на високому рівні діяти не лише у своїй позиції, але й успішно виконувати певні функції у інших позиціях;
- 179 Абітурієнт володіє різностороннім технічним арсеналом футболіста. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та своєчасно виконувати технічні прийоми згідно до перебігу ігрової ситуації на полі, дуже добре орієнтується у складних ситуаціях, має виражені сильні сторони у володінні певними прийомами техніки;
- 169 Абітурієнт дуже добре володіє технікою гри, своєчасно і якісно застосовує технічні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях і з задовільною швидкістю роботи з м'ячем;
- 159 Абітурієнт виявляє добре володіння значним і різноманітним набором прийомів техніки гри та достатньою надійністю їх застосування;
- 150 Технічний арсенал різносторонній, гравець в основному надійно виконує прийоми техніки, характерні для свого ігрового амплуа, проте гравець не завжди вчасно їх застосовує в контексті перебігу ігрової ситуації;
- 141 Абітурієнт виявляє добре володіння значним і різноманітним набором прийомів техніки гри, але при цьому припускається окремих помилок. Здатний виконувати технічні дії як в статичному положенні так і в русі,

- проте, затрачає більше, ніж потрібно часу на виконання техніко-тактичних дій;
- 132 Абітурієнт володіє значним і різноманітним набором прийомів техніки гри може на задовільному рівні виконувати більшість технічних прийомів гри, володіє достатнім набором прийомів техніки, необхідних для свого ігрового амплуа, проте характер застосування цих прийомів має нестабільний характер;
- 124 Абітурієнт може на задовільному рівні виконувати більшість технічних прийомів гри, його вміння та навички дають змогу виконувати певні технічні прийоми у відповідності до ігрової ситуації, проте вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику мають нестабільний характер;
- 116 Абітурієнт володіє певним набором прийомів техніки гри у футбол. Здатний застосовувати окремі технічні елементи у відповідності до ігрової ситуації, проте, в ігровій діяльності проявляє недостатнє вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику;
- 109 Абітурієнт володіє технікою гри, в ігровій діяльності проявляє недостатню надійність у взаємодіях з партнерами та протидіях супернику;
- 100 Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певних елементів техніки, в ігровій діяльності проявляє нестабільність при застосуванні прийомів техніки.

Критерії оцінювання

тактики абітурієнтів – участь у двосторонній грі (чоловіки)

Бали

Рівень підготовки

- 200 Абітурієнт досконало володіє різностороннім арсеналом прийомів тактики гри, відмінно орієнтується у складних ігрових ситуаціях, відповідає сучасним тактичним вимогам до свого ігрового амплуа. Під час гри відмінно застосовує тактичні дії. Тактично грамотно діє у відповідності до перебігу ігрових ситуацій на полі. Володіє лідерськими і організаторськими якостями, здатний координувати і скеровувати дії партнерів у потрібне русло, регулювати темп та ритм гри;
- 189 Абітурієнт на високому рівні здатний ефективно діяти не лише у своїй позиції, але й успішно виконувати певні функції у інших позиціях. Володіє лідерськими і організаторськими якостями, здатний координувати і скеровувати дії партнерів у потрібне русло, регулювати темп та ритм гри;
- 179 Абітурієнт володіє різностороннім тактичним арсеналом. Здатний ефективно діяти не лише у своїй позиції, але й ситуативно успішно виконувати певні функції у інших позиціях. Рівень умінь та навичок дає змогу ефективно виконувати ігрові дії згідно до перебігу ігрової ситуації на полі, відчуває ритм гри і дуже добре орієнтується у складних ситуаціях;
- 169 Абітурієнт дуже добре володіє тактикою у різних фази гри та різних тактичних побудовах, своєчасно і якісно застосовує тактичні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях під час гри, відчуває та вміє підлаштуватись під ритм ведення гри;

- 159 Абітурієнт на доброму рівні застосовує тактичні вміння та навички у різні фази гри та різних за складністю ігрових ситуаціях. Абітурієнт здатний виконувати на доброму рівні свої основні функції при різних тактичних системах;
- 150 Абітурієнт виявляє обізнаність та володіння основним набором тактичних дій у різні фази, в основному надійно виконує основні функції для свого ігрового амплуа, проте не надто активно пропонує себе партнерам для взаємодії;
- 141 Абітурієнт виявляє обізнаність та володіння основним набором тактичних дій, розуміє механізм застосування тактичних дій у різних ігрових умовах, але при цьому припускається помилок, активний, здатний на достатньому рівні протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами;
- 132 Абітурієнт розуміє основні засади застосування тактичних дій в ігрових умовах, активний, виконує основні функції свого ігрового амплуа, проте для розв'язання ігрових завдань часом обирає, неефективні рішення;
- 124 Абітурієнт в основному адекватно застосовує елементи тактики гри, в ігровій діяльності активний, проте, вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами на недостатньому рівні;
- 116 Абітурієнт здатний застосовувати окремі тактичні елементи у відповідності до ігрової ситуації, проте, в ігровій діяльності проявляє недостатню активність і вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами;
- 109 Абітурієнт може виконувати окремі тактичні дії, в ігровій діяльності проявляє недостатню активність і адекватність у вмінні протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами;
- 100 Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певних елементів тактики гри на елементарному рівні, в ігровій діяльності проявляє низьку активність і вміння приймати адекватні рішення.

Жінки

Вправа 1. Гравець знаходиться на відстані 30 м від лінії воріт. За сигналом жонглює (не менш 5 разів) м'ячем, просуваючись вперед. Перед 1-ю стійкою зупиняє м'яч ногою і послідовно обводить 5 стійок (відстань до 1-ї стійки – 4 м, між стійками – 3 м). Обвівши останню стійку, але не дійшовши 10-ти метрів до воріт, виконує удар по м'ячу ногою у ворота. М'яч повинен у повітрі перетнути лінію воріт. Оцінюється якість і час виконання вправи (3 спроби) (сек.). Зараховується кращий результат.

Критерії оцінювання

Бали	Секунди	Бали	Секунди	Бали	Секунди
200 (12)	9.00	159 (8)	9.41	118	9.82
199	9.01	158	9.42	117	9.83
198	9.02	157	9.43	116 (3)	9.84
197	9.03	156	9.44	115	9.85
196	9.04	155	9.45	114	9.86
195	9.05	154	9.46	113	9.87
194	9.06	153	9.47	112	9.88

193	9.07	152	9.48	111	9.89
192	9.08	151	9.49	110	9.90
191	9.09	150	9.50	109 (2)	9.91
190	9.10	149 (7)	9.51	108	9.92
189 (11)	9.11	148	9.52	107	9.93
188	9.12	147	9.53	106	9.94
187	9.13	146	9.54	105	9.95
186	9.14	145	9.55	104	9.96
185	9.15	144	9.56	103	9.97
184	9.16	143	9.57	102	9.98
183	9.17	142	9.58	100 (1)	9.99
182	9.18	141	9.59		10.00 або не
181	9.19	140 (6)	9.60		обведено одну з
180	9.20	139	9.61		5-ти стійок, або
179 (10)	9.21	138	9.62		виконано удар в
178	9.22	137	9.63	99 (0)	м'яч з відстані
177	9.23	136	9.64		ближче 10-ти
176	9.24	135	9.65		метрів, або після
175	9.25	134	9.66		виконання удару
174	9.26	133	9.67		ногою м'яч
173	9.27	132 (5)	9.68		потрапив у
172	9.28	131	9.69		стійку чи
171	9.29	130	9.70		поперечину
170	9.30	129	9.71		воріт, або не
169 (9)	9.31	128	9.72		перетнув у
168	9.32	127	9.73		повітрі лінію
167	9.33	126	9.74		воріт між
166	9.34	125	9.75		стійками та під
165	9.35	124 (4)	9.76		поперечиною.
164	9.36	123	9.77		
163	9.37	122	9.78		
162	9.38	121	9.79		
161	9.39	120	9.80		
160	9.40	119	9.81		

Вправа 2. Човниковий біг з веденням м'яча 5 х 30 м. Оцінюється час і техніка виконання вправи (2 спроби) (сек.). Зараховується кращий результат.

Гравець знаходиться на відстані 30 м від місця розвороту. За сигналом стартує з м'ячем, просуваючись вперед. Мінімальна кількість дотиків на кожному 30-ти метровому відрізку – 3 рази.

Критерії оцінювання

Бали	Секунди	Бали	Секунди	Бали	Секунди
200 (12)	30.00	159 (8)	31.64	118	33.28
199	30.04	158	31.68	117	33.32
198	30.08	157	31.72	116 (3)	33.36

197	30.12	156	31.76	115	33.40
196	30.16	155	31.80	114	33.44
195	30.20	154	31.84	113	33.48
194	30.24	153	31.88	112	33.52
193	30.28	152	31.92	111	33.56
192	30.32	151	31.96	110	33.60
191	30.36	150	32.00	109 (2)	33.64
190	30.40	149 (7)	32.04	108	33.68
189 (11)	30.44	148	32.08	107	33.72
188	30.48	147	32.12	106	33.76
187	30.52	146	32.16	105	33.80
186	30.56	145	32.20	104	33.84
185	30.60	144	32.24	103	33.88
184	30.64	143	32.28	102	33.92
183	30.68	142	32.32	100 (1)	33.96
182	30.72	141	32.36	99 (0)	
181	30.76	140 (6)	32.40		
180	30.80	139	32.44		34.00 або
179 (10)	30.84	138	32.48		вправу не
178	30.88	137	32.52		виконано
177	30.92	136	32.56		
176	30.96	135	32.60		
175	31.00	134	32.64		
174	31.04	133	32.68		
173	31.08	132 (5)	32.72		
172	31.12	131	32.76		
171	31.16	130	32.80		
170	31.20	129	32.84		
169 (9)	31.24	128	32.88		
168	31.28	127	32.92		
167	31.32	126	32.96		
166	31.36	125	33.00		
165	31.40	124 (4)	33.04		
164	31.44	123	33.08		
163	31.48	122	33.12		
162	31.52	121	33.16		
161	31.56	120	33.20		
160	31.60	119	33.24		

Вправа 3. Двостороння гра.

Критерії оцінювання

техніки гри абітурієнтів - участі у двосторонній грі

Бали

Рівень підготовки

- 200 Абітурієнт володіє досконало прийомами техніки гри у футбол. Під час гри відмінно застосовує технічні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях, на високому рівні використовує особисті елементи

- техніки (фінти, ведення, обведення, передачі). Має вираженні сильні сторони у володінні певними прийомами техніки;
- 189 Абітурієнт на високому рівні володіє різностороннім арсеналом прийомів техніки гри, здатний надійно діяти у складних ігрових ситуаціях. Здатний на високому рівні діяти не лише у своїй позиції, але й успішно виконувати певні функції у інших позиціях;
- 179 Абітурієнт володіє різностороннім технічним арсеналом. Рівень умінь та навичок дає змогу правильно, якісно та своєчасно виконувати технічні прийоми згідно до перебігу ігрової ситуації на полі, дуже добре орієнтується у складних ситуаціях, має вираженні сильні сторони у володінні певними прийомами техніки;
- 169 Абітурієнт дуже добре володіє технікою футболу, своєчасно і якісно застосовує технічні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях і з задовільною швидкістю роботи з м'ячем;
- 159 Абітурієнт добре володіє технікою футболу і на доброму рівні і вчасно застосовує прийоми техніки у різних за складністю ігрових ситуаціях;
- 150 Абітурієнт виявляє добре володіння значним і різноманітним набором прийомів техніки гри, та достатньо надійним рівнем їх застосування. Технічний арсенал різносторонній, гравець в основному надійно виконує прийоми техніки, характерні для свого ігрового амплуа, проте гравець не завжди вчасно їх застосовує в контексті перебігу ігрової ситуації;
- 141 Абітурієнт виявляє добре володіння значним і різноманітним набором прийомів техніки гри, але при цьому припускається окремих помилок. Здатний виконувати технічні дії як в статичному положенні так і в русі, проте затрачає більше ніж слід часу на підготовчі дії;
- 132 Абітурієнт володіє значним і різноманітним набором прийомів техніки гри може на достатньому рівні виконувати більшість технічних прийомів гри, володіє достатнім набором прийомів техніки, необхідних для свого ігрового амплуа, проте характер застосування цих прийомів має нестабільний характер;
- 124 Абітурієнт може на достатньому рівні виконувати більшість технічних прийомів гри, його вміння та навички дають змогу виконувати на достатньому рівні певні технічні прийоми у відповідності до ігрової ситуації, проте вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику мають нестабільний характер;
- 120 Абітурієнт в основному володіє певним набором прийомів техніки гри у футбол. Абітурієнт уміє застосовувати окремі технічні елементи у відповідності до ігрової ситуації, в ігровій діяльності проявляє достатнє вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику;
- 116 Абітурієнт володіє певним набором прийомів техніки гри у футбол. Здатний застосовувати окремі технічні елементи у відповідності до ігрової ситуації, проте, в ігровій діяльності проявляє недостатнє вміння взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику;
- 109 Абітурієнт володіє технікою гри у футбол, в ігровій діяльності проявляє недостатню надійність у вмінні взаємодіяти з партнерами та протидіяти супернику;

- 100 Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певних елементів техніки, в ігровій діяльності проявляє нестабільність при застосуванні прийомів техніки.

Критерії оцінювання

тактики абітурієнтів – участь у двосторонній

Бали

Рівень підготовки

- 200 Абітурієнт досконало володіє різностороннім арсеналом прийомів тактики гри, відмінно орієнтується у складних ігрових ситуаціях, відповідає сучасним тактичним вимогам до свого ігрового амплуа. Під час гри відмінно застосовує тактичні дії. Тактично грамотно діє у відповідності до перебігу ігрових ситуацій на полі. Володіє лідерськими і організаторськими якостями, здатний координувати і скеровувати дії партнерів у потрібне русло, регулювати темп та ритм гри;
- 189 Абітурієнт на високому рівні володіє різностороннім арсеналом прийомів тактики гри. Здатний ефективно діяти не лише у своїй позиції, але й успішно виконувати певні функції у інших позиціях. Володіє лідерськими і організаторськими якостями, здатний координувати і скеровувати дії партнерів у потрібне русло, регулювати темп та ритм гри;
- 179 Абітурієнт володіє різностороннім тактичним арсеналом футболіста. Здатний ефективно діяти не лише у своїй позиції, але й ситуативно успішно виконувати певні функції у інших позиціях. Рівень умінь та навичок дає змогу ефективно виконувати ігрові дії згідно до перебігу ігрової ситуації на полі, відчуває ритм гри і дуже добре орієнтується у складних ситуаціях;
- 169 Абітурієнт дуже добре володіє тактикою футболу у різні фази гри та різних тактичних побудовах, своєчасно і якісно застосовує тактичні прийоми у різних за складністю ігрових ситуаціях під час гри, відчуває та вміє підлаштуватись під ритм ведення гри;
- 159 Абітурієнт на доброму рівні застосовує тактичні вміння та навички у різні фази гри та різних за складністю ігрових ситуаціях. Абітурієнт здатний виконувати на доброму рівні свої основні функції при різних тактичних системах;
- 150 Абітурієнт виявляє обізнаність та володіння основним набором тактичних дій у різні фази, в основному надійно виконує основні функції для свого ігрового амплуа, проте не надто активно пропонує себе партнерам для взаємодії;
- 141 Абітурієнт виявляє обізнаність та володіння основним набором тактичних дій, розуміє механізм застосування тактичних дій у різних ігрових умовах, припускається незначних помилок, активний, здатний на достатньому рівні протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами;
- 132 Абітурієнт розуміє основні засади застосування тактичних дій в ігрових умовах, активний, виконує основні функції свого ігрового амплуа, для розв'язання ігрових завдань, обирає в основному, правильні рішення;
- 124 Абітурієнт в основному адекватно застосовує достатній набір прийомів тактики гри, в ігровій діяльності активний, вміння протидіяти супернику

- та взаємодіяти з партнерами на достатньому рівні;
- 120 Абітурієнт в основному адекватно застосовує елементи тактики гри, в ігровій діяльності активний, вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами на достатньому рівні;
- 116 Абітурієнт здатний застосовувати окремі тактичні елементи у відповідності до ігрової ситуації, проте, в ігровій діяльності проявляє недостатню активність і вміння протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами;
- 109 Абітурієнт може виконувати окремі тактичні дії, в ігровій діяльності проявляє недостатню активність і адекватність у вмінні протидіяти супернику та взаємодіяти з партнерами;
- 100 Абітурієнт володіє навичками, необхідними для виконання певних елементів тактики гри на елементарному рівні, в ігровій діяльності проявляє низьку активність і вміння приймати адекватні рішення.

ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ

1. Біг 60 м, секунд

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	7,9 с	9,0 с
189	8,0 с	9,04 с
179	8,01 с	9,08 с
169	8,03 с	9,12 с
159	8,04 с	9,16 с
150	8,08 с	9,18 с
141	8,1 с	9,2 с
132	8,12 с	9,26 с
124	8,16 с	9,3 с
116	8,2 с	9,34 с
109	8,24 с	10,0 с
101	8,4 с	10,1 с – 10,5 с

2. Стрибки з місця, м

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	260 м	241 м
189	254 м	240 м
179	251 м	239 м
169	249 м	238 м
159	247 м	235 м
150	245 м	233 м
141	244 м	230 м
132	243 м	229 м
124	242 м	227 м
116	241 м	225 м
109	240 м	223 м

101 239 м 221 м

3. Човниковий біг 10х10

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	26.00с	27.00 с
189	26.30 с	27.30 с
179	26.50 с	27.50 с
169	27.10 с	28.20 с
159	27.40 с	28.40 с
150	28.00 с	29.00 с
141	28.20 с	29.20 с
132	28.50 с	29.50 с
124	30.00 с	30.10 с
116	30.20 с	30.50 с
109	30.50 с	31.30 с
101	31.20 с	32.00 с

4. Віджимання з хлопком, к-сть.

Критерії оцінювання

Бали	Чоловіки	Жінки
200	45	35
189	43	33
179	42	31
169	41	30
159	40	29
150	39	27
141	36	26
132	34	25
124	33	24
116	32	23
109	31	22
101	30	21

ЧЕРЛІДЕНГ

Вступні іспити передбачають виконання двох змагальних вправ (за вибором абітурієнта), складених відповідно до правил змагань, вільних вправ, стрибка ноги нарізно через козла та нормативу з СФП.

Виконання змагальних вправ оцінюється згідно Міжнародних та Всеукраїнських правил змагань 2021-2024 рр.

Виконання вільних вправ та стрибка ноги нарізно через козла оцінюються – за 10- бальною системою.

Для змагальної композиції подається окремий USB накопичувач (флешка) з фонограмою композиції (mp3). Вправа виконується у змагальному костюмі.

За відсутності змагального костюму, USB накопичувача, абітурієнт до іспиту не допускається!

1-2. Змагальні вправи.

Індивідуальна композиція.

Тривалість композиції:

«Чер-данс-фрістайл-команда»;

«Чер-данс-джаз-команда»;

«Чер-данс-хіп-хоп-команда»;

«Чер-команда»;

«Чер-мікст-команда» – 2 хвилини 15 секунд – 2 хвилини 30 секунд;

«Чер-данс-фрістайл-дует»;

«Чер-данс-фрістайл-квартет»;

«Чер-данс-джаз-дует»;

«Чер-данс-джаз-квартет»;

«Чер-данс-хіп-хоп-дует»;

«Чер-данс- хіп-хоп-квартет» – 1 хвилину 15 секунд – 1 хвилину 30 секунд;

«Індивідуальний черлідер» – 1 хвилину 15 секунд – 1 хвилину 30 секунд;

«Чер-данс-фрістайл соло»;

«Чер-данс-джаз соло»;

«Чер-данс-хіп-хоп соло» - 1 хвилину 15 секунд – 1 хвилину 30 секунд;

«Групові станти»;

«Групові мікст-станти» – 50 секунд – 1 хвилину 10 секунд;

«Парні станти» – до 50 секунд

Фіксація часу виступу починається з першого звуку музики, чи руху спортсмена та закінчується із закінченням музичного супроводу.

Всі рухи змагальної вправи у номінації «ЧЕР» (стрибки, акробатичні елементи, станти, піраміди, рухи чер-дансу, перебудови, синхронні командні дії тощо) повинні виконуватися з належною технікою відповідно до вимог Правил змагань.

Обов'язкові елементи змагальної вправи у номінації «Чер»:

стрибки;

піраміди;

станти;

чер-данс-елементи;

чир-крилачки;

чант-кричалка;

акробатичні елементи.

Всі рухи змагальної вправи у номінації «Данс» (піруети, шпагати, махи, чер-стрибки, ліп-стрибки, перебудови, синхронні командні дії тощо) повинні

виконуватися на високому технічному рівні. Композиція змагальної вправи у номінації «Данс» повинна демонструвати творче та оригінальне використання рухів черліденгу у поєднанні з перебудовами спортсменів і використанням усього простору змагального майданчика. Рухи черлідерів мають інтерпретувати музичний супровід з урахуванням стилевих особливостей. Композиція повинна мати динамічний характер.

Змагальна вправа повинна демонструвати баланс між обов'язковими елементами «Дансу», базовими рухами чер-дансу і танцювальними рухами різних стилів.

Обов'язкові елементи змагальної вправи у номінації «Данс»:

піруети;

шпагати;

махи;

чер-стрибки;

ліп-стрибки.

Критерії оцінювання

(тільки номінації «чер-індивідуальні», «соло»)

Бали

200 – 90–85;

189 – 84–80;

179 – 79–75;

169 – 74–80;

159 – 69–65;

150 – 64–60;

141 – 59–55;

132 – 54–50;

124 – 49–45;

116 – 44–40;

109 – 39–35;

100 – 34–30.

Критерії оцінювання

Бали

200 – 100–90;

189 – 89–87;

179 – 86–84;

169 – 83–81;

159 – 80–78;

150 – 77–75;

141 – 74–72;

132 – 71–70;

124 – 69–67;

116 – 66–64;

109 – 63–61;

100 – 60–50.

3. Елементи шкільної програми з гімнастики:

1. Перекиди: вперед, назад.

2. Стійка на лопатках.

3. Рівновага на одній нозі.

4. Переворот боком.

5. Міст.

6. Стрибок ноги нарізно через козла, виконуються 2 спроби (в ширину для дівчат, в довжину для хлопців; висота 115 см).

Критерії оцінювання

Бали

200 – 10–9,5;

189 – 9,4–9,0;

179 – 8,9–8,5;

169 – 8,4–8,0;

159 – 7,9–7,5;

150 – 7,4–7,0;

141 – 6,9–6,5;

132 – 6,4–6,0;

124 – 5,9–5,5;

116 – 5,4–5,0;

109 – 4,9–4,5;

100 – 4,4–4,0.

4. Норматив з СФП

Дівчата

Утримання кута 90 градусів у висі на гімнастичній стінці (секунди).

Критерії оцінювання

Бали

200 – 20;

189 – 18;

179 – 16;

169 – 14;

159 – 12;

150 – 10;

141 – 8;

132 – 7;

124 – 6;

116 – 5;

109 – 4;

100 – 3.

Хлопці

Утримання кута 90 градусів в упорі на паралельних брусах.

Виконуються без допомоги ніг з положення упору на паралельних брусах. Рух починається з положення упору. Секундомір включається при фіксації положення 90 градусів У момент збільшення кута (опускання ніг) секундомір виключається, вправа рахується виконаною.

Критерії оцінювання

Бали

200 – 16,0;
189 – 15,0;
179 – 13,0;
169 – 12,0;
159 – 10,0;
150 – 9,0;
141 – 8,0;
132 – 6,0;
124 – 5,0;
116 – 4,0;
109 – 3,0;
100 – 2,0.

ШАХИ

1. Основи теорії дебютів.

Критерії оцінювання

Бали

200 – знання основних планів і варіантів гри у п'ятьох дебютах;
189 – знання основних планів гри у п'ятьох дебютах;
179 – знання основних планів і варіантів гри у чотирьох дебютах;
169 – знання основних планів у чотирьох дебютах;
159 – знання основних планів і варіантів гри в трьох дебютах;
150 – знання основних планів гри в трьох дебютах;
141 – знання основних планів і варіантів гри у двох дебютах;
132 – знання основних планів гри у двох дебютах;
124 – знання основних планів і варіантів гри в одному дебютах;
116 – знання основних планів гри в одному дебюті;
109 – знання назв всіх дебютів;
101 – знання назв основних дебютів;
100 – відсутні жодні знання з основ дебютів.

2. Основи теорії ендшпілю.

Критерії оцінювання

Бали

200 – володіти основами гри у різних ендшпілях;
189 – володіти основами ендшпілю і технікою матування;
179 – володіти основами гри в різних ендшпілях;
169 – володіти основами ферзевого ендшпілю;
159 – володіти основами тутового ендшпілю;

- 150 – володіти основами легкофігурного ендшпілю;
- 141 – володіти основами пішакового ендшпілю;
- 132 – володіти всіма видами матування короля;
- 124 – володіти лише технікою матування королем, слоном і конем;
- 116 – володіти технікою матування королем і двома слонами;
- 109 – володіти технікою матування королем і турою;
- 101 – володіти лише технікою матування королем і ферзем;
- 100 – відсутні жодні знання з основ ендшпілю.

3. Розв'язування шахових комбінацій.

Критерії оцінювання

Бали

- 200 – розв'язано шість комбінацій;
- 189 – розв'язано шість комбінацій з помилками;
- 179 – розв'язано п'ять комбінацій;
- 169 – розв'язано п'ять комбінацій з помилками;
- 159 – розв'язано чотири комбінації;
- 150 – розв'язано чотири комбінації з помилками;
- 141 – розв'язано три комбінації;
- 132 – розв'язано три комбінації з помилками;
- 124 – розв'язано дві комбінації;
- 116 – розв'язано дві комбінації з помилками;
- 109 – розв'язано одну комбінацію;
- 101 – розв'язано одну комбінацію з помилками;
- 100 – не розв'язано жодної комбінації.

Критерії оцінювання за спеціальними умовами вступу

(для осіб, яким надано таке право пунктом 5 розділу VIII Порядку прийому на навчання до ЗВО у 2025 році)

Рівні компетенції	Бали	Критерії
Не рекомендовано	0-99	Абітурієнт не зміг виконати нормативи з загальної фізичної підготовки на позитивну оцінку (отримав від 0 до 99 балів).
Рекомендовано	100-200	Абітурієнт отримав позитивну оцінку за творчий конкурс (від 100 до 200 балів).