Приложение № 1 табл.1

к Правилам приёма в УОР на 2024-2025 уч.г.

Контрольные нормативы вступительных испытаний <u>для лиц до 17 лет (вкл.)</u> по общефизической подготовке

Вид ОФП	**Девушки**	Кол-во баллов	**Юноши**	Вид ОФП
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22 21 20 19 18 17 16 и менее	**20** **18** **15** **13** **10** **5** **0**	15 14 13 12 11 10 10 и менее	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксацией ног, за 30 сек. (кол-во раз)	20 19 18 17 16 15 14 13 и менее	**20** **18** **15** **13** **10** **8** **5** **0**	30 27 25 24 22 21 20 19 и менее	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксацией ног, за 30 сек (кол-во раз.)
Прыжок в длину с места (см)	190 185 180 175 170 165 менее 165	**20** **18** **15** **13** **10** **5** **0**	230 225 220 215 210 205 менее 205	Прыжок в длину с места (см)
Бег 1000 м (девушки) (мин.сек)	4.20 4.23 4.25 4.30 4.45 4.59 5.00 и более	**20** **18** **15** **13** **10** **5** **0**	3.30 3.35 3.40 3.45 3.50 4.00 4.01 и более	Бег 1000 м (юноши) (мин.сек)
Бег 60 м (сек)	9,6 9,7 9,8 9,9 10,0 10,1 10,2 и более	**20** **18** **15** **13** **10** **5** **0**	8,4 8,5 9,0 9,1 9,2 9,3 9,4 и более	Бег 60 м (сек)

Приложение № 1 табл. 2

к Правилам приёма в УОР на 2024-025 уч.г.

Контрольные нормативы вступительных испытаний <u>для лиц старше 17 лет</u> по общефизической подготовке

Вид ОФП	Девушки	Кол-во баллов	Юноши	Вид ОФП
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	24 23 22 21 20 19 18 и менее	**20** **18** **15** **13** **10** **5** **0**	17 16 15 14 13 12 11 и менее	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)
Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксацией ног, за 30 сек. (кол-во раз)	25 23 21 19 18 17 16 15 и менее	**20** **18** **15** **13** **10** **8** **5** **0**	35 33 30 27 25 24 22 21 и менее	Поднимание туловища из положения лёжа на спине с фиксацией ног, за 30 сек (кол-во раз.)
Прыжок в длину с места (см)	210 205 200 195 190 185 менее 185	**20** **18** **15** **13** **10** **5** **0**	250 245 240 230 220 215 менее 215	Прыжок в длину с места (см)
Бег 1000 м (девушки) (мин.сек)	3.40 3.50 4.10 4.20 4.40 4.50 4.51 и более	**20** **18** **15** **13** **10** **5** **0**	7.30 7.40 7.50 8.00 8.10 8.20 8.21 и более	Бег 2000 м (юноши) (мин.сек)
Бег 60 м (сек)	9,0 9,1 9,2 9,3 9,4 9,5 9,6 и более	**20** **18** **15** **13** **10** **5** **0**	7,8 7,9 8,0 8,1 8,2 8,3 8,4 и более	Бег 60 м (сек)