

НОРМАТИВЫ

Вступительного экзамена по дисциплине «Гимнастика» для абитуриентов очного и заочного обучения на 2019 – 2020 уч. год (Мужчины)

№	Содержание	3 разряд			2 разряд			1 разряд			м/с. кмс		
		отл.	хор.	Уд.	отл.	хор.	Уд.	отл.	хор.	уд. в.	отл.	хор.	Уд.
	1. Специальная физическая подготовка												
1	Из вися подъем переворотом у упор (кол-во раз).	8	6	4									
2	Из упора углом силой стойка на плечах согнувшись (кол-во раз).				9	8	6						
3	Из упора углом силой стойка на руках (кол-во раз)	--	---	---	---	---	---	6	4	2			
4	Спичак (силой стойка согнувшись ноги врозь) (кол-во раз)										6	4	2
5	Уголь в упоре на брусьях (сек.)	8	6	4									
7	Из вися подъем силой в упор на кольцах (кол-во раз)	4	3	2	5	4	3	---	---	---	---	---	---
8	Подъем переворотом в упор на кольцах (кол-во раз)							6	4	2			
9	Крест на кольцах (сек)	---	---	---	---	---	---	---	---	---	3	2	1
10	Круги двумя на коне с/р (кол – во раз)				6	4	2	10	8	6	30	25	15
11	Лазание по канату из седа ноги врозь 4м. (сек.)	11	12	13	9	10	11	8	9	10	7	8	9
12	Прыжки в длину с места (см)	235	230	225	255	250	245	265	260	255	275	270	265
13	Шпагат (прямой, правой, левой)	---	---	---	3	2	1	3	2	1	3	2	1
	2. Техническая подготовка												
1	В/упражнения	9,0	8,5	8,0	8,5	8,0	7,0	9,0	8,5	8,0	9,5	9,0	8,5
2	Опорный прыжок	9,0	8,5	8,0	9,0	8,5	8,0	9,0	8,5	8,0	9,5	9,0	8,5
3	Брусья	9,0	8,5	8,0	9,5	8,5	8,0	9,0	8,5	8,0	9,5	9,0	8,5
4	Перекладина	9,0	8,5	8,0	9,0	8,5	8,0	9,0	8,5	8,0	9,5	9,0	8,5
2	Максимальная оценка по технической и специальной физической подготовке в каждом виде упражнений – 30 баллов. Итоговая оценка за вступительный экзамен выводится средняя сумма баллов набранных за техническую и специальную физическую подготовку. Абитуриенты набравшие 7 баллов и ниже к следующему экзамену не допускаются.												

Зав.каф. гимнастики:



Балтабаев О.С.

НОРМАТИВЫ
Вступительного экзамена по дисциплине «Гимнастика» для абитуриентов очного и
заочного обучения на 2019 – 2020 уч. год
(Женщины)

№	Содержание	3 разряд			2 разряд			1 разряд			м/с. кмс		
		от л	хор	Уд	отл	хор.	уд.	отл	хор.	Уд.	отл.	хор.	уд.
	1. Специальная физическая подготовка												
1	Из виса присев на одной н / - подъем переворотом в упор на в/жердь	5	4	3	---	---	-	---	---	---	---	---	---
2	Подтягивание из виса на в \ жерди	3	2	1	5	3	2	8	6	4	---	---	---
3	Из виса на в/ж вис согнувшись до касания в/жерди	4	3	2	8	6	4	---	---	---	---	---	---
4	Из виса подъем разгибом на в/жердь	---	---	---	---	---	---	4	3	2	---	---	---
5	Переворот в сторону на низком бревне	3	2	1	3	2	1	---	---	---	---	---	---
6	Фляг или сальто (акробатика)	---	---	---	---	---	---	---	---	---	вып	вып	вып
7	Шпагат (правой, левой, прямой)	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
8	Прыжки с места в длину (см)	170	165	160	185	175	165	190	180	170	215	210	200
	2. техническая подготовка (женщины). Оценка за выполнение упражнения по десятибалльной системе												
1	В/упражнения	9,0	8,5	9,0	8,5	8,0	9,0	9,0	8,5	8,0	9,5	9,0	8,5
2	Опорный прыжок	9,0	8,5	8,0	9,0	8,5	8,0	9,0	8,5	8,0	9,5	9,0	8,5
3	Брусья	9,0	8,5	8,0	9,5	8,5	8,0	9,0	8,5	8,0	9,5	9,0	8,5
4	Перекладина (бревно)	9,0	8,5	8,0	9,0	8,5	8,0	9,0	8,5	8,0	9,5	9,0	8,5
	Максимальная оценка по технической и специальной Физической подготовке в каждом виде упражнений - 30 баллов. Итоговая оценка за вступительный экзамен – выводится средняя сумма баллов набранных за техническую и специальную физическую подготовку. Абитуриенты набравшие 7 баллов и ниже к следующему экзамену не допускаются.												

Зав.каф. гимнастики:



Балтабаев О.С.

НОРМАТИВЫ

вступительных экзаменов по атлетической гимнастике на 2019 – 2020 уч. год.
(Мужчины)

Весовая категория	Упражнения	Звания и разряды, вес штанги					
		МСМК	МС	КМС	1	2	3
56	Жим	145	130	110	90	75	70
	Приседание	200	175	145	125	110	90
	Становая тяга	230	200	165	140	125	100
	Сумма	575	505	420	355	310	260
60	Жим	150	135	120	95	80	75
	Приседание	220	185	155	135	120	95
	Становая тяга	240	215	175	150	135	105
	Сумма	635	555	450	380	335	275
67,5	Жим	160	140	125	100	85	80
	Приседание	225	195	165	145	130	100
	Становая тяга	250	220	190	160	145	110
	Сумма	635	555	450	380	335	275
75	Жим	165	150	135	105	90	85
	Приседание	240	210	175	155	140	105
	Становая тяга	260	230	195	170	155	115
	Сумма	665	590	505	430	385	305
82,5	Жим	170	155	145	110	95	90
	Приседание	260	225	185	165	150	110
	Становая тяга	270	245	210	180	165	120
	Сумма	700	625	540	455	410	320
90	Жим	180	160	150	115	100	95
	Приседание	270	240	195	175	160	115
	Становая тяга	290	265	225	195	175	125
	Сумма	740	665	570	480	435	335
100	Жим	190	170	155	125	105	100
	Приседание	280	250	205	185	170	120
	Становая тяга	305	275	235	200	185	135
	Сумма	775	695	595	515	460	350
110	Жим	200	175	165	135	110	105
	Приседание	290	260	215	195	180	125
	Становая тяга	315	285	245	210	195	140
	Сумма	805	720	625	545	485	370
125	Жим	210	180	175	140	115	110
	Приседание	305	270	225	205	190	130
	Становая тяга	320	290	260	220	205	145
	Сумма	805	720	625	545	485	370
<125	Жим	220	190	185	145	125	115
	Приседание	310	280	235	215	200	135
	Становая тяга	335	305	265	230	215	150
	Сумма	865	775	685	590	540	400
Каждое упражнение максимально набирает 10 баллов.							
В сумме все три упражнения набирают 30 баллов							

Зав.каф. гимнастики:



Балтабаев О.С.

НОРМАТИВЫ

вступительных экзаменов по атлетической гимнастике на 2019 – 2020 уч. год
(Женщины).

Весовая категория	Упражнения	Звания и разряды, вес штанги					
		МСМК	МС	КМС	1	2	3
56	Жим	135	120	100	80	65	60
	Приседание	190	165	135	115	100	80
	Становая тяга	220	180	155	130	115	90
	Сумма	545	465	290	310	280	230
60	Жим	140	125	110	85	70	65
	Приседание	210	175	145	125	110	85
	Становая тяга	230	205	165	140	125	100
	Сумма	580	505	420	350	305	245
67,5	Жим	150	130	115	80	75	70
	Приседание	215	185	155	135	120	90
	Становая тяга	240	210	180	150	135	100
	Сумма	605	525	450	365	330	260
75	Жим	155	140	125	95	80	70
	Приседание	230	200	165	145	130	90
	Становая тяга	250	220	185	160	140	105
	Сумма	635	560	475	400	350	265
82,5	Жим	160	145	135	100	85	80
	Приседание	250	215	175	155	140	100
	Становая тяга	260	235	200	170	155	110
	Сумма	670	595	510	425	380	290
90	Жим	170	150	140	100	95	80
	Приседание	260	230	185	165	150	105
	Становая тяга	280	255	215	185	165	115
	Сумма	710	635	535	350	410	300
100	Жим	180	160	145	115	90	95
	Приседание	270	240	195	175	160	110
	Становая тяга	300	265	225	190	175	125
	Сумма	750	665	565	480	425	330
110	Жим	180	165	150	120	100	95
	Приседание	280	250	200	180	160	115
	Становая тяга	305	275	245	200	185	130
	Сумма	765	690	595	500	445	340
125	Жим	190	170	165	130	100	95
	Приседание	280	260	215	195	180	120
	Становая тяга	310	280	240	210	195	135
	Сумма	780	710	590	535	375	350
<125	Жим	210	180	175	135	115	100
	Приседание	300	270	245	205	190	120
	Становая тяга	325	195	255	220	200	140
	Сумма	835	645	675	560	505	360
Каждое упражнение максимально набирает 10 баллов. В сумме все три упражнения набирают 30 баллов							

Зав.каф. гимнастики:

Балтабаев О.С.