

Нормативы

вступительных экзаменов для абитуриентов по боксу на 2019-2020 учебного года.

(юноши)

№	ОФП	Весовые категории											баллы
	СФП	48	51	54	57	60	64	69	75	81	91	Св91	
1	Подтягивание на перекладине	18	18	18	18	18	18	18	18	15	12	12	30
		13	13	13	13	13	13	13	13	12	11	11	20
		6	6	6	8	8	8	6	6	6	6	6	10
2	Отжимание на кулаках	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	30
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	20
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Бросание шарнирной штанги за 15 с.	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	20	30
		20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	15	20
		15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	10
4	Упор присев Упор лежа 15 с.	20	20	20	20	20	20	20	15	15	10	10	30
		15	15	15	15	15	15	15	12	12	12	12	20
		10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	10
5	Бег по стадиону Зр-1-мин-1отд.	350	350	350	350	350	350	350	330	350	300	300	30
		320	320	320	320	320	320	320	320	320	280	280	20
		290	290	290	290	290	290	290	290	290	250	250	10
6	Количество ударов за 1 мин.	130	130	130	130	130	130	130	130	130	100	100	30
		100	100	100	100	100	100	100	100	100	80	80	20
		70	70	70	70	70	70	70	70	70	60	60	10

ТТП (техничко-тактическая подготовка)

7. Бой с тенью. Оценивается визуально:

Техника передвижения

«отлично»-30 баллов

Техника ударов

«хорошо»-20 баллов

Техника защит

«удовлетворительно»-10 баллов

8. Условный бой-3 раунда по 3 минуты

Оценивается визуально:

«отлично»-30 баллов

«хорошо»-20 баллов

«удовлетворительно»-10 баллов

ПРИМЕЧАНИЕ: Итого в восьми видах выполняемой работы максимальное количество очков 240 баллов. Общее количество баллов суммируется, и делиться на 8, получаемое количество баллов по ОФП, СФП и ТТП.

И.о. зав. кафедрой бокса и Т/А

Ref -

Кенжебаев А.А.

Нормативы

вступительных экзаменов для абитуриентов по боксу на 2019-2020 учебного года.

(девушки)

№	ОФП	Весовые категории											баллы
	СФП	48	51	54	57	60	64	69	75	81	91	Св91	
1	Поднимание туловища лежа на спине руки за голову. За 30 с.	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	30
		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
		15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10
2	Отжимание на кулаках	25	25	25	25	25	25	25	20	20	20	20	30
		20	20	20	20	20	20	20	15	15	15	15	20
		15	15	15	15	15	15	15	10	10	10	10	10
3	Бросание шарнирной штанги за 15 с.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	30
		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	20
		6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	10
4	Упор присев Упор лежа 15 с.	15	15	15	15	15	15	15	13	13	13	13	30
		13	13	13	13	13	13	13	11	11	11	11	20
		11	11	11	11	11	11	11	9	9	9	9	10
5	Бег по стадиону Зр-1-мин-1отд.	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	30
		280	280	280	280	280	280	280	280	280	280	280	20
		230	320	230	230	230	230	230	230	230	230	230	10
6	Количество ударов за 1 мин.	90	90	90	100	100	100	100	90	90	80	80	30
		80	80	80	90	90	90	9	80	80	70	70	20
		70	70	70	80	80	80	70	70	70	60	60	10

ТТП (техничко-тактическая подготовка)

7. Бой с тенью. Оценивается визуально:

Техника передвижения

«отлично»-20 баллов

Техника ударов

«хорошо»-20 баллов

Техника защит

«удовлетворительно»-10 баллов

8. Условный бой-3 раунда по 3 минуты

Оценивается визуально:

«отлично»-20 баллов

«хорошо»-20 баллов

«удовлетворительно»-10 баллов

ПРИМЕЧАНИЕ: Итого в восьми видах выполняемой работы максимальное количество очков 240 баллов. Общее количество баллов суммируется, и делиться на 8, получаемое количество баллов по ОФП, СФП и ТТП.

И.о. зав. кафедрой бокса и Т/А

Кенжебаев А.А.

Кенжебаев А.А.

Нормативы
вступительных экзаменов для абитуриентов по боксу
на 2019-2020 учебного года.

(Старше 30)

№	ОФП	Весовые категории											баллы
	СФП	48	51	54	57	60	64	69	75	81	91	Св91	
1	Подтягивание на перекладине	15	15	15	15	15	15	15	15	12	12	12	30
		12	12	12	12	12	12	11	11	10	10	10	20
		6	6	6	8	8	8	6	6	6	6	6	10
2	Отжимание на кулаках	45	45	45	45	45	45	40	40	40	40	40	30
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	20
		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Бросание шарнирной штанги за 15 с.	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	20	30
		20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	15	20
		15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	10
4	Упор присев Упор лежа 15 с.	15	15	15	15	15	15	15	15	15	10	10	30
		12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	20
		10	10	10	10	10	10	10	9	9	9	9	10
5	Бег по стадиону Зр-1-мин-1отд.	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	30
		280	280	280	280	280	280	280	280	270	270	270	20
		250	250	250	250	250	250	250	250	240	240	240	10
6	Количество ударов за 1 мин.	120	120	120	120	120	120	120	120	120	100	100	30
		90	90	90	90	90	90	90	90	90	80	80	20
		70	70	70	70	70	70	70	70	70	60	60	10

ТТП (техничко-тактическая подготовка)

7. Бой с тенью. Оценивается визуально:

Техника передвижения

«отлично»-30 баллов

Техника ударов

«хорошо»-20 баллов

Техника защит

«удовлетворительно»-10 баллов

8. Условный бой-3 раунда по 3 минуты

Оценивается визуально:

«отлично»-30 баллов

«хорошо»-20 баллов

«удовлетворительно»-10 баллов

ПРИМЕЧАНИЕ: Итого в восьми видах выполняемой работы максимальное количество очков 240 баллов. Общее количество баллов суммируется, и делиться на 8, получаемое количество баллов по ОФП, СФП и ТТП.

И.о. зав. кафедрой бокса и Т/А

Ref.

Кенжебаев А.А.

Нормативы вступительного экзамена по дисциплине «Тяжелая атлетика» на 2019-2020 уч. г.

№	55	61	67	73	81	89	96	102	109	+109	баллы
1	150	165	185	202	217	227	235	250	255	260	30
2	140	160	175	190	205	220	225	240	245	250	29
3	135	155	170	185	200	215	220	235	240	245	28
4	130	150	165	180	190	210	217	130	135	140	27
5	125	145	160	175	185	202	215	225	230	235	26
6	120	140	155	170	180	197	212	220	225	230	25
7	115	135	150	165	175	190	205	217	222	227	24
8	112	130	145	162	170	185	200	215	220	225	23
9	110	125	140	157	165	180	195	210	215	220	22
10	107	120	135	155	160	175	190	205	210	215	21
11	102	115	130	150	155	170	185	200	205	210	20
12	97	110	125	145	150	165	180	195	200	205	19
13	95	105	120	140	145	160	175	190	195	200	18
14	90	100	115	135	140	155	170	185	190	195	17
15	85	95	110	130	135	150	165	180	185	190	16
16	80	90	105	125	130	145	160	175	180	185	15
17	77	85	102	120	125	140	155	170	175	180	14
18	75	80	100	115	120	135	150	165	170	175	13
19	72	75	97	110	115	130	145	160	165	170	12
20	70	70	95	107	110	125	140	155	160	165	11
21	67	67	92	105	105	120	137	150	155	160	10
22	65	65	90	102	100	117	135	147	152	157	9
23	60	62	87	100	97	115	132	145	150	155	8
24	57	60	85	97	95	112	130	142	147	152	7
25	55	57	82	95	92	110	125	140	145	150	6
26	52	55	80	90	90	105	120	135	140	145	5
27	50	52	75	85	87	100	115	130	135	140	4
28	47	50	70	80	85	95	112	125	130	135	3
29	45	47	65	75	82	92	110	120	125	130	2
30	42	45	60	70	80	90	105	117	122	127	1

И.о.зав. кафедрой:

Кеф-

Кенжебаев А.А.

Нормативы вступительного экзамена по дисциплине «Тяжелая атлетика» на 2019-2020 уч. г.

(среди девушек)

№	48	53	58	63	69	75	+75	баллы
1	105	112	122	127	132	145	155	30
2	102	110	120	125	130	143	152	29
3	100	107	117	122	128	140	150	28
4	97	105	115	120	125	137	147	27
5	95	103	112	117	123	135	145	26
6	92	100	110	115	120	133	143	25
7	90	97	108	112	117	130	140	24
8	87	95	105	110	115	128	137	23
9	85	92	102	108	112	125	135	22
10	82	90	100	105	110	122	132	21
11	80	88	98	103	108	120	130	20
12	77	85	95	100	105	117	128	19
13	75	83	92	98	103	115	125	18
14	72	80	90	95	100	112	123	17
15	70	77	87	93	97	110	120	16
16	68	75	85	90	95	108	118	15
17	65	73	82	88	92	105	115	14
18	63	70	80	85	90	102	112	13
19	60	68	78	83	87	100	110	12
20	58	65	75	80	85	97	108	11
21	55	63	72	77	82	95	105	10
22	52	60	70	75	80	92	103	9
23	50	58	67	72	77	90	100	8
24	47	55	65	70	75	87	98	7
25	45	52	62	67	72	85	95	6
26	42	50	60	65	70	82	93	5
27	40	48	57	62	68	80	90	4
28	35	45	55	60	65	78	88	3
29	32	42	53	57	62	75	85	2
30	30	40	50	55	60	70	80	1

И.о.зав. кафедрой:

Ref.

Кенжебаев А.А.