9 класс

№ п/п	Вид испытания	ДЕВУШКИ				ЮНОШИ				Примечание
		10 баллов	*8 баллов*	*6 баллов*	*4 балла*	*10 баллов*	*8 баллов*	*6 баллов*	*4 балла*	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА										
1.	Бег 60 метров	9,4 сек	10,0 сек	10,4 сек	10,6 сек	8,5 сек	9,2 сек	9,4 сек	9,8 сек	
2.	Бег 2000 метров	11мин00сек	11мин40сек	12мин10сек	12мин40сек	9 мин00сек	9 мин 30сек	9 мин 40сек	9 мин 55сек	
3.	Прыжки в длину	3м 80см	3м 60см	3м 40см	3м 35см	4м 80см	4м 60см	4м 40см	4м 30 см	
ГИМНАСТИКА										
4.	Лазанье по канату в три приема из и.п. вис стоя	5м	3,5м	3м	2м	-	-	-	-	Без учета времени
5.	Лазанье по канату без помощи ног из седа	-	-	-	-	5 м	3м	2 м	3м Лазанье три приема из и.п. вис стоя	Без учета времени
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	18 раз	16 раз	12 раз	8 раз	-	-	-	-	Сгибание рук полное, туловище прямое
7.	Подтягивание в висе	-	-	-	-	10 раз	8 раз	6 раз	5 раз	Хват сверху, подбородок выше перекладины, сгибание рук одновременное
8.	Поднимание туловища за 30 секунд из положения лежа на спине	21 раз	18 раз	16 раз	10 раз	25 раз	22 раз	20 раз	16 раз	Ноги прямые, закреплены руки за голову
9.	Вольные упражнения на 16-32 счета с включением элементов на координацию, гибкость, элементов акробатики.	8,5	8,0	7,5	7,0	8,5	8,0	7,5	7,0	Упражнения оцениваются согласно правилам судейства по гимнастике

Абитуриент получает «*зачтено*» при наборе 42 и более баллов.

11 класс

№ п/п	Вид испытания	ДЕВУШКИ				ЮНОШИ				Примечание
		10 баллов	*8 баллов*	*6 баллов*	*4 балла*	*10 баллов*	*8 баллов*	*6 баллов*	*4 балла*	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА										
1.	Бег 100 метров	14,5 сек	15,5 сек	16,0 сек	16,5 сек	13,2 сек	13,7 сек	14,0 сек	14,5 сек	
2.	Бег 2000 метров	9мин 50сек	10мин 30сек	11ин 15сек	11ин 40сек	7мин50сек	8мин50сек	9мин10сек	9мин25сек	
3.	Прыжки в длину	4 м	3м80см	3м50см	3м40см	5 м	4м 80см	4м 50см	4м 40 см	
ГИМНАСТИКА										
4.	Лазанье по канату в два приема из и.п. вис стоя	5м	3,5м	3м	2м	-	-	-	-	Без учета времени
5.	Лазанье по канату из седа	-	-	-	-	5м в висе углом	5м без помощи ног	3,5 м без помощи ног	2м без помощи ног	В висе углом ноги прямые, угол 90 градусов
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20раз	18 раз	15 раз	10раз	-	-	-	-	Туловище прямое грудью касаться скамейки
7.	Подтягивание в висе	-	-	-	-	12 раз	10 раз	8 раз	6 раз	Хват сверху, подбородок выше перекладины, сгибание рук одновременное
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине 30 секунд	22 раз	20 раз	18 раз	15 раз	-	-	-	-	Руки за головой, ноги прямые, закреплены
9.	Угол в упоре	-	-	-	-	10 сек	8 сек	6 сек	5 сек	Ноги прямые угол 90 градусов
10.	Вольные упражнения на 16-32 счета с включением элементов на координацию, гибкость, элементов акробатики.	8,5	8,0	7,5	7,0	8,5	8,0	7,5	7,0	Упражнения оцениваются согласно правилам судейства по гимнастике

Абитуриент получает «*зачтено*» при наборе 42 и более баллов.

Примерные комбинации вольных упражнений,
выполняемых на вступительных испытаниях при поступлении
в ГБПОУ РО «КамПК» на специальность *49.02.01 Физическая культура*

Девушки	*Юноши*
И. п. – о. с. Равновесие на правой, левая рука назад, руки в стороны – о. с. – упор присев – кувырок вперед и упор присев – кувырок вперед в сед руки вверх – наклон вперед – лечь на спину, руки вверх – «мост» - поворот в упор присев – кувырок назад в упор присев – прыжок прогнувшись.	И. п. – о. с. Равновесие на правой, левая рука назад, руки в стороны – о. с. – упор присев – кувырок вперед в упор присев – длинный кувырок вперед в упор присев – стойка на голове и руках – упор присев – кувырок назад в упор присев – прыжок прогнувшись.