

Таблица
оценки общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.03 Спорт (девушки) (ИВС - шорт-трек).

Общая физическая подготовка (ОФП)											
Упражнения	оценка	Уровень подготовки, баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		15	16	18	20	22	25	28	30	32	36
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами(см)		160	165	170	175	180	185	190	200	210	215
Бег 30м (сек.)		5,80	5,75	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
Специальная физическая подготовка (СФП)											
Упражнения	оценка	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Тройной прыжок в длину с места (см)		530	535	540	545	550	555	560	565	570	575
Бег на коньках 500 м (мин. сек)		51.0	49.7	49.1	48.9	48.7	48.3	47.9	47.5	47.3	46,5
Бег на коньках 1500 м (мин. сек)		2.50.0	2.49.0	2.48.0	2.47.0	2.46.0	2.45.0	2.44.0	2.43.0	2.41.0	2.40.0

Таблица
оценки общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.03 Спорт (девушки) (ИВС - конькобежцы).

Общая физическая подготовка (ОФП)											
Упражнения	оценка	Уровень подготовки, баллы									
		10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		15	16	18	20	22	25	28	30	32	36
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами(см)		160	165	170	175	180	185	190	200	210	215
Бег 30м (сек.)		5,80	5,75	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
Специальная физическая подготовка (СФП)											
Упражнения	оценка	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Тройной прыжок в длину с места (см)		530	535	540	545	550	555	560	565	570	575
Бег на коньках 500 м (мин. сек) (для крытых катков)		46,00	45,09	45,06	45,03	45,00	44,09	44,05	44,03	44,00	43,9
Бег на коньках 1500 м (мин. сек) (для крытых катков)		2.29.0	2.28.0	2.27.0	2.26.00	2.25.0	2.24.0	2.20.0	2.18.00	2.14.00	2.12.00