

**Информация
о формах проведения вступительных испытаний
по Общей и специальной физической подготовке для поступающих
на направления подготовки 034300.62 «Физическая культура» и
034400.62 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)**

Абитуриенты, поступающие на факультет ФКиС – направления подготовки 034300.62 «Физическая культура» и 034400.62 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), проходят вступительные испытания по следующим дисциплинам:

- Вступительные испытания по физической культуре (общая и специальная физическая подготовка), состоящие из четырех разделов:
 - Специализация (избранный вид спорта);
 - Легкая атлетика;
 - Плавание;
 - Гимнастика;
- Русский язык (ЕГЭ);
- Биология (ЕГЭ).

**ВСТУПИТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ
ПО ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОСФП)**

В этом разделе представлены требования к практической подготовленности в основных (базовых) видах спорта и общей физической подготовленности в легкой атлетике, плавании и гимнастике.

Вступительные испытания по ОСФП состоят из четырех разделов:

1. Специальная физическая подготовленность (СФП) и практические навыки в избранном виде спорта (спортивный результат, контрольные испытания и владение техникой).
2. Легкая атлетика.
3. Плавание.
4. Гимнастика.

На вступительных испытаниях необходимо иметь с собой соответствующую спортивную форму и классификационную (зачетную) книжку. Кроме того, на вступительных испытаниях по плаванию необходимо иметь с собой полотенце и мыло. Купальный костюм (для женщин) может быть как открытым, так и закрытым.

Итоговая оценка

Оценка за вступительные испытания по ОСФП складывается следующим образом.

1. Максимальная оценка за каждый раздел – 100 баллов.
2. Максимальная итоговая оценка – 100 баллов. Итоговая оценка на вступительных испытаниях определяется по среднему арифметическому от общей суммы баллов, набранных в четырех разделах вступительных испытаний.
3. «Порог успешности» вступительных испытаний по ОСФП – 51 балл.

СФП и двигательные навыки

Легкая атлетика

«70-100 баллов»

Высокий уровень овладения техникой избранного вида легкой атлетики. Высокий уровень специальной физической подготовки. Чемпион первенства Кузбасса и выше.

«30-69 баллов»

Владение техникой избранного вида легкой атлетики с некоторыми погрешностями. Уровень специальной физической подготовки выше среднего. Призер первенства Кузбасса.

«0-29 баллов»

Грубые ошибки в технике избранного вида легкой атлетики. Низкий уровень специальной физической подготовки. Участие в соревнованиях по избранному виду легкой атлетики.

Легкоатлеты-многоборцы демонстрируют технику 2-3 видов многоборья на выбор.

Тяжелая атлетика, гиревой спорт, пауэрлифтинг

Демонстрация техники (максимальное количество баллов – 40)

Тяжелая атлетика, гиревой спорт:

- тяга классическая (0-20 баллов);
- рывок классический (0-20 баллов).

Пауэрлифтинг:

- жим лежа (0-14 баллов);
- приседание (0-14 баллов);
- становая тяга (0-12 баллов).

Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 60)

I разряд и выше - 40-60 баллов

II разряд - 20-39 баллов

III разряд - 0-19 баллов

Гимнастика

«70-100 баллов»

Высокий уровень овладения техникой. Высокий уровень специальной физической подготовки. Чемпион первенства Кузбасса и выше.

«30-69 баллов»

Владение техникой с некоторыми погрешностями. Уровень специальной физической подготовки выше среднего. Призер первенства Кузбасса.

«0-29 баллов»

Грубые ошибки в технике. Низкий уровень специальной физической подготовки. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.

Лыжные гонки

МУЖЧИНЫ

I. Кросс 3 км (максимальное количество баллов – 25)

Результат (мин., сек)	Баллы	Результат (мин., сек)	Баллы
9.30	25	10.40	9
9.40	23	10.45	7
9.50	21	10.50	5
10.00	19	10.55	4
10.10	17	11.00	3
10.20	15	11.05	2
10.30	13	11.10	1
10.35	11		

II. Подтягивание (максимальное количество баллов – 25)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
20	25	14	13	8	3
19	23	13	11	7	2
18	21	12	9	6	1
17	19	11	7		
16	17	10	5		
15	15	9	4		

III. Десятерной прыжок с места (максимальное количество баллов – 25)

Результат (м)	Баллы	Результат (м)	Баллы
24	25	16	9
13	23	15	7
22	21	14	5
21	19	13	4
20	17	12	3
19	15	11	2
18	13	10	1
17	11		

IV. Имитация техники трех классических лыжных ходов при передвижении (максимальное количество баллов – 25)

ЖЕНЩИНЫ

I. Кросс 2 км (максимальное количество баллов – 25)

Результат (мин., сек)	Баллы	Результат (мин., сек)	Баллы
7.20	25	8.00	9
7.25	23	8.05	7
7.30	21	8.10	5
7.35	19	8.15	4
7.40	17	8.20	3
7.45	15	8.25	2
7.50	13	8.30	1
7.55	11		

II. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество баллов – 25)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
35	25	26	13	20	3
32	23	25	11	19	2
30	21	24	9	18	1
29	19	23	7		
28	17	22	5		
27	15	21	4		

III. Десятерной прыжок с места (максимальное количество баллов – 25)

Результат (м)	Баллы	Результат (м)	Баллы
22	25	14	9
21	23	13	7
20	21	12	5
19	19	11	4
18	17	10	3
17	15	9	2
16	13	8	1
15	11		

IV. Имитация техники трех классических лыжных ходов при передвижении (максимальное количество баллов – 25)

Плавание

Требования к вступительным испытаниям по данной специализации предполагают два варианта испытаний. Вариант проведения испытаний объявляется на консультации

I вариант

Проплыть квалификационную дистанцию с результатом не ниже:

- 1-го спортивного разряда – 100 баллов;
- 2-го спортивного разряда – 75 баллов;
- 3-го спортивного разряда – 50 баллов;
- 1-го юношеского разряда – 25 баллов;
- 2-го юношеского разряда – 1 балл.

1/25 временного интервала между разрядами соответствует 1 баллу.

Пример: на дистанции 50 м вольным стилем норматив 1-го разряда у мужчин - 26 сек.; 2-го разряда - 28,5 сек.; временной интервал между разрядами – 2,5 сек.; 1/25 временного интервала между разрядами - 0,1 сек. – 1 балл; 2,5 сек. : 0,1 сек. = 25 (баллов), т. е. временной интервал между разрядами 2,5 сек. соответствует 25 баллам.

II вариант

На дистанции 200 м показать технику 4-х спортивных способов плавания (баттерфляй, кроль на спине, брасс, кроль на груди). Оценка техники

плавания осуществляется экспертами. Оценивается техника каждого способа плавания по 25-балльной шкале:

- положение тела пловца – 2 балла;
- движения рук – 10 баллов;
- движения ног – 7 баллов;
- дыхание – 2 балла;
- согласование движений рук, ног и дыхания – 4 балла.

За демонстрацию техники 4-х спортивных способов плавания без ошибок – 100 баллов. В случае, если техника всех 4-х спортивных способов плавания не соответствует требованиям правил соревнований – 0 баллов.

Баскетбол

I. Штрафной бросок (максимальное количество баллов – 20)

Из 10 бросков	7 попаданий	- 20 баллов
	6 попаданий	- 15 баллов
	5 попаданий	- 10 баллов
	4 попадания	- 5 баллов
	менее 4 попаданий	- 0 баллов

На выполнение норматива отводится 2 попытки.

II. 3-х очковый бросок (максимальное количество баллов – 20)

Из 10 бросков	5 попаданий	- 20 баллов
	4 попадания	- 15 баллов
	3 попадания	- 10 баллов
	2 попадания	- 5 баллов
	менее 2 попаданий	- 0 баллов

На выполнение норматива отводится 2 попытки.

III. Броски в движении после ведения мяча (максимальное количество баллов – 20)

С правой стороны, с места пересечения средней и боковой линий, ведение мяча правой, четкое выполнение 2-х шагов, толчок левой, бросок правой в прыжке до попадания; ведение левой по периметру трапеции и дуги штрафного броска, четкое выполнение 2-х шагов, толчок правой, бросок левой в прыжке до попадания (ошибки фиксируются).

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
5	10	15	20	5	10	15	20
12,2	11,5	11,0	10,5	11,0	10,5	10,2	9,0
сек	сек	сек	сек	сек	сек	сек	сек
Более 12,2 сек – 0 баллов				Более 11,0 сек – 0 баллов			

На выполнение норматива отводится 2 попытки.

IV. Челночный бег 10x10 м (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
5	10	15	20	5	10	15	20
32,9	32,0	31,2	30,0	29,0	27,6	26,5	26,0
сек	сек	сек	сек	сек	сек	сек	сек
Более 32,9 сек – 0 баллов				Более 29,0 сек – 0 баллов			

V. Двусторонняя игра (максимальное количество баллов – 20)

Оценивается интегральная подготовленность и технико-тактические действия каждого игрока.

Волейбол

I. Передача мяча двумя руками сверху над собой, не выходя из круга (высота траектории > 1,5м, диаметр круга - 3,6м) (максимальное количество баллов – 20)

9 - 10 раз	-	20 баллов
7 - 8 раз	-	15 баллов
5 - 6 раз	-	10 баллов
менее 5 раз	-	0 баллов

Оценивается также техника выполнения: исходное положение ног, рук, кистей; ударное движение в передаче, синхронность взаимодействия.

II. Передача мяча двумя руками снизу над собой, не выходя из круга (диаметр круга - 3,6м) (максимальное количество баллов – 20)

9 - 10 передач	-	20 баллов
7 - 8 передач	-	15 баллов
5 - 6 передач	-	10 баллов
менее 5 передач	-	0 баллов

Оценивается также техника выполнения.

III. Подача на точность: девушки - любым способом, юноши - верхней подача (прямая или боковая) (максимальное количество баллов – 20)

Выполняются 6 подач в зоны 1; 6; 5 (по 2 в каждую)

5 попаданий	-	20 баллов
4 попадания	-	15 баллов
3 попадания	-	10 баллов
менее 3 попаданий	-	0 баллов

Оценивается также техника выполнения: исходное положение, подброс, замах, ударное движение, заключительное действие.

IV. Прямой атакующий удар из зоны № 4 в правую и левую половины площадки (по три попытки) (максимальное количество баллов – 20)

5 попаданий	-	20 баллов
4 попадания	-	15 баллов
3 попадания	-	10 баллов
менее 3 попаданий	-	0 баллов

Оценивается также техника: разбег, отталкивание и замах, ударное движение, приземление.

V. Интегральная подготовленность (максимальное количество баллов – 20)

Оценивается интегральная подготовленность и технико-тактические действия каждого игрока.

Футбол

I. Набивание мяча ногой (правой, левой – в любом порядке) не выходя из круга (диаметр круга - 3,6 м), (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
0	10	15	20	0	10	15	20
менее 20	20	30	40	менее 30	30	40	50

На выполнение норматива отводится 2 попытки.

II. Набивание мяча головой выходя из круга (диаметр круга - 3,6 м), (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
0	10	15	20	0	10	15	20
менее 10	10	15	20	менее 20	20	30	40

На выполнение норматива отводится 2 попытки.

III. Жонглирование мячом: правая стопа – правое бедро – голова – левое бедро – левая стопа – и т.д. (максимальное количество баллов – 20)

4 раза	-	20 баллов
3 раза	-	15 баллов
2 раза	-	10 баллов
менее 2 раз	-	0 баллов

На выполнение норматива отводится 3 попытки.

IV. Челночный бег 10x10 м, (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты							
Женщины				Мужчины			
5	10	15	20	5	10	15	20
32,5 сек	32,0 сек	31,2 сек	29,0 сек	28,0 сек	27,2 сек	26,0 сек	25,0 сек
Более 32,5 сек – 0 баллов				Более 28,0 сек – 0 баллов			

V. Ведение мяча на время вокруг 5-и стоек (старт – 25 м – поворот – 25 м – финиш), (максимальное количество баллов – 20)

Баллы и результаты						
Женщины			Мужчины			
5	10	20	5	10	15	20
18,2 сек	17,2 сек	16,4 сек	16,4 сек	16,0 сек	15,2 сек	14,0 сек
Более 18,2 сек – 0 баллов			Более 16,4 сек – 0 баллов			

Вольная, греко-римская борьба

I. Забегание вокруг головы (максимальное количество баллов – 20)

Результат (кол-во раз)	Баллы
5	20
4	17
3	14
2	10
1	5

II. Кувырок вперед и подъем разгибом (максимальное количество баллов – 20)

Результат (кол-во раз)	Баллы
5	20
4	17
3	14
2	10
1	5

III. Вставание со стойки на «мост» и с «моста» в стойку (максимальное количество баллов – 20)

Результат (кол-во раз)	Баллы
6	20
5	18
4	15
3	11
2	8
1	5

IV. Броски партнера из стойки (за 20 секунд) (максимальное количество баллов – 20)

Результат (кол-во раз)	Баллы
8	20
7	18
6	15
5	11
4	8
3	5

V. Проведение схватки (1 мин.) по правилам с борцом своего разряда (максимальное количество баллов – 20)

Результат (кол-во приемов)	Баллы
3	20
2	13
1	7

Бокс, кикбоксинг, каратэ, тхэквондо, дзюдо, ушу

МУЖЧИНЫ

I. Подтягивание (максимальное количество баллов – 17)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
20	17	13	8
19	16	11	6
18	15	9	4
17	14	7	2
16	12	5	1
15	10		

II. Сгибание-разгибание рук в упоре на брусьях (максимальное количество баллов – 17)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
20	17	8	8
18	16	6	6
16	15	4	4
14	14	2	2
12	12	1	1
10	10		

III. Поднимание ног в висе на перекладине (максимальное количество баллов – 17)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
15	17	8	10
13	16	6	8
12	15	4	6
11	14	2	4
10	12	1	2

IV. Приседание на одной ноге (максимальное количество баллов – 17)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
15	17	6	8
14	16	4	6
13	15	3	4
12	14	2	2
10	12	1	1
8	10		

V. Бег на месте с высоким подниманием бедра за 10 сек. (максимальное количество баллов – 15)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
30	15	22	8
28	14	20	6
26	13	18	4
25	12	16	2
24	10	15	1
23	9		

VI. Демонстрация техники (формальные комплексы), при их отсутствии – техника ударов, бросков и т.д. (максимальное количество баллов – 17)

ЖЕНЩИНЫ

I. Подтягивание в висе лежа (максимальное количество баллов – 17)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
20	17	13	8
19	16	11	6
18	15	9	4
17	14	7	2
16	12	5	1
15	10		

II. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (максимальное количество баллов – 17)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
25	17	13	8
23	16	11	6
21	15	9	4
19	14	7	2
17	12	5	1
15	10		

III. Поднимание ног в висе на перекладине (максимальное количество баллов – 17)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
10	17	5	10
9	16	4	8
8	15	3	6
7	14	2	4
6	12	1	2

IV. Приседание на одной ноге (максимальное количество баллов – 17)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
10	17	5	10
9	16	4	8
8	15	3	6
7	14	2	4
6	12	1	2

V. Бег на месте с высоким подниманием бедра за 10 сек. (максимальное количество баллов – 15)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
25	15	13	8
23	14	12	6
21	13	11	4
19	12	10	2
17	10	9	1
15	9		

VI. Демонстрация техники (формальные комплексы), при их отсутствии – техника ударов, бросков и т.д. (максимальное количество баллов – 17)

Альпинизм, скалолазание, туризм

I. Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 60)

I разряд и выше	-	40-60 баллов
II разряд	-	20-39 баллов
III разряд	-	0-19 баллов

II. Тестовые задания

МУЖЧИНЫ

1. Подтягивание (максимальное количество баллов – 20)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
20	20	13	11
19	19	11	9
18	18	9	7
17	17	7	5
16	15	5	3
15	13	3	1

2. Удержание ног под углом 90° в висе на кольцах (максимальное количество баллов – 20)

Результат (сек)	Баллы	Результат (сек)	Баллы
20	20	10	9
18	19	9	7
16	18	8	5
14	17	6	3
13	15	4	2
12	13	2	1
11	11		

ЖЕНЩИНЫ

3. Подтягивание в висе лежа (максимальное количество баллов – 20)

Результат (кол-во раз)	Баллы	Результат (кол-во раз)	Баллы
20	20	13	11
19	19	11	9
18	18	9	7
17	17	7	5
16	15	5	3
15	13	3	1

4. Удержание ног под углом 90° в висе на кольцах (максимальное количество баллов – 20)

Результат (сек)	Баллы	Результат (сек)	Баллы
15	20	8	9
14	19	7	7
13	18	6	5
12	17	5	4
11	15	4	3
10	13	3	2
9	11	2	1

Хоккей с мячом, с шайбой

I. Спортивная квалификация (максимальное количество баллов – 40)

КМС и выше	-	30-40 баллов
I разряд	-	20-29 баллов
II разряд	-	10-19 баллов
III разряд	-	0-9 баллов

II. Тестовые задания (максимальное количество баллов – 60)

Тестовые задания	Баллы и результаты		
	0 баллов	1 балл	15 баллов
1. Бег 30 м (сек.)	4,38 и более	4,37	4,10
2. Пятерной прыжок с места	менее 11.75	11.75	14.00
3. Челночный бег 10х10 м (сек.)	27,9 и более	27,8	25,0
4. Бег 400 м (мин., сек.)	1.09,1 и более	1.09,0	1.00,0

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Легкая атлетика

Раздел «Легкая атлетика» проводится в один день по следующей программе:

Мужчины	Женщины
1. Бег 60м (max – 40 баллов)	1. Бег 60м (max – 40 баллов)
2. Прыжок в длину с места (max – 30 баллов)	2. Прыжок в длину с места (max – 30 баллов)
3. Бег 1500м (max – 30 баллов)	3. Бег 800м (max – 30 баллов)

Место проведения вступительных испытаний по легкой атлетике будет объявлено на консультации.

Мужчины

Оценка Вид	0 баллов	1 балл	40/30 баллов
1. Бег 60 м	8,59 и более	8,58	7,80
2. Прыжок в дл. с/м	менее 208	208	270
3. Бег 1500 м	5.48,6 и более	5.48,5	5.05,5

Женщины

Оценка Вид	0 баллов	1 балл	40/30 баллов
1. Бег 60 м	11,14 и более	11,13	9,0
2. Прыжок в дл. с/м	185 и менее	186	215
3. Бег 800 м	3.32,1 и более	3.32,0	3.03,0

Плавание

Требования к вступительным испытаниям по данному разделу предполагают два варианта испытаний. Вариант проведения испытаний объявляется на консультации.

I вариант (бассейн 50; 25 м)

Проплыть дистанцию 100 м одним из 3-х спортивных способов плавания (вольный стиль, на спине, брасс) и показать результат, соответствующий 100-балльной шкале оценок (1 сек. = 1 балл)

Мужчины			
Способы плавания	100 баллов	1 балл	0 баллов
	Результаты		
Вольный стиль	1.40	3.19	3.20
На спине	1.50	3.29	3.30
Брасс	2.00	3.39	3.40
Женщины			
Способы плавания	Результаты		
	1.50	3.29	3.30
На спине	2.00	3.39	3.40
Брасс	2.10	3.49	3.50

Примечание: если техника плавания способами «на спине» и «брасс» не соответствует требованиям правил соревнований, то результаты оцениваются по шкале вольного стиля.

II вариант

При отсутствии бассейна прием вступительных испытаний по плаванию проводится в открытом водоеме.

Требования

На дистанции 100 м показать технику 4-х спортивных способов плавания (кроль на груди, кроль на спине, брасс, дельфин).

Оценка техники осуществляется экспертами по 25-балльной шкале.
Максимальная оценка за 4 спортивных способа плавания – 100 баллов.

Гимнастика

Оценка за раздел «Гимнастика» складывается следующим образом.

1. Максимальная оценка за каждое упражнение – 25 баллов.
2. Максимальная итоговая оценка за вступительные испытания – 100 баллов. Итоговая оценка за данный раздел определяется по сумме баллов, набранных в четырех упражнениях.
3. Оценки на снарядах определяются правилами соревнований, обязательной программой по гимнастике, единой российской классификационной программой.
4. **Внимание!** В соответствии с правилами соревнований все упражнения данного раздела (кроме подтягивания у мужчин) принято оценивать по 10-балльной шкале. При оценке вступительных испытаний используется шкала, отличная от гимнастической.
5. На гимнастических снарядах допускается усложнение комбинаций.

Шкала оценки упражнений

«Гимнастические» баллы	«Оценочные» баллы
9,0 и выше	25
8,6 – 8,9	20
8,0 – 8,5	15
1,0 – 7,9	0

МУЖЧИНЫ

I. Подтягивание (максимальное количество баллов – 25)

- 16-20 раз - 25 баллов
- 13-15 раз - 20 баллов
- 10-12 раз - 15 баллов
- 1-9 раз - 0 баллов

II. Перекладина (высокая) (максимальное количество баллов – 25)

- из размахивания подъем разгибом или силой
переворот в упор - 3.5 балла
- оборот назад - 3.0 балла
- из упора мах дугой - 1.5 балла
- махом назад соскок с поворотом кругом - 2.0 балла

III. Брусья (максимальное количество баллов – 25)

- из упора на руках размахиванием подъем ма-
хом назад - 3.5 балла
- махом вперед сед ноги врозь - 0.5 балла
- кувырок вперед сед ноги врозь - 3.0 балла
- из упора перемах внутрь и махом вперед со-
скок боком - 3.0 балла

IV. Акробатика (максимальное количество баллов – 25)

- исходное положение полуприсед, руки назад
- выпрямляясь равновесие на левой или правой
 («ласточка») - 1.0 балла
- прыжком кувырок вперед в упор присев - 1.5 балла
- стойка силой на голове и руках – держать - 3.5 балла
- встать, переворот боком в сторону («колесо») - 3.0 балла
- приставить ногу, прыжок прогнувшись, ноги
 врозь в основную стойку - 1.0 балла

ЖЕНЩИНЫ

I. Из основной стойки, наклон вперед (максимальное количество баллов – 25)

- Касание пола ладонями сбоку на уровне пяток - 25 баллов
- Касание пола ладонями у носков ног - 20 баллов
- Касаясь пальцами - 15 баллов
- Наклон вперед, не касаясь пальцами пола - 0 баллов

II. Брусья разной высоты (р/в) (максимальное количество баллов – 25)

- из размахивания в висе на верхней жерди лицом к
 нижней - 0.5 балла
- перемах, ноги врозь в вис лежа на н/ж - 1.0 балла
- перемах ноги врозь назад - 1.0 балла
- махом вперед перемах согнув ноги в вис лежа на н/ж - 1.0 балла
- вис присев на н/ж - 0.5 балла
- махом одной и толчком другой подъем переворотом
 на верхнюю жердь или толчком двумя в упор - 3.0 балла
- спад назад в вис лежа на н/ж - 1.0 балла
- из вися лежа перемах ноги врозь назад, соскок с по-
воротом на 180⁰ - 2.0 балла

III. Бревно (максимальное количество баллов – 25)

- из упора перемах и поворот в сед ноги врозь - 0.5 балла
- из упора сзади, «угол» - 1.0 балла
- упор лежа на бедрах, переход в сед на одно колено, другая назад; сед на пятку, другая вперед на носок - 1.5 балла
- встать, три шага на носках - 0.5 балла
- поворот кругом - 1.5 балла
- равновесие на левой или правой («ласточка») - 2.0 балла
- мах и выпад, опуститься в упор на колено, другая назад - 1.5 балла
- соскок прогнувшись боком к снаряду - 1.5 балла

IV. Акробатика (максимальное количество баллов – 25)

- исходное положение основная стойка
- равновесие на левой или правой («ласточка») - 1.0 балла
- упор присев – кувырок вперед - 1.0 балла
- кувырок вперед, лечь на спину, руки вверх - 1.0 балла
- из положения лежа «мост» - 2.0 балла
- поворот в упор присев - 1.0 балла
- кувырок назад - 1.0 балла
- перекатом назад, стойка на лопатках - 1.0 балла
- встать, переворот в сторону («колесо») - 2.0 балла