

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЧОЛОВІКИ

(для абітурієнтів до 30 років)

ТЕСТИ/БАЛИ	200	180	160	140	120	100
Біг на місці (хв. с.)	5 хв.	4 хв.	3 хв.	2 хв.	1 хв.	30 с.
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	40	35	30	25	20	10
Стрибки вгору на двох ногах за 1 хв. (кількість разів)	180	170	150	120	110	100
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	40	35	30	25	20	10

ЖІНКИ

(для абітурієнтів до 30 років)

ТЕСТИ/БАЛИ	200	180	160	140	120	100
Біг на місці (хв.)	3 хв.	2 хв. 30 с.	2 хв.	1 хв. 30 с.	1 хв.	30 с.
Планка (хв. с.)	2 хв. 30 с.	2 хв.	1 хв. 40 с.	1 хв. 20 с.	1 хв.	30 с.
Стрибки вгору на двох ногах за 1 хвилину (кількість разів)	170	160	140	120	100	80
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	20	18	16	14	10	5

ЧОЛОВІКИ

(для абітурієнтів після 30 років)

ТЕСТИ/БАЛИ	200	180	160	140	120	100
Біг на місці (хв. с.)	4 хв.	3 хв.	2 хв.	1 хв. 30 с.	1 хв.	30 с.
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	30	25	20	15	10	5
Стрибки вгору на двох ногах за 1 хв. (кількість разів)	170	160	140	120	100	80
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	25	20	16	12	10	5

ЖІНКИ

(для абітурієнтів після 30 років)

ТЕСТИ/БАЛИ	200	180	160	140	120	100
Біг на місці (хв. с.)	2 хв. 30 с.	2 хв.	1 хв. 30 с.	1 хв.	40 с.	20 с.
Планка (хв. с.)	1 хв. 30 с.	1 хв. 15 с.	1 хв.	45 с.	30 с.	15 с.
Стрибки вгору на двох ногах за 1 хвилину (кількість разів)	140	120	110	100	80	60
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	15	13	11	9	7	3