

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ВСТУПНОГО ВИПРОБУВАННЯ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ЧОЛОВІКИ

(для абітурієнтів до 30 років)

ТЕСТИ/БАЛИ	200	180	160	140	120	100
Біг на місці з високим підніманням стегна (хв. с.)	1 хв. 30 с.	1 хв.	50 с.	40 с.	30 с.	15 с.
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	45	40	30	25	20	10
Стрибки вгору на двох ногах з максимальним згинанням колін за 1 хв. (кількість разів)	25	17	15	12	10	5
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 з високим підніманням стегна (с.)	35 с.	30 с.	25 с.	20 с.	15 с.	10 с.
Планка (хв. с.)	2 хв. 30 с.	2 хв.	1 хв. 40 с.	1 хв. 20 с.	1 хв.	30 с.
Присідання за 1 хвилину (кількість разів)	50	30	25	20	10	7
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 з високим підніманням стегна (с.)	35 с.	30 с.	25 с.	20 с.	15 с.	10 с.
Піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хв. (кількість разів)	30	25	20	15	10	5
Стрибки вгору на двох ногах з максимальним згинанням колін за 1 хв. (кількість разів)	17	16	14	12	10	5
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 з високим підніманням стегна (с.)	30 с.	25 с.	20 с.	15 с.	10 с.	5 с.
Планка (хв. с.)	1 хв. 30 с.	1 хв. 15 с.	1 хв.	45 с.	30 с.	15 с.
Присідання за 1 хвилину (кількість разів)	30	25	20	15	7	5
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	15	13	11	9	7	3

Декан факультету ГІСУТ



Олена НЕСТЕРЕНКО