ПРОГРАММА

вступительного экзамена по специализированному тестированию

Направление 49.03.01 «Физическая культура»

Профиль: «Спортивная тренировка в избранном виде спорта»

Специализация: **Тяжелая атлетика и пауэрлифтинг**

Форма проведения: практическая

Максимально возможная сумма баллов по всем нормативам – 100 баллов

Минимальный балл для участия в конкурсе – 36 баллов.

*Абитуриентам, имеющим высокий уровень спортивной квалификации (МС, МСМК, ЗМС), заслуженным тренерам России, членам сборных команд России – 100 баллов.*

**Вступительные испытания по виду спорта «пауэрлифтинг»**

Вступительные испытания не являются соревнованием по виду спорта и проводятся по правилам, установленным кафедрой ТиМСЕиТА. На вступительных испытаниях оценивается уровень специальной физической подготовленности абитуриентов в контрольных упражнениях: приседании со штангой, жиме штанги лежа на горизонтальной скамье и тяге штанги. Упражнения выполняются без экипировки (дисциплина – троеборье классическое). Вес штанги в подходах увеличивается последовательно.

Учитывается:

1. Техника выполнения соревновательных упражнений
2. Умение абитуриентов ассистировать в процессе вступительных испытаний
3. Умение абитуриентов обеспечивать страховку при выполнении контрольных упражнений
4. Дисциплинированность абитуриентов

Абитуриент обязан знать правила соревнований. Абитуриент не знающий правил соревнований и технику выполнения соревновательных упражнений, не допускается к вступительным испытаниям. Абитуриенты проходят процедуру взвешивания. Опоздавшие на экзамен не допускаются.

**Нормативы по пауэрлифтингу (очная и заочная формы обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Женщины |
| Весовая категория, кг | Сумма троеборья, кг | Весовая категория, кг | Сумма троеборья, кг |
| 53 | 340 | 43 | 170 |
| 59 | 385 | 47 | 210 |
| 66 | 425 | 52 | 245 |
| 74 | 460 | 57 | 275 |
| 83 | 500 | 63 | 305 |
| 93 | 540 | 72 | 325 |
| 105 | 585 | 84 | 350 |
| 120 | 635 | 84+ | 375 |
| 120+ | 690 |  |  |

**Оценка вступительных испытаний по пауэрлифтингу (в баллах)**

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Женщины  |
| Оценка, баллы | Результат в сумме троеборья, кг | Оценка, баллы | Результат в сумме троеборья, кг |
| 100 | Выполнение норматива | 100 | Выполнение норматива |
| 95 | На 5 кг меньше норматива | 95 | На 10 кг меньше норматива |
| 90 | На 10 кг меньше норматива | 90 | На 15 кг меньше норматива |
| 85 | На 15 кг меньше норматива | 85 | На 20 кг меньше норматива |
| 80 | На 20 кг меньше норматива | 80 | На 25 кг меньше норматива |
| 75 | На 25 кг меньше норматива | 75 | На 30 кг меньше норматива |
| 70 | На 30 кг меньше норматива | 70 | На 35 кг меньше норматива |
| 65 | На 35 кг меньше норматива | 65 | На 40 кг меньше норматива |
| 60 | На 40 кг меньше норматива | 60 | На 45 кг меньше норматива |
| 55 | На 45 кг меньше норматива | 55 | На 50 кг меньше норматива |
| 50 | На 50 кг меньше норматива | 50 | На 55 кг меньше норматива |
| 40 | На 55 кг меньше норматива | 40 | На 60 кг меньше норматива |
| 30 | На 60 кг меньше норматива  | 30 | На 65 кг меньше норматива  |
| 20 | На 65 кг меньше норматива  | 20 | На 70 кг меньше норматива  |
| 10 | На 70 кг меньше норматива  | 10 | На 80 кг меньше норматива  |
| 0 | На 71 кг и более меньше норматива | 0 | На 81 кг и более меньше норматива |

**Вступительные испытания по виду спорта**

**«Тяжелая атлетика»**

Вступительные испытания не являются соревнованием по виду спорта и проводятся по правилам, установленным кафедрой ТиМСЕиТА. На вступительных испытаниях оценивается уровень специальной физической подготовленности абитуриентов в контрольных упражнениях двоеборья. Упражнения выполняются без экипировки (дисциплина – троеборье классическое). Вес штанги в подходах увеличивается последовательно.

Учитывается:

1. Техника выполнения соревновательных упражнений
2. Умение абитуриентов ассистировать в процессе вступительных испытаний
3. Умение абитуриентов обеспечивать страховку при выполнении контрольных упражнений
4. Дисциплинированность абитуриентов

Абитуриент обязан знать правила соревнований. Абитуриент не знающий правил соревнований и технику выполнения соревновательных упражнений, не допускается к вступительным испытаниям. Абитуриенты проходят процедуру взвешивания. Опоздавшие на экзамен не допускаются.

**Нормативы по тяжёлой атлетике (очная и заочная формы обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Женщины |
| Весовая категория, кг | Сумма двоеборья, кг | Весовая категория, кг | Сумма двоеборья, кг |
| 34 | 85 | 34 | 75 |
| 38 | 100 | 36 | 80 |
| 42 | 115 | 40 | 85 |
| 46 | 120 | 44 | 90 |
| 50 | 140 | 48 | 100 |
| 56 | 160 | 53 | 110 |
| 62 | 180 | 58 | 120 |
| 69 | 200 | 63 | 125 |
| 77 | 220 | 69 | 135 |
| 85 | 230 | 75 | 140 |
| 94 | 240 | 75+ | 145 |
| 105 | 245 |  |  |
| 105+ | 250 |  |  |

**Оценка вступительных испытаний по тяжёлой атлетике в баллах**

|  |  |
| --- | --- |
| Мужчины | Женщины  |
| Оценка, баллы | Результат в сумме двоеборья, кг | Оценка, баллы | Результат в сумме двоеборья, кг |
| 100 | Выполнение норматива | 100 | Выполнение норматива |
| 95 | На 5 кг меньше норматива | 95 | На 5 кг меньше норматива |
| 90 | На 10 кг меньше норматива | 90 | На 10 кг меньше норматива |
| 85 | На 15 кг меньше норматива | 85 | На 15 кг меньше норматива |
| 80 | На 20 кг меньше норматива | 80 | На 20 кг меньше норматива |
| 75 | На 25 кг меньше норматива | 75 | На 25 кг меньше норматива |
| 70 | На 30 кг меньше норматива | 70 | На 30 кг меньше норматива |
| 65 | На 35 кг меньше норматива | 65 | На 35 кг меньше норматива |
| 60 | На 40 кг меньше норматива | 60 | На 40 кг меньше норматива |
| 55 | На 45 кг меньше норматива | 55 | На 45 кг меньше норматива |
| 50 | На 50 кг меньше норматива | 50 | На 50 кг меньше норматива |
| 45 | На 55 кг меньше норматива | 45 | На 55 кг меньше норматива |
| 40 | На 60 кг меньше норматива | 40 | На 60 кг меньше норматива |
| 35 | На 65 кг меньше норматива | 35 | На 65 кг меньше норматива |
| 30 | На 70 кг меньше норматива | 30 | На 70 кг меньше норматива |
| 20 | На 80 кг меньше норматива | 20 | На 80 кг меньше норматива |
| 10 | На 90 кг меньше норматива | 10 | На 90 кг меньше норматива |
| 0 | На более, чем 90 кг меньше норматива | 0 | На более, чем 90 кг меньше норматива |