

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

МИНИСТЕРСТВО ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И  
ИННОВАЦИЙ РЕСПУБЛИКИ УЗБЕКИСТАН

УЗБЕКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

“Внесено”

Ректор Узбекского  
государственного  
университета  
физической культуры  
и спорта  
Р.Маткаримов



“Согласовано”

Министерство  
высшего образования,  
науки и инноваций



“Утверждаю”

Заместитель министра  
спорта Республики  
Узбекистан  
Ш.Махмудов



### ПРОГРАММА ТВОРЧЕСКИХ (ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ) ЭКЗАМЕНОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

61010200-Спортивная деятельность (баскетбол, бокс, волейбол, велоспорт, гимнастика, плавание, легкая атлетика, гандбол, фехтование, тяжелая атлетика, гребля, теннис, футбол, художественная гимнастика, дзю-до, вольная борьба, борьба на поясах, таэквондо WT, самбо, борьба, синхронное плавание, бадминтон, греко-римская борьба, конный спорт, триатлон, биатлон, хоккей, регби, шахматы, карате WKF, горные лыжи, настольный теннис, фигурное катание, хоккей на траве, кикбоксинг, мини-футбол, стрельба из лука, муай тай, киберспорт, водное поло, академическая гребля, современное пятиборье, бодибилдинг и фитнес, сноуборд, рукопашный бой, женская борьба), для очной и заочной формы обучения.

61010300-Адаптивная физическая культура и спорт для очной формы обучения.

Чирчик-2024

Рассмотрено и одобрено Советом Узбекского государственного университета физической культуры и спорта. Протокол заседания № 7 29 февраля 2024 года.

Важное значение имеет дальнейшее развитие физической культуры и массового спорта на территории Республики Узбекистан, привлечение к регулярным занятиям физической культурой и спортом всех слоев населения, особенно молодежи, эффективное использование созданных в стране условий. В нашей стране принят и интенсивно внедряется ряд нормативно – правовых актов, направленных на развитие данной сферы.

В частности, Указ Президента Республики Узбекистан от 24 января 2020 года УП-5924 «О мерах по дальнейшему совершенствованию и популяризации физической культуры и спорта в Республике Узбекистан», постановления Президента Республики Узбекистан от 24 декабря 2021 года ПП-60 «О дополнительных мерах по обеспечению академической и организационно-управленческой независимости государственных высших образовательных учреждений» и ПП-414 от 3 ноября 2022 года «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы подготовки кадров и научных исследований в сфере физической культуры и спорта».

Программы профессиональных (творческих) экзаменов по направлению «Спортивная деятельность» (по видам деятельности) в Узбекском государственном университете физической культуры и спорта и его Нукусском и Ферганском филиалах составлены на основе программ физической культуры и спорта спортивных школ, Республиканских центров подготовки по Олимпийским и Паралимпийским видам спорта и предназначены для оценки умений и навыков при выполнении абитуриентами упражнений.

При составлении данных программ были учтены предложения спортивных ассоциаций, спортивных федераций, школ высшего спортивного мастерства и спортивных школ, которыми были даны положительные отзывы.

В программе очной и заочной формы обучения 61010300-Спортивная деятельность (по видам деятельности) по образовательным направлениям (баскетбол, бокс, волейбол, велоспорт, гимнастика, плавание, легкая атлетика, гандбол, фехтование, тяжелая атлетика, гребля, теннис, футбол, художественная гимнастика, дзю-до, вольная борьба, борьба на поясах, тхэквондо WT, самбо, кураш, синхронное плавание, бадминтон, греко-римская борьба, конный спорт, триатлон, биатлон, хоккей, регби, шахматы, карате WKF, горные лыжи, настольный теннис, фигурное катание, хоккей на траве, кикбоксинг, мини-футбол, стрельба из лука, муай тай, киберспорт, водное поло, академическая гребля, современная пятиборье, бодибилдинг и фитнес, сноуборд, рукопашный бой, женская борьба, адаптивная физическая культура и спорт (параспорт)) отражены порядок проведения творческих (профессиональных) экзаменов, требования к практическим умениям и навыкам абитуриентов, а также критерии оценки.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ РУКОПАШНОГО БОЯ НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(Максимальный балл по специальности-93 балла)**

Мужчины

№	Нормативы	Баллы				
		6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
1.	<b>Самостраховка при падении.</b> В правую, в левую и на спину (6 балл)	Высокий полет, мягкое приземление, мягкая амортизация руками правильная группировка.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы.	Падение через сторону. Удар спиной об ковер.	Действие выполнено технически неправильно.	Техническое действие не выполнено.
		Выполнено с хорошим захватом с резким движением, быстрым темпом и большой амплитудой.	Выполнено с хорошим захватом в среднем темпе и небольшой амплитудой	Выполнено со слабым захватом в среднем темпе и маленькой амплитудой	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
2.	Бросок через голову с захватом двух рук (9 балл)	Выполнено с хорошим захватом с резким движением. без остановки в быстром темпе.	Выполнено с хорошим захватом в среднем темпе.	Выполнено со слабым захватом в среднем темпе. Не используя равновесия партнера.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
		Выполнено с хорошим захватом с резким движением. без остановки в быстром темпе.	Выполнено с хорошим захватом в среднем темпе.	Выполнено со слабым захватом в среднем темпе. Не используя равновесия партнера.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
3.	Бросок с захватом двух ног проходом в ноги (5 балл)	Выполнено с хорошим захватом с резким движением. без остановки в быстром темпе.	Выполнено с хорошим захватом в среднем темпе.	Выполнено со слабым захватом в среднем темпе. Не используя равновесия партнера.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
		Выполнено с хорошим захватом с резким движением. без остановки в быстром темпе.	Выполнено с хорошим захватом в среднем темпе.	Выполнено со слабым захватом в среднем темпе. Не используя равновесия партнера.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
4.	Болевой приём на руку с прыжком (9 балл)	Бросок выполнен с хорошим подбивом с большой амплитудой. Движение без остановки в быстром темпе.	Бросок выполнен с хорошим подбивом, но с малой амплитудой. Движение борца в среднем темпе.	Бросок выполнен с со слабым подбивом и малой амплитудой. Движение борца в среднем темпе.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
		Бросок выполнен с хорошим подбивом с большой амплитудой. Движение без остановки в быстром темпе.	Бросок выполнен с хорошим подбивом, но с малой амплитудой. Движение борца в среднем темпе.	Бросок выполнен с со слабым подбивом и малой амплитудой. Движение борца в среднем темпе.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
5.		6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0

	Два прямых удара рукой в голову и один боковой удар в голову ( <b>6 балл</b> )	Правильная нанесение 2-х ударов руками прямо в голову, удар ногой до головы, движение технически правильное и точное.	2 прямых удара рукой по голове не доходят до головы., удар ногой не доходит до головы	Неправильные 2 удара руками в голову, удар ногой не доходит до головы	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
6.	Два прямых удара рукой в голову и один боковой удар в голову, второй ногой удар в голову в прыжке 180 градусов ( <b>9 балл</b> )	<b>9-6,8</b> 2 удара рукой прямо в голову, удар ногой доходит до головы, разворачивается на 180 градусов другой ногой и доходит до головы, движение выполнено правильно и точно с технической точки зрения.	<b>6,7-4,5</b> 2 прямых удара рукой в голову, удар ногой в голову или поворот другой ноги на 180 градусов не дойдут до головы.	<b>4,4-2,2</b> Невыполнение 2 прямых ударов рукой в голову, удар ногой или поворот на 180 градусов другой ноги, не достигающий головы	<b>2,1-0,1</b> Технические действия выполнены со значительными ошибками.	<b>0</b> Технические действия не выполнены.
7.	Три прямых и боковых ударов рукой в голову и один боковой удар в голову ногой , второй ногой удар в корпус в прыжке 180 градусов ( <b>9 балл</b> )	<b>9-6,8</b> 3 удара рукой по голове прямо и сбоку, удар ногой по голове, поворот другой ногой на 180 градусов до корпуса, движение выполнено правильно и точно с технической точки зрения.	<b>6,7-4,5</b> 3 удара по голове прямо и сбоку рукой, удар ногой достигает головы, а вторая нога поворачивается на 180 градусов и не достигает туловища.	<b>4,4-2,2</b> 3 удара в голову прямо и сбоку неправильно нанесены рукой, удар ногой не доходит до головы, а вторая нога поворачивается на 180 градусов и не доходит до корпуса.	<b>2,1-0,1</b> Технические действия выполнены со значительными ошибками.	<b>0</b> Технические действия не выполнены.
8.		<b>5-4,5</b>	<b>4,4-3,1</b>	<b>3-1,6</b>	<b>1,5-0,1</b>	<b>0</b>

	Удар левой рукой в голову противника, удар правой рукой в голову и боковой удар одной ногой в голову. (5 балл)	Противнику наносится прямой удар рукой по голове, удар правой рукой по голове и боковой удар одной ногой. Движение технически правильное и точное.	Прямой удар левой рукой в голову противника, удар правой рукой в голову и боковой удар в голову одной ногой не достигают головы.	Удар левой рукой в голову противника, удар правой рукой в голову выполняется неправильно, а боковой удар в голову на одной ноге не достигает головы.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
9.	Два прямых ударов в голову и Бросок с захватом двух ног проходом в ноги (9 балл)	<b>9-6,8</b>	<b>6,7-4,5</b>	<b>4,4-2,2</b>	<b>2,1-0,1</b>	<b>0</b>
		2 удара в голову и бросок проходом в ноги действие было выполнено технически правильно и четко.	2 удара в голову и бросок проходом в ноги выполнялись хорошим хватом, но с небольшой амплитудой. Движения спортсмена в среднем темпе.	2 удара в голову и бросок проходом в ноги выполнялись свободным хватом и небольшой амплитудой. Движения спортсмена в среднем темпе.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
10.	В положении клинча 2 удара по корпусу прямо или сбоку Бросок через плечи (9 балл)	<b>9-6,8</b>	<b>6,7-4,5</b>	<b>4,4-2,2</b>	<b>2,1-0,1</b>	<b>0</b>
		2 удара по корпусу в положении клинча прямо или сбоку и через плечо действие было выполнено технически правильно и четко.	2 удара по корпусу прямо или сбоку и через плечо выполнялись хорошим хватом, но с небольшой амплитудой. Движения спортсмена в среднем темпе.	2 удара прямо или сбоку туловища слабой рукой и через плечо выполнялись свободным хватом и небольшой амплитудой. Движения спортсмена в среднем темпе.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
11.		<b>6-4,6</b>	<b>4,5-3,1</b>	<b>3-1,6</b>	<b>1,5-0,1</b>	<b>0</b>

	2 прямых удара в голову правой рукой, вращение левой рукой и сбивание с ног, удерживая одну ногу (6 балл)	2 прямых удара в голову правой рукой, вращение левой рукой и сбивание с ног, удерживая одну ногу действие было выполнено технически правильно и четко.	2 прямых удара в голову правой рукой, вращение левой рукой и сбивание с ног, удерживая одну ногу выполнялись хорошим хватом, но с небольшой амплитудой. Движения спортсмена в среднем темпе.	2 прямых удара в голову правой рукой, вращение левой рукой и сбивание с ног, удерживая одну ногу выполнялись свободным хватом и небольшой амплитудой. Движения спортсмена в среднем темпе.	Действие выполнено технически неправильно.	Техническое действие не выполнено.
12.	Прямой двойной удар в голову, сбивающий противника с ног (зацеп) (6 балл)	<b>6-4,6</b>	<b>4,5-3,1</b>	<b>3-1,6</b>	<b>1,5-0,1</b>	<b>0</b>
		Выполнен с хорошим захватом с передвижением ног. Без остановки в быстром темпе.	Выполнен с хорошим захватом с передвижением ног. Движения в среднем темпе.	Выполнен со слабым захватом и передвижением ног. Движения борца в среднем темпе.	Действие выполнено технически неправильно.	Техническое действие не выполнено.
13	<b>Приемы в партере:</b> Перекат с захватом рук с двух сторон (4 балл)	<b>5-3,1</b>	<b>3-2,1</b>	<b>2-1,1</b>	<b>1-0,1</b>	<b>0</b>
		Выполняется перемещением ног с хорошим хватом. Движение выполняется четко и быстро, без остановок.	Движение выполняется четко и быстро, без остановок. Движения со средней скоростью.	Выполняется свободным хватом и медленным движением ног. Действия борца в среднем темпе.	Действие выполнено технически неправильно.	Техническое действие не выполнено.

**Примечание:** Промежуточные баллы выставляются в зависимости от качества выполнения технических приемов спортсменом: от амплитуды проведения приема, скорости проведения приема, правильности выполнения и завершения технического приема. Технические приемы выполняются от простого к сложному, в связи с чем каждый неправильно выполненный технический прием в первом, втором и третьем блоках оценивается 1,5 за неправильно выполненные приемы четвертого и девятого блока от 2,2-2,4 балла, за приемы десятого и двенадцатого блоков – 1 балл, и за приемы тринадцатого блока 2,2-2,4 балла.

\*Если оценки находятся в пределах установленных норм, то норматив считается сданным для абитуриента.

№	Нормативы	Баллы				
		6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0
1.	<b>Самостраховка при падении.</b> В правую, в левую и на спину (6 балл)	Высокий полет, мягкое приземление, мягкая амортизация руками правильная группировка.	Недостаточно высокий полет, падение с касанием головы.	Падение через сторону. Удар спиной об ковер.	Действие выполнено технически неправильно.	Техническое действие не выполнено.
		Выполнено с хорошим захватом с резким движением, быстрым темпом и большой амплитудой.	Выполнено с хорошим захватом в среднем темпе и небольшой амплитудой	Выполнено со слабым захватом в среднем темпе и маленькой амплитудой	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
2.	Бросок через голову с захватом двух рук (9 балл)	Выполнено с хорошим захватом с резким движением. без остановки в быстром темпе.	Выполнено с хорошим захватом в среднем темпе.	Выполнено со слабым захватом в среднем темпе. Не используя равновесия партнера.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
		Бросок выполнен с хорошим подбивом с большой амплитудой. Движение без остановки в быстром темпе.	Бросок выполнен с хорошим подбивом, но с малой амплитудой. Движение борца в среднем темпе.	Бросок выполнен с со слабым подбивом и малой амплитудой. Движение борца в среднем темпе.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
3.	Бросок с захватом двух ног проходом в ноги (5 балл)	Выполнено с хорошим захватом с резким движением. без остановки в быстром темпе.	Выполнено с хорошим захватом в среднем темпе.	Выполнено со слабым захватом в среднем темпе. Не используя равновесия партнера.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
		Бросок выполнен с хорошим подбивом с большой амплитудой. Движение без остановки в быстром темпе.	Бросок выполнен с хорошим подбивом, но с малой амплитудой. Движение борца в среднем темпе.	Бросок выполнен с со слабым подбивом и малой амплитудой. Движение борца в среднем темпе.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
4.	Болевой приём на руку с прыжком (9 балл)	Выполнено с хорошим захватом с резким движением. без остановки в быстром темпе.	Выполнено с хорошим захватом в среднем темпе.	Выполнено со слабым захватом в среднем темпе. Не используя равновесия партнера.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
		Бросок выполнен с хорошим подбивом с большой амплитудой. Движение без остановки в быстром темпе.	Бросок выполнен с хорошим подбивом, но с малой амплитудой. Движение борца в среднем темпе.	Бросок выполнен с со слабым подбивом и малой амплитудой. Движение борца в среднем темпе.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
5.		6-4,6	4,5-3,1	3-1,6	1,5-0,1	0

	Два прямых ударов рукой в голову и один боковой удар в голову (6 балл)	Правильная нанесение 2-х ударов руками прямо в голову, удар ногой до головы, движение технически правильное и точное.	2 прямых удара рукой по голове не доходят до головы., удар ногой не доходит до головы	Неправильные 2 удара руками в голову, удар ногой не доходит до головы	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
6.	Два прямых ударов рукой в голову и один боковой удар в голову, второй ногой удар в голову в прыжке 180 градусов (9 балл)	<b>9-6,8</b> 2 удара рукой прямо в голову, удар ногой доходит до головы, разворачивается на 180 градусов другой ногой и доходит до головы, движение выполнено правильно и точно с технической точки зрения.	<b>6,7-4,5</b> 2 прямых удара рукой в голову, удар ногой в голову или поворот другой ноги на 180 градусов не дойдут до головы.	<b>4,4-2,2</b> Невыполнение 2 прямых ударов рукой в голову, удар ногой или поворот на 180 градусов другой ноги, не достигающий головы	<b>2,1-0,1</b> Технические действия выполнены со значительными ошибками.	<b>0</b> Технические действия не выполнены.
7.	Три прямых и боковых ударов рукой в голову и один боковой удар в голову ногой , второй ногой удар в корпус в прыжке 180 градусов (9 балл)	<b>9-6,8</b> 3 удара рукой по голове прямо и сбоку, удар ногой по голове, поворот другой ногой на 180 градусов до корпуса, движение выполнено правильно и точно с технической точки зрения.	<b>6,7-4,5</b> 3 удара по голове прямо и сбоку рукой, удар ногой достигает головы, а вторая нога поворачивается на 180 градусов и не достигает туловища.	<b>4,4-2,2</b> 3 удара в голову прямо и сбоку неправильно нанесены рукой, удар ногой не доходит до головы, а вторая нога поворачивается на 180 градусов и не доходит до корпуса.	<b>2,1-0,1</b> Технические действия выполнены со значительными ошибками.	<b>0</b> Технические действия не выполнены.
8.		<b>5-4,5</b>	<b>4,4-3,1</b>	<b>3-1,6</b>	<b>1,5-0,1</b>	<b>0</b>

	Удар левой рукой в голову противника, удар правой рукой в голову и боковой удар одной ногой в голову. (5 балл)	Противнику наносится прямой удар рукой по голове, удар правой рукой по голове и боковой удар одной ногой. Движение технически правильное и точное.	Прямой удар левой рукой в голову противника, удар правой рукой в голову и боковой удар в голову одной ногой не достигают головы.	Удар левой рукой в голову противника, удар правой рукой в голову выполняется неправильно, а боковой удар в голову на одной ноге не достигает головы.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.
9.	Два прямых ударов в голову и Бросок с захватом двух ног проходом в ноги (9 балл)	<b>9-6,8</b>	<b>6,7-4,5</b>	<b>4,4-2,2</b>	<b>2,1-0,1</b>	<b>0</b>
2 удара в голову и бросок проходом в ноги действие было выполнено технически правильно и четко.		2 удара в голову и бросок проходом в ноги выполнялись хорошим хватом, но с небольшой амплитудой. Движения спортсмена в среднем темпе.	2 удара в голову и бросок проходом в ноги выполнялись свободным хватом и небольшой амплитудой. Движения спортсмена в среднем темпе.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.	
10.	В положении клинча 2 удара по корпусу прямо или сбоку Бросок через плечи (9 балл)	<b>9-6,8</b>	<b>6,7-4,5</b>	<b>4,4-2,2</b>	<b>2,1-0,1</b>	<b>0</b>
2 удара по корпусу в положении клинча прямо или сбоку и через плечо действие было выполнено технически правильно и четко.		2 удара по корпусу прямо или сбоку и через плечо выполнялись хорошим хватом, но с небольшой амплитудой. Движения спортсмена в среднем темпе.	2 удара прямо или сбоку туловища слабой рукой и через плечо выполнялись свободным хватом и небольшой амплитудой. Движения спортсмена в среднем темпе.	Технические действия выполнены со значительными ошибками.	Технические действия не выполнены.	
11.		<b>6-4,6</b>	<b>4,5-3,1</b>	<b>3-1,6</b>	<b>1,5-0,1</b>	<b>0</b>

	2 прямых удара в голову правой рукой, вращение левой рукой и сбивание с ног, удерживая одну ногу (6 балл)	2 прямых удара в голову правой рукой, вращение левой рукой и сбивание с ног, удерживая одну ногу действие было выполнено технически правильно и четко.	2 прямых удара в голову правой рукой, вращение левой рукой и сбивание с ног, удерживая одну ногу выполнялись хорошим хватом, но с небольшой амплитудой. Движения спортсмена в среднем темпе.	2 прямых удара в голову правой рукой, вращение левой рукой и сбивание с ног, удерживая одну ногу выполнялись свободным хватом и небольшой амплитудой. Движения спортсмена в среднем темпе.	Действие выполнено технически неправильно.	Техническое действие не выполнено.
12.	Прямой двойной удар в голову, сбивающий противника с ног (зацеп) (6 балл)	<b>6-4,6</b>	<b>4,5-3,1</b>	<b>3-1,6</b>	<b>1,5-0,1</b>	<b>0</b>
		Выполнен с хорошим захватом с передвижением ног. Без остановки в быстром темпе.	Выполнен с хорошим захватом с передвижением ног. Движения в среднем темпе.	Выполнен со слабым захватом и передвижением ног. Движения борца в среднем темпе.	Действие выполнено технически неправильно.	Техническое действие не выполнено.
13	<b>Приемы в партере:</b> Перекат с захватом рук с двух сторон (4 балл)	<b>5-3,1</b>	<b>3-2,1</b>	<b>2-1,1</b>	<b>1-0,1</b>	<b>0</b>
		Выполняется перемещением ног с хорошим хватом. Движение выполняется четко и быстро, без остановок.	Движение выполняется четко и быстро, без остановок. Движения со средней скоростью.	Выполняется свободным хватом и медленным движением ног. Действия борца в среднем темпе.	Действие выполнено технически неправильно.	Техническое действие не выполнено.

**Примечание:** Промежуточные баллы выставляются в зависимости от качества выполнения технических приемов спортсменом: от амплитуды проведения приема, скорости проведения приема, правильности выполнения и завершения технического приема. Технические приемы выполняются от простого к сложному, в связи с чем каждый неправильно выполненный технический прием в первом, втором и третьем блоках оценивается 1,5 за неправильно выполненные приемы четвертого и девятого блока от 2,2-2,4 балла, за приемы десятого и двенадцатого блоков – 1 балл, и за приемы тринадцатого блока 2,2-2,4 балла.

\*Если оценки находятся в пределах установленных норм, то норматив считается сданным для абитуриента.

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО  
СПЕЦИАЛЬНОСТИ РУКОПАШНОГО БОЯ НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД  
(Максимальный балл по физической подготовке-63 балла)**

Мужчины

1.	Забегание на мосту. Мост – руки соединены в замок, предплечья касаются ковра (в каждую сторону по 5 раза).	<b>21-16</b>					<b>15-11</b>					<b>10-6</b>					<b>5-1</b>					<b>0</b>				
		Забегание в стороны в одном темпе, не останавливаясь при переходах из упора головой в мост и с моста в упор в максимальном темпе, не подпрыгивая.	Не плавный переход упора в мост и с моста в упор, смещение головы и предплечья из первоначального положения более 45°.					Выполняется только в одну сторону, смещение головы и предплечья из первоначального положения более чем на 90°.					Выполнено со значительными техническими ошибками.					Упражнение не выполнено.								
	Штрафные баллы за неправильные действия.	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
2.	8 раз перевороты через головы на мосту (сек).	<b>вес</b>					<b>вес</b>					<b>вес</b>					<b>вес</b>					<b>вес</b>				
		60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90	60	70	80	90	+90
		14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
		0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
3.	8 раз падение на мост (сек).	14	14	14,5	15	15,5	14,5	14,5	15	15,5	16	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	15,6	15,6	16,1	16,6	17,1
	Штрафные баллы за неправильные действия.	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

**Примечание:** за каждое неправильное действие, допущенное при выполнении норм специальной физической подготовки, (кроме нормы времени) берется 4-5 баллов. Если масса тела спортсменов на 5 кг выше приведенной (например; 66,67,68,69), то ставится критерий весовой категории. Чем больше масса тела, тем больше увеличивается время. От 0 до 5 штрафные баллы за неправильные действия

\*Если показатели находятся в пределах установленных норм, решается за счет абитуриента.

Женщины

	Забегание на мосту. Мост – руки соединены в замок, предплечья касаются ковра (в каждую сторону по 5 раза).	21-16					15-11					10-6					5-1					0				
		Забегание в стороны в одном темпе, не останавливаясь при переходах из упора головой в мост и с моста в упор в максимальном темпе, не подпрыгивая.					Не плавный переход упора в мост и с моста в упор, смещение головы и предплечья из первоначального положения более 45°.					Выполняется только в одну сторону, смещение головой и предплечья из первоначального положения более чем на 90°.					Выполнено со значительными техническими ошибками.					Упражнение не выполнено.				
1.	Штрафные баллы за неправильные действия.	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
2.	8 раз перевороты через головы на мосту (сек).	<b>вес</b>					<b>вес</b>					<b>вес</b>					<b>вес</b>					<b>вес</b>				
		50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80	50	60	70	80	+80
	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,1	
	Штрафные баллы за неправильные действия.	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				
3.	8 раз падение на мост (сек).	15	15	15,5	16	16,5	15,5	15,5	16	16,5	17	16	16	16,5	17	17,5	16,5	16,5	17	17,5	18	16,6	16,6	17,1	17,6	18,1
	Штрафные баллы за неправильные действия.	0-5					0-5					0-5					0-5					0-5				

**Примечание:** за каждое неправильное действие, допущенное при выполнении норм специальной физической подготовки, (кроме нормы времени) берется 4-5 баллов. Если масса тела спортсменов на 5 кг выше приведенной (например; 66,67,68,69), то ставится критерий весовой категории. Чем больше масса тела, тем больше увеличивается время. От 0 до 5 штрафные баллы за неправильные действия.

\*Если показатели находятся в пределах установленных норм, решается за счет абитуриента.

Заведующий кафедрой

Подпись

Ф.И.О.