Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

ЗАТВЕРДЖЕНО
Голова приймальної комісії

_____ Віктор САВЧЕНКО
"12" 05 2022 року
наказ № 41-зг

ПРОГРАМА
ТВОРЧОГО КОНКУРСУ З ОЦІНКИ
ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВСТУПНИКІВ

для вступу на ступінь вищої освіти «Бакалавр» на спеціальність
017 Фізична культура і спорт

РОЗГЛЯНУТО
на засіданні приймальної комісії
протокол № __ від «__» _____2022 року

Дніпро – 2022 рік

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з оцінки фізичних здібностей особи включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступників.

В тестових завдання передбачено визначення рівня розвитку: швидкості, витривалості, гнучкості, силової витривалості, швидкісно-силових якостей.

Творчий конкурс з оцінки фізичних здібностей особи проводиться згідно з розкладом затвердженого головою приймальної комісії, умовами виконання державних тестів та правилами змагань.

Перед початком творчого конкурсу з оцінки фізичних здібностей особи з вступниками проводиться консультація щодо умов виконання тестових завдань та місця проведення. Час виконання екзаменаційного завдання складає на одного вступника 15 хвилин. Загальний обсяг проведення вступного випробування (організація, почергове виконання, відпочинок між вправами) складає шість годин.

Особливості проведення творчого конкурсу.

Оцінка за творчий конкурс обчислюється як середнє арифметичне отриманих балів за кожне тестове завдання.

У програмі творчого заліку з оцінки фізичних здібностей вступників містяться критерії оцінювання до кожного тестового завдання.

Вис на зігнутих руках – використовується для визначення силової витривалості м'язів рук і верхньої частини тулуба.

Обладнання. Поперечина діаметром 2,5 см встановлена на такій висоти, щоб найвищий у групі вступник міг виконати тест. Секундомір. Гімнастичний мат під перекладиною. Стілець. Ящик з магнезією.

Виконання тестового завдання. Учасник тестування приймає положення вису на перекладині – хватом зверху (долонями вперед), підтягується до положення коли підборіддя вище рівня перекладини та затримується у положенні вису на зігнутих руках (підборіддя знаходиться над перекладиною не торкаючись її). В такому положенні учасник знаходиться максимальну кількість часу. Тест припиняється, коли під впливом утоми руки починають розгинатися, а очі вступника опиняються на рівні перекладини.

Результат. Визначається час у секундах, протягом якого учасник тестування зберігає правильне положення.

Загальні вказівки та зауваження. 1. При виконанні тесту підборіддя повинне знаходитися над поперечиною, але не торкатися її. Як тільки підборіддя торкається поперечини чи опускається нижче неї (до рівня очей), тест припиняється. 2. Ноги не повинні торкатися опори. 3. Руки не можна розставляти ширше плечей. 4. Не можна розхитуватися.

Тест на рівновагу "Фламінго" – використовується для визначення статичної рівноваги.

Обладнання. Підставка висотою 4см. Секундомір.

Виконання тестового завдання. Учасник тестування стає на підставку будь-якою ногою і намагається балансувати на ній так довго, як зможе. Інша нога зігнута в коліні і підтягнута до сідниці кистю однойменної руки.

Результат. Виконується одна спроба. При втрачанні рівноваги тест припиняється.

Загальні вказівки та зауваження. 1. Виконується одна спроба. 2. Секундомір включається тоді, коли учасник займе стійке положення. 3. Секундомір зупиняється, коли учасник втрачає рівновагу і торкається підлоги протилежною ногою або будь-якою частиною тіла.

Стрибки через скакалку.

Обладнання. Скакалка. Секундомір.

Виконання тестового завдання. Учасник тестування приймає положення скакалка позаду. По команді вправу починай виконуються стрибки через скакалку с максимально швидким обертанням скакалки вперед.

Результат. Визначається максимальна кількість повних стрибків за 90 секунд.

Загальні вказівки та зауваження. 1. Виконується одна спроба.

В залежності від ситуації в країни передбачено складання творчого конкурсу як очно так і дистанційно.

Під час дистанційного складання творчого конкурсу буде безперервно вестися відеозапис виконання вступником тестових завдань. Згідно розкладу творчого конкурсу буде сформоване посилання за допомогою Zoom платформи до якого вступник повинен буде підключитися з ввімкненою камерою (безперервно) та мікрофоном.

Вис на зігнутих руках, чоловіки віком до 35 років;
а також для осіб, які мають вади ОРА
(з нормальною функцією верхніх кінцівок)

Бали	**200**	**199**	**198**	**197**	**196**	**195**	**194**	**193**	**192**	**191**
Сек.	80.00	79.50	79.00	78.50	78.00	77.50	77.00	76.50	76.00	75.50
Бали	**190**	**189**	**188**	**187**	**186**	**185**	**184**	**183**	**182**	**181**
Сек.	75.00	74.50	74.00	73.50	73.00	72.50	72.00	71.50	71.00	70.50
Бали	**180**	**179**	**178**	**177**	**176**	**175**	**174**	**173**	**172**	**171**
Сек.	70.00	69.50	69.00	68.50	68.00	67.50	67.00	66.50	66.00	65.50
Бали	**170**	**169**	**168**	**167**	**166**	**165**	**164**	**163**	**162**	**161**
Сек.	65.00	64.50	64.00	63.50	63.00	62.50	62.00	61.50	61.00	60.50
Бали	**160**	**159**	**158**	**157**	**156**	**155**	**154**	**153**	**152**	**151**
Сек.	60.00	59.50	59.00	58.50	58.00	57.50	57.00	56.50	56.00	55.50
Бали	**150**	**149**	**148**	**147**	**146**	**145**	**144**	**143**	**142**	**141**
Сек.	55.00	54.50	54.00	53.50	53.00	52.50	52.00	51.50	51.00	50.50
Бали	**140**	**139**	**138**	**137**	**136**	**135**	**134**	**133**	**132**	**131**
Сек.	50.00	49.50	49.00	48.50	48.00	47.50	47.00	46.50	46.00	45.50
Бали	**130**	**129**	**128**	**127**	**126**	**125**	**124**	**123**	**122**	**121**
Сек.	45.00	44.50	44.00	43.50	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00	40.50
Бали	**120**	**119**	**118**	**117**	**116**	**115**	**114**	**113**	**112**	**111**
Сек.	40.00	39.50	39.00	38.50	38.00	37.50	37.00	36.50	36.00	35.50
Бали	**110**	**109**	**108**	**107**	**106**	**105**	**104**	**103**	**102**	**101**
Сек.	35.00	34.50	34.00	33.50	33.00	32.50	32.00	31.50	31.00	30.50
Бали	**100**									
Сек.	30.00									

Вис на зігнутих руках, жінки віком до 35 років;
а також для осіб, які мають вади ОРА
(з нормальною функцією верхніх кінцівок)

Бали	**200**	**199**	**198**	**197**	**196**	**195**	**194**	**193**	**192**	**191**
Сек.	70.00	69.50	69.00	68.50	68.00	67.50	67.00	66.50	66.00	65.50
Бали	**190**	**189**	**188**	**187**	**186**	**185**	**184**	**183**	**182**	**181**
Сек.	65.00	64.50	64.00	63.50	63.00	62.50	62.00	61.50	61.00	60.50
Бали	**180**	**179**	**178**	**177**	**176**	**175**	**174**	**173**	**172**	**171**
Сек.	60.00	59.50	59.00	58.50	58.00	57.50	57.00	56.50	56.00	55.50
Бали	**170**	**169**	**168**	**167**	**166**	**165**	**164**	**163**	**162**	**161**
Сек.	55.00	54.50	54.00	53.50	53.00	52.50	52.00	51.50	51.00	50.50
Бали	**160**	**159**	**158**	**157**	**156**	**155**	**154**	**153**	**152**	**151**
Сек.	50.00	49.50	49.00	48.50	48.00	47.50	47.00	46.50	46.00	45.50
Бали	**150**	**149**	**148**	**147**	**146**	**145**	**144**	**143**	**142**	**141**
Сек.	45.00	44.50	44.00	43.50	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00	40.50
Бали	**140**	**139**	**138**	**137**	**136**	**135**	**134**	**133**	**132**	**131**
Сек.	40.00	39.50	39.00	38.50	38.00	37.50	37.00	36.50	36.00	35.50
Бали	**130**	**129**	**128**	**127**	**126**	**125**	**124**	**123**	**122**	**121**
Сек.	35.00	34.50	34.00	33.50	33.00	32.50	32.00	31.50	31.00	30.50
Бали	**120**	**119**	**118**	**117**	**116**	**115**	**114**	**113**	**112**	**111**
Сек.	30.00	29.50	29.00	28.50	28.00	27.50	27.00	26.50	26.00	25.50
Бали	**110**	**109**	**108**	**107**	**106**	**105**	**104**	**103**	**102**	**101**
Сек.	25.00	24.50	24.00	23.50	23.00	22.50	22.00	21.50	21.00	20.50
Бали	**100**									
Сек.	20.00									

Вис на зігнутих руках, чоловіки віком понад 35 років;
а також для осіб, які мають вади ОРА
(з нормальною функцією верхніх кінцівок)

Бали	**200**	**199**	**198**	**197**	**196**	**195**	**194**	**193**	**192**	**191**
Сек.	70.00	69.50	69.00	68.50	68.00	67.50	67.00	66.50	66.00	65.50
Бали	**190**	**189**	**188**	**187**	**186**	**185**	**184**	**183**	**182**	**181**
Сек.	65.00	64.50	64.00	63.50	63.00	62.50	62.00	61.50	61.00	60.50
Бали	**180**	**179**	**178**	**177**	**176**	**175**	**174**	**173**	**172**	**171**
Сек.	60.00	59.50	59.00	58.50	58.00	57.50	57.00	56.50	56.00	55.50
Бали	**170**	**169**	**168**	**167**	**166**	**165**	**164**	**163**	**162**	**161**
Сек.	55.00	54.50	54.00	53.50	53.00	52.50	52.00	51.50	51.00	50.50
Бали	**160**	**159**	**158**	**157**	**156**	**155**	**154**	**153**	**152**	**151**
Сек.	50.00	49.50	49.00	48.50	48.00	47.50	47.00	46.50	46.00	45.50
Бали	**150**	**149**	**148**	**147**	**146**	**145**	**144**	**143**	**142**	**141**
Сек.	45.00	44.50	44.00	43.50	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00	40.50
Бали	**140**	**139**	**138**	**137**	**136**	**135**	**134**	**133**	**132**	**131**
Сек.	40.00	39.50	39.00	38.50	38.00	37.50	37.00	36.50	36.00	35.50
Бали	**130**	**129**	**128**	**127**	**126**	**125**	**124**	**123**	**122**	**121**
Сек.	35.00	34.50	34.00	33.50	33.00	32.50	32.00	31.50	31.00	30.50
Бали	**120**	**119**	**118**	**117**	**116**	**115**	**114**	**113**	**112**	**111**
Сек.	30.00	29.50	29.00	28.50	28.00	27.50	27.00	26.50	26.00	25.50
Бали	**110**	**109**	**108**	**107**	**106**	**105**	**104**	**103**	**102**	**101**
Сек.	25.00	24.50	24.00	23.50	23.00	22.50	22.00	21.50	21.00	20.50
Бали	**100**									
Сек.	20.00									

Вис на зігнутих руках, жінки віком понад 35 років;
а також для осіб, які мають вади ОРА
(з нормальною функцією верхніх кінцівок)

Бали	**200**	**199**	**198**	**197**	**196**	**195**	**194**	**193**	**192**	**191**
Сек.	65.00	64.50	64.00	63.50	63.00	62.50	62.00	61.50	61.00	60.50
Бали	**190**	**189**	**188**	**187**	**186**	**185**	**184**	**183**	**182**	**181**
Сек.	60.00	59.50	59.00	58.50	58.00	57.50	57.00	56.50	56.00	55.50
Бали	**180**	**179**	**178**	**177**	**176**	**175**	**174**	**173**	**172**	**171**
Сек.	55.00	54.50	54.00	53.50	53.00	52.50	52.00	51.50	51.00	50.50
Бали	**170**	**169**	**168**	**167**	**166**	**165**	**164**	**163**	**162**	**161**
Сек.	50.00	49.50	49.00	48.50	48.00	47.50	47.00	46.50	46.00	45.50
Бали	**160**	**159**	**158**	**157**	**156**	**155**	**154**	**153**	**152**	**151**
Сек.	45.00	44.50	44.00	43.50	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00	40.50
Бали	**150**	**149**	**148**	**147**	**146**	**145**	**144**	**143**	**142**	**141**
Сек.	40.00	39.50	39.00	38.50	38.00	37.50	37.00	36.50	36.00	35.50
Бали	**140**	**139**	**138**	**137**	**136**	**135**	**134**	**133**	**132**	**131**
Сек.	35.00	34.50	34.00	33.50	33.00	32.50	32.00	31.50	31.00	30.50
Бали	**130**	**129**	**128**	**127**	**126**	**125**	**124**	**123**	**122**	**121**
Сек.	30.00	29.50	29.00	28.50	28.00	27.50	27.00	26.50	26.00	25.50
Бали	**120**	**119**	**118**	**117**	**116**	**115**	**114**	**113**	**112**	**111**
Сек.	25.00	24.50	24.00	23.50	23.00	22.50	22.00	21.50	21.00	20.50
Бали	**110**	**109**	**108**	**107**	**106**	**105**	**104**	**103**	**102**	**101**
Сек.	20.00	19.50	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50
Бали	**100**									
Сек.	15.00									

Тест на рівновагу “Фламінго”, чоловіки віком до 35 років.

Бали	**200**	**199**	**198**	**197**	**196**	**195**	**194**	**193**	**192**	**191**
Сек.	90.00	89.50	89.00	88.50	88.00	87.50	87.00	86.50	86.00	85.50
Бали	**190**	**189**	**188**	**187**	**186**	**185**	**184**	**183**	**182**	**181**
Сек.	85.00	84.50	84.00	83.50	83.00	82.50	82.00	81.50	81.00	80.50
Бали	**180**	**179**	**178**	**177**	**176**	**175**	**174**	**173**	**172**	**171**
Сек.	80.00	79.50	79.00	78.50	78.00	77.50	77.00	76.50	76.00	75.50
Бали	**170**	**169**	**168**	**167**	**166**	**165**	**164**	**163**	**162**	**161**
Сек.	75.00	74.50	74.00	73.50	73.00	72.50	72.00	71.50	71.00	70.50
Бали	**160**	**159**	**158**	**157**	**156**	**155**	**154**	**153**	**152**	**151**
Сек.	70.00	69.50	69.00	68.50	68.00	67.50	67.00	66.50	66.00	65.50
Бали	**150**	**149**	**148**	**147**	**146**	**145**	**144**	**143**	**142**	**141**
Сек.	65.00	64.50	64.00	63.50	63.00	62.50	62.00	61.50	61.00	60.50
Бали	**140**	**139**	**138**	**137**	**136**	**135**	**134**	**133**	**132**	**131**
Сек.	60.00	59.50	59.00	58.50	58.00	57.50	57.00	56.50	56.00	55.50
Бали	**130**	**129**	**128**	**127**	**126**	**125**	**124**	**123**	**122**	**121**
Сек.	55.00	54.50	54.00	53.50	53.00	52.50	52.00	51.50	51.00	50.50
Бали	**120**	**119**	**118**	**117**	**116**	**115**	**114**	**113**	**112**	**111**
Сек.	50.00	49.50	49.00	48.50	48.00	47.50	47.00	46.50	46.00	45.50
Бали	**110**	**109**	**108**	**107**	**106**	**105**	**104**	**103**	**102**	**101**
Сек.	45.00	44.50	44.00	43.50	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00	40.50
Бали	**100**									
Сек.	40.00									

Тест на рівновагу “Фламінго”, жінки віком до 35 років.

Бали	**200**	**199**	**198**	**197**	**196**	**195**	**194**	**193**	**192**	**191**
Сек.	85.00	84.50	84.00	83.50	83.00	82.50	82.00	81.50	81.00	80.50
Бали	**190**	**189**	**188**	**187**	**186**	**185**	**184**	**183**	**182**	**181**
Сек.	80.00	79.50	79.00	78.50	78.00	77.50	77.00	76.50	76.00	75.50
Бали	**180**	**179**	**178**	**177**	**176**	**175**	**174**	**173**	**172**	**171**
Сек.	75.00	74.50	74.00	73.50	73.00	72.50	72.00	71.50	71.00	70.50
Бали	**170**	**169**	**168**	**167**	**166**	**165**	**164**	**163**	**162**	**161**
Сек.	70.00	69.50	69.00	68.50	68.00	67.50	67.00	66.50	66.00	65.50
Бали	**160**	**159**	**158**	**157**	**156**	**155**	**154**	**153**	**152**	**151**
Сек.	65.00	64.50	64.00	63.50	63.00	62.50	62.00	61.50	61.00	60.50
Бали	**150**	**149**	**148**	**147**	**146**	**145**	**144**	**143**	**142**	**141**
Сек.	60.00	59.50	59.00	58.50	58.00	57.50	57.00	56.50	56.00	55.50
Бали	**140**	**139**	**138**	**137**	**136**	**135**	**134**	**133**	**132**	**131**
Сек.	55.00	54.50	54.00	53.50	53.00	52.50	52.00	51.50	51.00	50.50
Бали	**130**	**129**	**128**	**127**	**126**	**125**	**124**	**123**	**122**	**121**
Сек.	50.00	49.50	49.00	48.50	48.00	47.50	47.00	46.50	46.00	45.50
Бали	**120**	**119**	**118**	**117**	**116**	**115**	**114**	**113**	**112**	**111**
Сек.	45.00	44.50	44.00	43.50	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00	40.50
Бали	**110**	**109**	**108**	**107**	**106**	**105**	**104**	**103**	**102**	**101**
Сек.	40.00	39.50	39.00	38.50	38.00	37.50	37.00	36.50	36.00	35.50
Бали	**100**									
Сек.	35.00									

Тест на рівновагу “Фламінго”, чоловіки віком понад 35 років.

Бали	**200**	**199**	**198**	**197**	**196**	**195**	**194**	**193**	**192**	**191**
Сек.	85.00	84.50	84.00	83.50	83.00	82.50	82.00	81.50	81.00	80.50
Бали	**190**	**189**	**188**	**187**	**186**	**185**	**184**	**183**	**182**	**181**
Сек.	80.00	79.50	79.00	78.50	78.00	77.50	77.00	76.50	76.00	75.50
Бали	**180**	**179**	**178**	**177**	**176**	**175**	**174**	**173**	**172**	**171**
Сек.	75.00	74.50	74.00	73.50	73.00	72.50	72.00	71.50	71.00	70.50
Бали	**170**	**169**	**168**	**167**	**166**	**165**	**164**	**163**	**162**	**161**
Сек.	70.00	69.50	69.00	68.50	68.00	67.50	67.00	66.50	66.00	65.50
Бали	**160**	**159**	**158**	**157**	**156**	**155**	**154**	**153**	**152**	**151**
Сек.	65.00	64.50	64.00	63.50	63.00	62.50	62.00	61.50	61.00	60.50
Бали	**150**	**149**	**148**	**147**	**146**	**145**	**144**	**143**	**142**	**141**
Сек.	60.00	59.50	59.00	58.50	58.00	57.50	57.00	56.50	56.00	55.50
Бали	**140**	**139**	**138**	**137**	**136**	**135**	**134**	**133**	**132**	**131**
Сек.	55.00	54.50	54.00	53.50	53.00	52.50	52.00	51.50	51.00	50.50
Бали	**130**	**129**	**128**	**127**	**126**	**125**	**124**	**123**	**122**	**121**
Сек.	50.00	49.50	49.00	48.50	48.00	47.50	47.00	46.50	46.00	45.50
Бали	**120**	**119**	**118**	**117**	**116**	**115**	**114**	**113**	**112**	**111**
Сек.	45.00	44.50	44.00	43.50	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00	40.50
Бали	**110**	**109**	**108**	**107**	**106**	**105**	**104**	**103**	**102**	**101**
Сек.	40.00	39.50	39.00	38.50	38.00	37.50	37.00	36.50	36.00	35.50
Бали	**100**									
Сек.	35.00									

Тест на рівновагу “Фламінго”, жінки віком понад 35 років.

Бали	**200**	**199**	**198**	**197**	**196**	**195**	**194**	**193**	**192**	**191**
Сек.	80.00	79.50	79.00	78.50	78.00	77.50	77.00	76.50	76.00	75.50
Бали	**190**	**189**	**188**	**187**	**186**	**185**	**184**	**183**	**182**	**181**
Сек.	75.00	74.50	74.00	73.50	73.00	72.50	72.00	71.50	71.00	70.50
Бали	**180**	**179**	**178**	**177**	**176**	**175**	**174**	**173**	**172**	**171**
Сек.	70.00	69.50	69.00	68.50	68.00	67.50	67.00	66.50	66.00	65.50
Бали	**170**	**169**	**168**	**167**	**166**	**165**	**164**	**163**	**162**	**161**
Сек.	65.00	64.50	64.00	63.50	63.00	62.50	62.00	61.50	61.00	60.50
Бали	**160**	**159**	**158**	**157**	**156**	**155**	**154**	**153**	**152**	**151**
Сек.	60.00	59.50	59.00	58.50	58.00	57.50	57.00	56.50	56.00	55.50
Бали	**150**	**149**	**148**	**147**	**146**	**145**	**144**	**143**	**142**	**141**
Сек.	55.00	54.50	54.00	53.50	53.00	52.50	52.00	51.50	51.00	50.50
Бали	**140**	**139**	**138**	**137**	**136**	**135**	**134**	**133**	**132**	**131**
Сек.	50.00	49.50	49.00	48.50	48.00	47.50	47.00	46.50	46.00	45.50
Бали	**130**	**129**	**128**	**127**	**126**	**125**	**124**	**123**	**122**	**121**
Сек.	45.00	44.50	44.00	43.50	43.00	42.50	42.00	41.50	41.00	40.50
Бали	**120**	**119**	**118**	**117**	**116**	**115**	**114**	**113**	**112**	**111**
Сек.	40.00	39.50	39.00	38.50	38.00	37.50	37.00	36.50	36.00	35.50
Бали	**110**	**109**	**108**	**107**	**106**	**105**	**104**	**103**	**102**	**101**
Сек.	35.00	34.50	34.00	33.50	33.00	32.50	32.00	31.50	31.00	30.50
Бали	**100**									
Сек.	30.00									

Стрибки через скакалку, чоловіки віком до 35 років.

Бали	**200**	**199**	**198**	**197**	**196**	**195**	**194**	**193**	**192**	**191**
Рази	190	189	188	187	186	185	184	183	182	181
Бали	**190**	**189**	**188**	**187**	**186**	**185**	**184**	**183**	**182**	**181**
Рази	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Бали	**180**	**179**	**178**	**177**	**176**	**175**	**174**	**173**	**172**	**171**
Рази	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161
Бали	**170**	**169**	**168**	**167**	**166**	**165**	**164**	**163**	**162**	**161**
Рази	160	159	158	157	156	155	154	153	152	151
Бали	**160**	**159**	**158**	**157**	**156**	**155**	**154**	**153**	**152**	**151**
Рази	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Бали	**150**	**149**	**148**	**147**	**146**	**145**	**144**	**143**	**142**	**141**
Рази	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131
Бали	**140**	**139**	**138**	**137**	**136**	**135**	**134**	**133**	**132**	**131**
Рази	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121
Бали	**130**	**129**	**128**	**127**	**126**	**125**	**124**	**123**	**122**	**121**
Рази	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Бали	**120**	**119**	**118**	**117**	**116**	**115**	**114**	**113**	**112**	**111**
Рази	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101
Бали	**110**	**109**	**108**	**107**	**106**	**105**	**104**	**103**	**102**	**101**
Рази	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
Бали	**100**									
Рази	90									

Стрибки через скакалку, жінки віком до 35 років.

Бали	**200**	**199**	**198**	**197**	**196**	**195**	**194**	**193**	**192**	**191**
Рази	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Бали	**190**	**189**	**188**	**187**	**186**	**185**	**184**	**183**	**182**	**181**
Рази	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161
Бали	**180**	**179**	**178**	**177**	**176**	**175**	**174**	**173**	**172**	**171**
Рази	160	159	158	157	156	155	154	153	152	151
Бали	**170**	**169**	**168**	**167**	**166**	**165**	**164**	**163**	**162**	**161**
Рази	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Бали	**160**	**159**	**158**	**157**	**156**	**155**	**154**	**153**	**152**	**151**
Рази	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131
Бали	**150**	**149**	**148**	**147**	**146**	**145**	**144**	**143**	**142**	**141**
Рази	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121
Бали	**140**	**139**	**138**	**137**	**136**	**135**	**134**	**133**	**132**	**131**
Рази	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Бали	**130**	**129**	**128**	**127**	**126**	**125**	**124**	**123**	**122**	**121**
Рази	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101
Бали	**120**	**119**	**118**	**117**	**116**	**115**	**114**	**113**	**112**	**111**
Рази	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
Бали	**110**	**109**	**108**	**107**	**106**	**105**	**104**	**103**	**102**	**101**
Рази	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81
Бали	**100**									
Рази	80									

Стрибки через скакалку, чоловіки віком понад 35 років.

Бали	**200**	**199**	**198**	**197**	**196**	**195**	**194**	**193**	**192**	**191**
Рази	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171
Бали	**190**	**189**	**188**	**187**	**186**	**185**	**184**	**183**	**182**	**181**
Рази	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161
Бали	**180**	**179**	**178**	**177**	**176**	**175**	**174**	**173**	**172**	**171**
Рази	160	159	158	157	156	155	154	153	152	151
Бали	**170**	**169**	**168**	**167**	**166**	**165**	**164**	**163**	**162**	**161**
Рази	150	149	148	147	146	145	1444	143	142	141
Бали	**160**	**159**	**158**	**157**	**156**	**155**	**154**	**153**	**152**	**151**
Рази	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131
Бали	**150**	**149**	**148**	**147**	**146**	**145**	**144**	**143**	**142**	**141**
Рази	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121
Бали	**140**	**139**	**138**	**137**	**136**	**135**	**134**	**133**	**132**	**131**
Рази	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Бали	**130**	**129**	**128**	**127**	**126**	**125**	**124**	**123**	**122**	**121**
Рази	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101
Бали	**120**	**119**	**118**	**117**	**116**	**115**	**114**	**113**	**112**	**111**
Рази	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
Бали	**110**	**109**	**108**	**107**	**106**	**105**	**104**	**103**	**102**	**101**
Рази	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81
Бали	**100**									
Рази	80									

Стрибки через скакалку, жінки віком понад 35 років.

Бали	**200**	**199**	**198**	**197**	**196**	**195**	**194**	**193**	**192**	**191**
Рази	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161
Бали	**190**	**189**	**188**	**187**	**186**	**185**	**184**	**183**	**182**	**181**
Рази	160	159	158	157	156	155	154	153	152	151
Бали	**180**	**179**	**178**	**177**	**176**	**175**	**174**	**173**	**172**	**171**
Рази	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141
Бали	**170**	**169**	**168**	**167**	**166**	**165**	**164**	**163**	**162**	**161**
Рази	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131
Бали	**160**	**159**	**158**	**157**	**156**	**155**	**154**	**153**	**152**	**151**
Рази	130	129	128	127	126	125	124	123	122	121
Бали	**150**	**149**	**148**	**147**	**146**	**145**	**144**	**143**	**142**	**141**
Рази	120	119	118	117	116	115	114	113	112	111
Бали	**140**	**139**	**138**	**137**	**136**	**135**	**134**	**133**	**132**	**131**
Рази	110	109	108	107	106	105	104	103	102	101
Бали	**130**	**129**	**128**	**127**	**126**	**125**	**124**	**123**	**122**	**121**
Рази	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91
Бали	**120**	**119**	**118**	**117**	**116**	**115**	**114**	**113**	**112**	**111**
Рази	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81
Бали	**110**	**109**	**108**	**107**	**106**	**105**	**104**	**103**	**102**	**101**
Рази	80	79	78	77	76	75	74	73	72	71
Бали	**100**									
Рази	70									

Для осіб, які мають вади ОРА
(з нормальною функцією верхніх кінцівок) (чоловіки до 35 років)

Бал / Вид	200	193	186	174	166	158	150	140	124	119	110	100
Підтягування із вису лежачи на перекладені (хватом з верху), рази	24	22	20	18	16	14	12	10	6	4	2	1
З в.п. лежачи руки за голову, підйом тулуба в сід за 1 хв, рази	60	58	56	50	48	46	44	42	40	38	36	34

Для осіб, які мають вади ОРА
(з нормальною функцією верхніх кінцівок) (жінки до 35 років)

Бал / Вид	200	193	186	174	166	158	150	140	124	119	110	100
Підтягування із вису лежачи на перекладені (хватом з верху), рази	22	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1
З в.п. лежачи руки за голову, підйом тулуба в сід за 1 хв, рази	58	56	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32

Для осіб, які мають вади ОРА
(з нормальною функцією верхніх кінцівок) (чоловіки після 35 років)

Бал / Вид	200	193	186	174	166	158	150	140	124	119	110	100
Підтягування із вису лежачи на перекладені (хватом з верху), рази	22	20	18	16	14	12	10	6	4	2	1	1
З в.п. лежачи руки за голову, підйом тулуба в сід за 1 хв, рази	58	56	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32

Для осіб, які мають вади ОРА
(з нормальною функцією верхніх кінцівок) (жінки після 35 років)

Бал / Вид	200	193	186	174	166	158	150	140	124	119	110	100
Підтягування із вису лежачи на перекладені (хватом з верху), рази	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1	1
З в.п. лежачи руки за голову, підйом тулуба в сід за 1 хв, рази	56	50	48	46	44	42	40	38	36	34	32	30

Для осіб, які мають вади ОРА
(з нормальною функцією нижніх кінцівок) (чоловіки до 35 років)

Бал / Вид	200	193	186	174	166	158	150	140	124	119	110	100
З в.п. лежачи руки за голову, підйом тулуба в сід за 1 хв, рази	62	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40
Стрибок у довжину з місця, см	250	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195

Для осіб, які мають вади ОРА
(з нормальною функцією нижніх кінцівок) (жінки до 35 років)

Бал / Вид	200	193	186	174	166	158	150	140	124	119	110	100
З в.п. лежачи руки за голову, підйом тулуба в сід за 1 хв, рази	53	51	49	47	45	43	41	39	37	35	33	31
Стрибок у довжину з місця, см	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190

Для осіб, які мають вади ОРА
(з нормальною функцією нижніх кінцівок) (чоловіки після 35 років)

Бал / Вид	200	193	186	174	166	158	150	140	124	119	110	100
З в.п. лежачи руки за голову, підйом тулуба в сід за 1 хв, рази	60	58	56	54	52	50	48	46	44	42	40	38
Стрибок у довжину з місця, см	245	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190

Для осіб, які мають вади ОРА
(з нормальною функцією нижніх кінцівок) (жінки після 35 років)

Бал / Вид	200	193	186	174	166	158	150	140	124	119	110	100
З в.п. лежачи руки за голову, підйом тулуба в сід за 1 хв, рази	51	49	47	45	43	41	39	37	35	33	31	29
Стрибок у довжину з місця, см	240	235	230	225	220	215	210	205	200	195	190	185