

**Таблица**  
оценки общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.03 Спорт (юноши) (ИВС - шорт-трек).

<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>											
<b>Упражнения</b>	<b>оценка</b>	<b>Уровень подготовки, баллы</b>									
		<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		15	16	18	20	22	25	28	30	32	36
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами(см)		160	165	170	175	180	185	190	200	210	215
Бег 30м (сек.)		5,80	5,75	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>											
<b>Упражнения</b>	<b>оценка</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
Тройной прыжок в длину с места (см)		530	535	540	545	550	555	560	565	570	575
Бег на коньках 500 м (мин. сек)		48.0	47.7	47.1	46.9	46.7	46.3	45.9	45.5	45.3	45.0
Бег на коньках 1500 м (мин. сек)		2.40.0	2.39.0	2.38.0	2.37.0	2.36.0	2.35.0	2.34.0	2.33.0	2.30.0	2.29.0

**Таблица**  
оценки общей физической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) абитуриентов, поступающих на обучение по специальности 49.02.03 Спорт (юноши) (ИВС - конькобежцы).

<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>											
<b>Упражнения</b>	<b>оценка</b>	<b>Уровень подготовки, баллы</b>									
		<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		15	16	18	20	22	25	28	30	32	36
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами(см)		160	165	170	175	180	185	190	200	210	215
Бег 30м (сек.)		5,80	5,75	5,70	5,60	5,50	5,40	5,30	5,20	5,10	5,00
<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>											
<b>Упражнения</b>	<b>оценка</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
Тройной прыжок в длину с места (см)		530	535	540	545	550	555	560	565	570	575
Бег на коньках 500 м (мин. сек) (для крытых катков)		45,00	44,09	44,00	43,07	43,00	43,07	42,00	41,07	41,00	40,9
Бег на коньках 1500 м (мин. сек) (для крытых катков)		2.20.0	2.19.7	2.18.4	2.16.00	2.15.7	5.14.4	2.13.4	2.12.00	2.11.04	2.10.00