УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ИФК ТюмГУ
_____ Е.Т. Колунин

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ АБИТУРИЕНТОВ ИНСТИТУТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТЮМЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА 2016 г.

	Упражнения	Возраст (лет)	Мужчины				Женщины			
			Баллы (результат)			зачтено	Баллы (результат)			зачтено
1	Бег -3000м (муж) – 2000 м (жен) (мин.,сек)	17-29	11.00,0 и выше - **20**	11.20,0-**16**	11.40,0-**14**	12.30,0-**10**	9.35,0 и выше-**20**	9.44,0-**16**	9.55,0-**14**	10.30,0-**10**
			11.05,0- **19**	11.35,0 -**15**	12.00,0-**13**	12.50,0-**8**	9.38,0-**19**	9.46,0-**15**	10.00,0-**13**	10.45,0-**8**
			11.10,0 -**18**		12.20,0-**12**	12.55,0-**6**	9.40,0-**18**		10.05,0-**12**	10.50,0-**6**
			11.15,0- **17**		12.25,0-**11**	13.00,0-**4**	9.42,0-**17**		10.15,0-**11**	10.55,0-4
		30 и старше	12.00,0 и выше - **20**	12.20,0-**16**	12.40,0-**14**	13.15,0-**10**	10.15,0 и выше-**20**	10.30,0-**16**	10.40,0-**14**	11.15,0-**10**
			12.05,0- **19**	12.35,0-**15**	12.50,0-**13**	13.30,0-**9**	10.18,0-**19**	10.34,0-**15**	10.45,0-**13**	11.25,0-**8**
			12.10,0 -**18**		13.00,0-**12**	13.40,0-**8**	10.20,0-**18**		10.50,0-**12**	11.35,0-**6**
			12.15,0- **17**		13.05,0-**11**	13.50,0-**6**	10.25,0-**17**		11.00,0-**11**	11.40,0-**4**
2	Бег – 100 м (мин., сек)	17-29	12,8-**20**	13,2-**16**	13,4-**14**	13,8-**10**	14,6-**20**	15,0-**16**	15,3-**14**	15,8-9
			12,9-**19**	13,3-**15**	13,5-**13**	13,9-**8**	14,7-**19**	15,1-**15**	15,4-**13**	16,0-**8**
			13,0-**18**		13,6-**12**	14,0-**6**	14,8-**18**		15,5-**12**	16,1-**6**
			13,1-**17**		13,7-**11**	14,1-**4**	14,9-**17**		15,7-**11**	16,2-4
		30 и старше	13,1-**20**	13,5-**16**	13,9-**14**	14,8-**10**	15,0-**20**	15,4-**16**	16,5-**14**	17,6-**10**
			13,2-**19**	13,7-**15**	14,2-**13**	14,9 -**8**	15,1-**19**	15,6-**15**	16,7-**13**	17,7-**8**
			13,3-**18**		14,4-**12**	15,0-**6**	15,2-**18**		17,0-**12**	17,8-**6**
			13,4-**17**		14,7-**11**	15,2-**4**	15,3-**17**		17,3-**11**	18,0-4
3	Прыжок в длину с места (см)	17-29	250-**20**	240-**16**	230-**14**	215-**11**	215-**20**	208-**16**	200-**14**	190-**10**
			245-**19**	235-**15**	225-**13**	210-**10**	213-19	205-**15**	198-**13**	185-**8**
			243-**18**		220-**12**	208-**8**	211-**18**		195-**12**	180-**6**
			241-**17**		218-**11**	206-**2**	210-17		193-**11**	175-4
		30 и старше	230-**20**	225-**16**	210-**14**	195-**10**	195-**20**	190-**16**	180-**15**	170-**10**
			228-**19**	220-**15**	205-**13**	193-**8**	194-19	185-**16**	178-**14**	165-**10**
			227-**18**		200-**12**	190-**6**	193-**18**		175-**12**	163-**8**
			226-**17**		198-**11**	185-4	192-17		172-**11**	160-**6**
4	Челночный бег – 5 х 10 м (сек)	17-29	11,6-**20**	12,0-**16**	12,2-**14**	12,7-**10**	13,0-**20**	13,4-**16**	13,6-**14**	14,0-**10**
			11,7-**19**	12,1 -**15**	12,3-**13**	12,8-**8**	13,1-**19**	13,5-**15**	13,7-**13**	14,1-**8**
			11,8-**18**		12,5-**12**	12,9-**6**	13,2-**18**		13,8-**12**	14,2-**6**
			11,9-**17**		12,6-**11**	13,0-**4**	13,3-17		13,9-**11**	14,3-4
		30 и старше	12,4-**20**	12,7-**16**	12,9-**15**	13,3-**10**	13,8-**20**	14,2-**16**	14,4-**14**	14,8-**10**
			12,5-**19**	12,8-**16**	13,0 -**14**	13,4-**8**	13,9-19	14,3-**15**	14,5-**13**	14,9-**8**
			12,6-**18**		13,1-**13**	13,5-**6**	14,0-**18**		14,6-**12**	15,0-**6**
			12,7-**17**		13,2-**12**	13,6-4	14,1-**17**		14,7-**11**	15,1-4
5	Упражнение на силовые способности (муж) (раз)	17-29	12-**20**	8-**16**	6-**14**	4-**10**	45-**20**	36-**16**	25-**14**	19-**10**
			11-**19**	7-**15**	5-**12**	3-**8**	44-19	32-**15**	20-**12**	18-**8**
			10-**18**			2-**6**	38-**18**			10-**1**
			9-**17**			1-**1**	37-17			
		30 и старше	10-**20**	8-**16**	6-14	4-**10**	30-**20**	27-**16**	22-**14**	17-**10**
			9-**18**	7-**15**	5-12	2-8	28-18	25-**15**	20-**12**	16-**8**
			100-80	**79-70**	**69-60**	**59-40**	**100-80**	**79-70**	**69-60**	**59-40**