

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

ЗАТВЕРДЖЕНО

Ректор НУФВСУ,
голова приймальної комісії



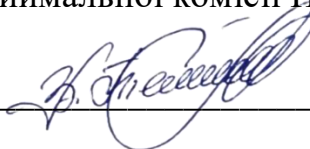

_____ С.В. Імас

ПРОГРАМА

творчого конкурсу з обраного виду спорту
для здобуття ступеня бакалавра
за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
спеціалізація – тренерська діяльність в обраному виді спорту
(американський футбол, бадмінтон, баскетбол, бейсбол, більярдний спорт,
волейбол, гандбол, гольф, сквош, теніс, палал теніс, теніс настільний, регбі, хокей з
шайбою, хокей на траві, шахи)

Розглянуто і затверджено на засіданні
приймальної комісії НУФВСУ,
протокол № 4 від 26 квітня 2024 р.

Відповідальний секретар
приймальної комісії НУФВСУ


_____ В. В. Теліус

Київ – 2024

Інструкція для проходження програми творчого конкурсу

1. Творчий конкурс проводиться у дистанційному режимі онлайн за допомогою інформаційної платформи ZOOM або Google Meet.
2. Перед початком творчого конкурсу для вступників проводиться консультація про умови проведення творчого конкурсу та ідентифікація вступника шляхом демонстрації на камеру оригіналу документа з фотокарткою (одного з документів), що посвідчує особу, передбаченого законом України «Про Єдиний державний демографічний реєстр та документи, що підтверджують громадянство України, посвідчують особу чи її спеціальний статус» та повідомлення вступником екзаменатора про своє місце знаходження.
3. Вступник переходить за наданим йому посиланням до однієї з інформаційних платформ за 15 хвилин до початку творчого конкурсу.
4. Для виконання нормативів творчого конкурсу вступником забезпечується простір на спортивному майданчику або у спортивному залі або у відповідних умовах, які дають можливість скласти творчий конкурс.
5. Під час складання творчого конкурсу вступник має бути одягнений у відповідну спортивну форму та мати необхідний інвентар для виконання нормативів обраного виду спорту.
6. Вступник самостійно або за допомогою асистента розташовує камеру таким чином, щоб його було повністю видно під час виконання нормативів творчого конкурсу. Час на виконання завдань творчого конкурсу складає 15 хвилин на одного вступника.
7. Творчий конкурс кожен вступник складає індивідуально, решта сформованої групи вступників знаходиться в залі очікування.
8. Оголошення результатів творчого конкурсу.

АМЕРИКАНСЬКИЙ ФУТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з американського футболу включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної та технічної підготовленості вступника і складається з фізичних вправ та технічних прийомів, які виконуються в умовах змагань.

Тестові вправи спрямовані на оцінку технічної та фізичної підготовленості вступника у відповідності класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ з американського футболу.

Творчий конкурс із технічної та фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з американського футболу.

Місце проведення – спортивний майданчик.

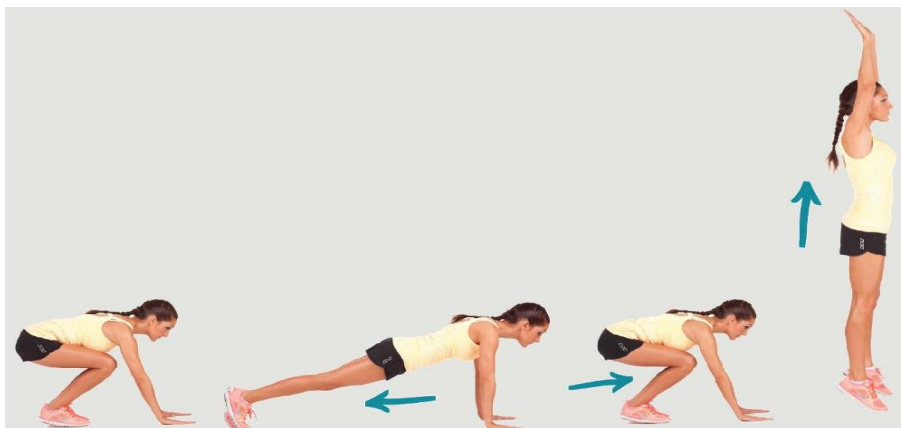
Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту.

Кількість балів	Упор присів, упор лежачи, упор присів, вистрибнути (кількість разів)		Згинання розгинання рук в упорі лежачи до дотику обраного предмету груддю висотою 10 см (кількість разів)		Т-тест (оцінка техніки виконання)	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
200	40	30	80	50	Правильна техніка бігу вперед та назад, виконання приставних кроків, торкання фішок руками, відсутність технічних порушень. Чітке виконання усіх рухових дій.	
199	-	-	79	-	-	
198	-	-	78	49	-	
197	39	29	77	-	-	
196	-	-	76	48	-	
195	-	-	75	-	-	
194	38	-	74	47	-	
193	-	28	73	-	-	
192	-	-	72	46	-	
191	37	-	71	-	-	
190	-	27	70	45	1 технічне порушення, але чітке виконання усіх рухових дій.	
189	-	-	69	-	-	
188	36	-	68	44	-	
187	-	-	67	-	-	

186	-	26	66	43	-
185	35	-	65	-	-
184	-	-	64	42	-
183	-	25	63	-	-
182	34	-	62	41	-
181	-	-	61	-	-
180	-	-	60	40	2 незначних технічних порушення. Часткова неправильна техніка бігу або приставних кроків.
179	33	24	-	-	-
178	-	-	59	39	-
177	-	-	-	-	-
176	32	23	58	38	-
175	-	-	-	-	-
174	-	-	57	37	-
173	31	-	-	-	-
172	-	22	56	36	-
171	-	-	-	-	-
170	30	-	55	35	2 значні технічні порушення. Неправильна техніка бігу або приставних кроків.
169	-	21	-	-	-
168	-	-	54	34	-
167	29	-	-	-	-
166	-	-	53	33	-
165	-	20	-	-	-
164	28	-	52	32	-
163	-	-	-	-	-
162	-	19	51	31	-
161	27	-	-	-	-
160	-	-	50	30	3 незначні технічні порушення. Не чіткі виконання рухових дій.
159	-	-	-	-	-
158	26	18	49	29	-
157	-	-	-	-	-
156	-	-	48	28	-
155	25	17	-	-	-
154	-	-	47	27	-
153	-	-	-	-	-
152	24	-	46	26	-
151	-	16	-	-	-
150	-	-	45	25	3 значні порушення. Не чіткі виконання рухових.
149	23	-	-	-	-
148	-	15	44	24	-
147	-	-	-	-	-
146	22	-	43	23	-
145	-	-	-	-	-
144	-	14	42	22	-
143	21	-	-	-	-
142	-	-	41	21	-
141	-	13	-	-	-

140	20	-	40	20	4 незначні порушення або втрата рівноваги під час виконання вправи.
139	-	-	39	-	-
138	-	-	38	19	-
137	19	12	37	-	-
136	-	-	36	18	-
135	-	-	35	-	-
134	18	-	34	17	-
133	-	11	33	-	-
132	-	-	32	16	-
131	17	-	31	-	-
130	-	-	30	15	4 значні порушення та втрата рівноваги під час деяких елементів вправи.
129	-	10	29	-	-
128	16	-	28	14	-
127	-	-	27	-	-
126	-	-	26	13	-
125	15	9	25	-	-
124	-	-	24	12	-
123	-	-	23	-	-
122	14	-	22	11	-
121	-	8	21	-	-
120	-	-	20	10	5 технічних порушень або втрата рівноваги під час виконання багатьох елементів вправи.
119	13	-	19	-	-
118	-	-	18	9	-
117	-	7	17	-	-
116	12	-	16	8	-
115	-	-	15	-	-
114	11	-	14	7	-
113	-	6	13	-	-
112	10	-	12	6	-
111	-	-	11	-	-
110	9	-	10	-	Відсутність техніки бігу, неправильне виконання приставних кроків. Не чітке виконання рухових дій. Повна втрата рівноваги під час виконання елементів.
109	-	5	-	-	-
108	8	-	9	5	-
107	-	-	-	-	-
106	7	-	8	-	-
105	-	4	-	-	-
104	-	-	7	4	-
103	6	-	-	-	-
102	-	-	6	-	-
101	-	-	-	-	-
100	5	3	5	3	-

1. Упор присів, упор лежачи, упор присів, вистрибнути (кількість разів).



Правильне виконання вправи берпі передбачає усвідомлене участь у роботі м'язів абдомінального преса, ніг і сідниць. Рухи повинні відбуватися повністю і до кінця, без зайвого поспіху і спроб спростити техніку.

1 – Стійка

Вихідне положення. Ноги розташовані на ширині плечей, прес напружений.

2 – Присід

Глибоке присідання до моменту, коли ви зможете поставити долоні на підлогу. Намагайтеся не занадто відривати п'яти від підлоги.

3 – Упор

Перенесіть вагу тіла на руки, одночасно витягаючи ноги назад. Займіть положення планки на витягнутих руках.

4 – Присід

Напружуючи м'язи преса підтягніть ноги всередину (майже торкаючись колінами ліктів), повертаючись в позицію присідання.

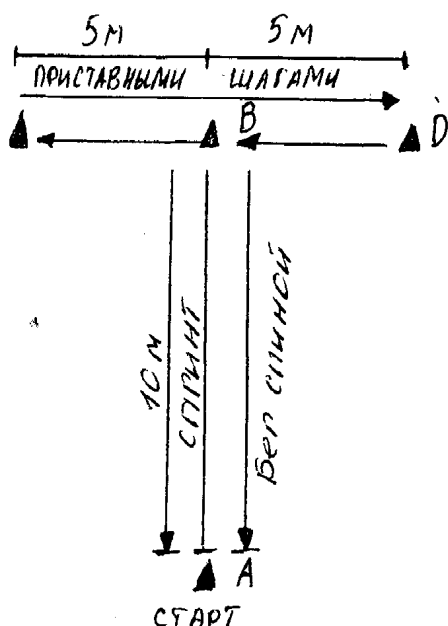
5 – Стрибок

Зробіть стрибок вгору, виконуючи хлопок руками над головою.

2. Згинання розгинання рук в упорі лежачи (до дотику обраного предмету – тенісний м'яч). (кількість разів)



3. Т-тест. (техніка)



- тестований стартує по команді з низького старту, торкаючись однією рукою і опорною ногою лінії старту;
- від конуса А прискорення вперед до конусу В і торкання його правою рукою;
- приставними кроками до конуса С і торкання його лівою рукою;
- 10 м приставними кроками до конуса Г і торкання його правою рукою;
- приставними кроками назад до конусу В і торкання його лівою рукою;
- біг спиною, як можна швидше до фінішу, до конусу А;
- вправа виконується 3 рази, фіксується кращий результат.

БАДМІНТОН

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з бадмінтону включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень технічної підготовленості вступників.

Тестові вправи спрямовані на оцінку спортивної підготовленості вступників у відповідності до класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП з бадмінтону.

Творчий конкурс із технічної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з бадмінтону. Перед іспитом із вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання і місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На творчому конкурсі вступник повинен бути в екіпіровці бадмінтоніста та взяти ракетку для бадмінтону.

Місце проведення творчого конкурсу – корт для гри бадмінтон.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно виконання завдань творчого конкурсу вступником, включаючи всі елементи кожного тесту (рис. 1).

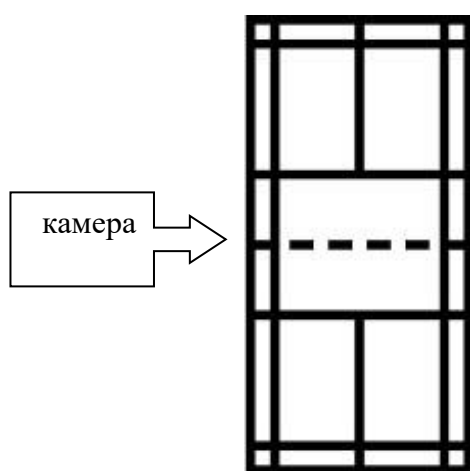


Рис.1. Розміщення камери

Кількість балів	1. Коротка подача (кількість влучань)	2. Високо-далека подача (кількість влучань)	3. Пересування по корту
200	11	11	виконання всіх елементів техніки
199	-	-	-
198	-	-	-
197	-	-	-
196	-	-	-
195	-	-	-
194	-	-	-
193	-	-	-
192	-	-	-
191	-	-	-
190	10	10	невиконання 1 елемента техніки
189	-	-	-
188	-	-	-
187	-	-	-
186	-	-	-
185	-	-	-
184	-	-	-
183	-	-	-
182	-	-	-
181	-	-	-
180	9	9	невиконання 2 елементів техніки
179	-	-	-
178	-	-	-
177	-	-	-
176	-	-	-
175	-	-	-
174	-	-	-
173	-	-	-
172	-	-	-
171	-	-	-
170	8	8	невиконання 3 елементів техніки
169	-	-	-
168	-	-	-
167	-	-	-
166	-	-	-
165	-	-	-
164	-	-	-
163	-	-	-
162	-	-	-
161	-	-	-
160	7	7	невиконання 3 елементів техніки
159	-	-	-
158	-	-	-
157	-	-	-
156	-	-	-
155	-	-	-
154	-	-	-
153	-	-	-

152	-	-	-
151	-	-	-
150	6	6	невиконання 4 елементів техніки
149	-	-	-
148	-	-	-
147	-	-	-
146	-	-	-
145	-	-	-
144	-	-	-
143	-	-	-
142	-	-	-
141	-	-	-
140	5	5	невиконання 4 елемента техніки
139	-	-	-
138	-	-	-
137	-	-	-
136	-	-	-
135	-	-	-
134	-	-	-
133	-	-	-
132	-	-	-
131	-	-	-
130	4	4	невиконання 5 елементів техніки
129	-	-	-
128	-	-	-
127	-	-	-
126	-	-	-
125	-	-	-
124	-	-	-
123	-	-	-
122	-	-	-
121	-	-	-
120	3	3	невиконання 5 елементів техніки
119	-	-	-
118	-	-	-
117	-	-	-
116	-	-	-
115	-	-	-
114	-	-	-
113	-	-	-
112	-	-	-
111	-	-	-
110	2	2	невиконання 6 елементів техніки
109	-	-	-
108	-	-	-
107	-	-	-
106	-	-	-
105	-	-	-
104	-	-	-
103	-	-	-
102	-	-	-

101	-	-	-
100	1	1	невиконання 6 елементів техніки

1. Коротка подача.

Вступник виконує подачу згідно правил гри. Коротка подача: спроби з правої і лівої половини корту у ліві і праві ближні ділянки.

Подачі потрібно зробити відкритою та закритою сторонами ракетки, у будь-якій комбінації. Оцінюється кількість влучень та якість виконання технічного прийому.

Оцінка – кількість влучень з 11 ударів.

2. Високо-далека подача.

Вступник виконує подачу згідно правил гри. Високо-далека подача: спроби з правої і лівої половини корту у ліві і праві дальні ділянки.

Подачі потрібно зробити відкритою та закритою сторонами ракетки, у будь-якій комбінації. Оцінюється кількість влучень та якість виконання технічного прийому.

Оцінка – кількість влучень з 11 ударів.

3. Пересування по корту.

На корті, для одиночних ігор, сім опорних точок: дві передні, дві середні, дві задні та центральна (передня права точка знаходиться на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від правої бокової лінії (передня зона); передня ліва – на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від лівої бокової лінії (передня зона); середня права – на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від правої бокової лінії (середня зона); середня ліва – на відстані 1 м від передньої лінії подачі та 1 м від лівої бокової лінії(середня зона); задня права точка знаходиться на відстані 50 см від задньої лінії подачі та 50 см від правої бокової лінії (задня зона); задня ліва точка знаходиться на відстані 50 см від задньої лінії подачі та 50 см від лівої бокової лінії (задня зона); центральна точка корту знаходиться на відстані 1 м від передньої лінії подачі в центрі майданчика). Вступник за сигналом розпочинає рух від центральної точки в праву передню, а далі за годинниковою стрілкою по чергово проходить кожну наступну з обов'язковим поверненням кожного разу в центральну точку. При пересуванні вступник виконує імітацію таких ударів: в передній зоні підставку; в

середній та задній зонах смеш по лінії; в центральній точці виконується стійка бадмінтоніста.

Оцінюється якість техніки виконання: швидкість переміщень; постановка ніг, що мають бути зігнуті в колінах; нахил спини, який має бути вниз незначним; кроки не повинні бути короткими й ноги не повинні схрещуватися; активна робота рук.

В процесі вправи підраховуються помилки.

БАСКЕТБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з баскетболу включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної та технічної підготовленості вступника і складається з фізичних вправ та технічних прийомів, які виконуються в умовах змагань.

Тестові вправи спрямовані на оцінку технічної та фізичної підготовленості вступника у відповідності класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та СНЗСП з баскетболу.

Творчий конкурс із технічної та фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з баскетболу. Перед творчим конкурсом із вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання тестових вправ та місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На творчому конкурсі вступник повинен бути у спортивній формі та з баскетбольним м'ячем.

Місце проведення – ігровий майданчик або баскетбольний корт та конструкції щитів, у відповідності правилам гри баскетбол.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту. Під час виконання штрафних кидків камера має бути встановлена на відстані 6 м. від кільця під кутом 45 градусів по відношенню до щита (рис.1).

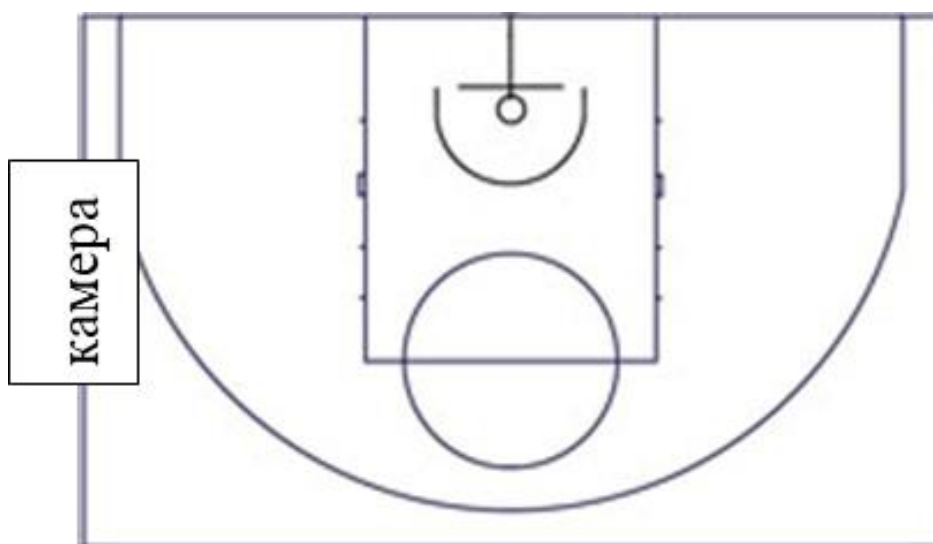


Рис. 1. Розміщення камери

Кількість балів	1. «Десять вісімок» (кількість обертань, кількість помилок)	2. Штрафні кидки (кількість влучень)	3. «Переміщення в захисній стойці» (кількість помилок)
200	10, виконання всіх елементів техніки	12	виконання всіх елементів техніки
199	-	-	-
198	-	-	-
197	-	-	-
196	-	-	-
195	-	-	-
194	-	-	-
193	-	-	-
192	-	-	-
191	-	-	-
190	10, невиконання 1 елемента техніки	11	невиконання 1 елемента техніки
189	-	-	-
188	-	-	-
187	-	-	-
186	-	-	-
185	-	-	-
184	-	-	-
183	-	-	-
182	-	-	-
181	-	-	-
180	10, невиконання 2 елементів техніки	10	відсутність торкання лінії-мітки, невиконання 1 елемента техніки
179	-	-	-
178	-	-	-
177	-	-	-
176	-	-	-
175	-	-	-
174	-	-	-
173	-	-	-
172	-	-	-
171	-	-	-
170	10, невиконання 3 елементів техніки	9	невиконання 2 елементів техніки
169	-	-	-
168	-	-	-
167	-	-	-
166	-	-	-
165	-	-	-
164	-	-	-
163	-	-	-
162	-	-	-
161	-	-	-
160	10, невиконання 4 елементів техніки	8	відсутність торкання лінії-мітки, невиконання 2 елементів

			техніки
159	-	-	-
158	-	-	-
157	-	-	-
156	-	-	-
155	-	-	-
154	-	-	-
153	-	-	-
152	-	-	-
151	-	-	-
150	10, невиконання 5 елементів техніки	7	невиконання 3 елементів техніки
149	-	-	-
148	-	-	-
147	-	-	-
146	-	-	-
145	-	-	-
144	-	-	-
143	-	-	-
142	-	-	-
141	-	-	-
140	9, невиконання 1 елемента техніки	6	відсутність торкання лінії-мітки, невиконання 3 елементів техніки
139	-	-	-
138	-	-	-
137	-	-	-
136	-	-	-
135	-	-	-
134	-	-	-
133	-	-	-
132	-	-	-
131	-	-	-
130	9, невиконання 2 елементів техніки	5	невиконання 4 елементів техніки
129	-	-	-
128	-	-	-
127	-	-	-
126	-	-	-
125	-	-	-
124	-	-	-
123	-	-	-
122	-	-	-
121	-	-	-
120	9, невиконання 3 елементів техніки	4	відсутність торкання лінії-мітки, невиконання 4 елементів техніки
119	-	-	-
118	-	-	-
117	-	-	-
116	-	-	-
115	-	-	-

114	-	-	-
113	-	-	-
112	-	-	-
111	-	-	-
110	9, невиконання 4 елементів техніки	3	невиконання 5 елементів техніки
109	-	-	-
108	-	-	-
107	-	-	-
106	-	-	-
105	-	-	-
104	-	-	-
103	-	-	-
102	-	-	-
101	-	-	-
100	9, невиконання 5 елементів техніки	2	відсутність торкання лінії-мітки, невиконання 5 елементів техніки

1. «Десять вісімок» (кількість обертань, кількість помилок)

Вступник приймає вихідне положення – стійка баскетболіста у нападі, м'яч тримає в одній руці. За командою максимально швидко виконує вісімку між ногами на рівні колін – 10 вісімок. При цьому м'яч передається з руки в руку.

Оцінюється точність техніки виконання: швидкість виконання тесту; постановка ніг, що мають бути зігнуті в колінах, стопи паралельні та на ширині плечей; нахил спини, який має бути вниз незначним; передача м'яча, яка має контролюватися однією рукою.

В процесі вправи підраховуються кількість виконаних правильно «вісімок», кількість помилок при виконанні.

2. Штрафні кидки (кількість влучень)

Вступник виконує 12 кидків поспіль. М'яч підбирає самостійно. На один штрафний кидок витратити не більше 5 с.

Оцінюється загальна кількість влучань.

3. «Переміщення в захисній стойці» (кількість помилок)

За сигналом вступник починає рухатися боком у захисній стойці між двома лініями-відмітками, розташованими паралельно, торкаючись пальцями рук до обмежувальних ліній-міток поспіль шість разів. Відстань між лініями-мітками повинна дорівнювати 6-ти крокам у захисній стойці.

Оцінюється точність техніки виконання: швидкість переміщень; постановка ніг, що мають бути зігнуті в колінах; нахил спини, який має бути вниз незначним; кроки не повинні бути короткими й ноги не повинні схрещуватися; активна робота рук.

В процесі вправи підраховуються помилки.

БЕЙСБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з бейсболу включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступника і складається з фізичних вправ.

Тестові вправи спрямовані на оцінку фізичної підготовленості вступника у відповідності класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ з бейсболу.

Творчий конкурс із фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з бейсболу. Перед творчим конкурсом із вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання тестових вправ та місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На творчому конкурсі вступник повинен бути у спортивній формі.

Місце проведення – спортивний майданчик.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту.

Кількість балів	1. Піднімання тулуба за 45 с		2. Упор присів, упор лежачи, упор присів, вистрибнути		3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
200	41	37	40	30	80	50
199	–	–	–	–	–	–
198	–	–	–	–	79	49
197	–	–	–	–	–	–
196	–	–	–	–	78	48
195	–	–	–	–	–	–
194	–	–	–	–	77	47
193	–	–	–	–	–	–
192	–	–	–	–	76	46
191	–	–	–	–	–	–
190	40	36	39	29	75	45
189	–	–	–	–	–	–
188	–	–	–	–	74	44
187	–	–	–	–	–	–
186	–	–	–	–	73	43
185	–	–	–	–	–	–
184	–	–	–	–	72	42
183	–	–	–	–	–	–
182	–	–	–	–	71	41
181	–	–	–	–	–	–

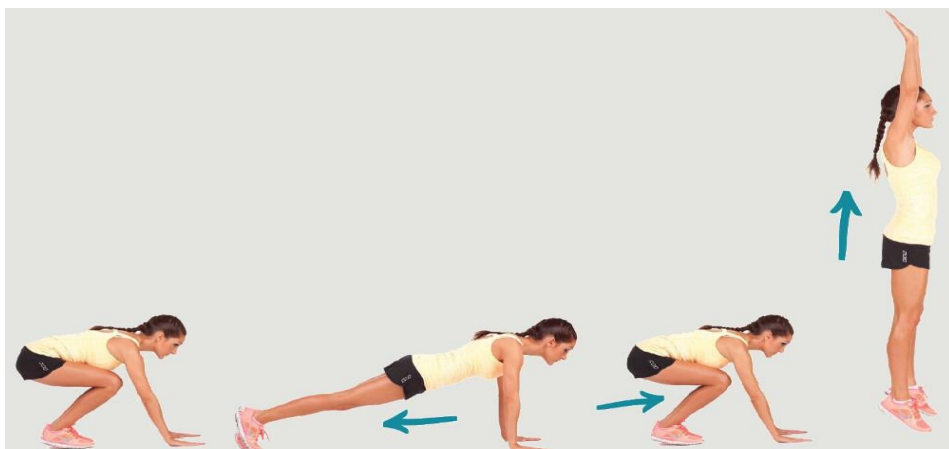
180	39	35	38	28	70	40
179	–	–	–	–	–	–
178	–	–	–	–	69	39
177	–	–	–	–	–	–
176	–	–	–	–	68	38
175	–	–	–	–	–	–
174	–	–	–	–	67	37
173	–	–	–	–	–	–
172	–	–	–	–	66	36
171	–	–	–	–	–	–
170	38	34	37	27	65	35
169	–	–	–	–	–	–
168	–	–	–	–	64	34
167	–	–	–	–	–	–
166	–	–	–	–	63	33
165	–	–	–	–	–	–
164	–	–	–	–	62	32
163	–	–	–	–	–	–
162	–	–	–	–	61	31
161	–	–	–	–	–	–
160	37	33	36	26	60	30
159	–	–	–	–	–	–
158	–	–	–	–	59	29
157	–	–	–	–	–	–
156	–	–	–	–	58	28
155	–	–	–	–	–	–
154	–	–	–	–	57	27
153	–	–	–	–	–	–
152	–	–	–	–	56	26
151	–	–	–	–	–	–
150	36	32	35	25	55	25
149	–	–	–	–	–	–
148	–	–	–	–	54	24
147	–	–	–	–	–	–
146	–	–	–	–	53	23
145	–	–	–	–	–	–
144	–	–	–	–	52	22
143	–	–	–	–	–	–
142	–	–	–	–	51	21
141	–	–	–	–	–	–
140	35	31	34	24	50	20
139	–	–	–	–	–	–
138	–	–	–	–	49	19
137	–	–	–	–	–	–
136	–	–	–	–	48	18
135	–	–	–	–	–	–
134	–	–	–	–	47	17
133	–	–	–	–	–	–
132	–	–	–	–	46	16
131	–	–	–	–	–	–
130	34	30	33	23	45	15

129	—	—	—	—	—	—
128	—	—	—	—	44	14
127	—	—	—	—	—	—
126	—	—	—	—	43	13
125	—	—	—	—	—	—
124	—	—	—	—	42	12
123	—	—	—	—	—	—
122	—	—	—	—	41	11
121	—	—	—	—	—	—
120	33	29	32	22	40	10
119	—	—	—	—	—	—
118	—	—	—	—	39	—
117	—	—	—	—	—	9
116	—	—	—	—	38	—
115	—	—	—	—	—	—
114	—	—	—	—	37	8
113	—	—	—	—	—	—
112	—	—	—	—	36	—
111	—	—	—	—	—	7
110	32	28	31	21	35	—
109	—	—	—	—	—	—
108	—	—	—	—	34	6
107	—	—	—	—	—	—
106	—	—	—	—	33	—
105	—	—	—	—	—	5
104	—	—	—	—	32	—
103	—	—	—	—	—	—
102	—	—	—	—	31	4
101	—	—	—	—	—	—
100	31	27	30	20	30	—

1. Піднімання тулуба за 45 с.

Старт з місця за сигналом екзаменатора зробити вправу максимальну кількість разів за 45 секунд.

2. Упор присів, упор лежачи, упор присів, вистрибнути (кількість разів).



Правильне виконання вправи берпі передбачає усвідомлене участь у роботі м'язів абдомінального преса, ніг і сідниць. Рухи повинні відбуватися повністю і до кінця, без зайвого поспіху і спроб спростити техніку.

1 – Сійка

Вихідне положення. Ноги розташовані на ширині плечей, прес напружений.

2 – Присід

Глибоке присідання до моменту, коли ви зможете поставити долоні на підлогу. Намагайтеся не занадто відривати п'яти від підлоги.

3 – Упор

Перенесіть вагу тіла на руки, одночасно витягаючи ноги назад. Займіть положення планки на витягнутих руках.

4 – Присід

Напружуючи м'язи преса підтягніть ноги всередину (майже торкаючись колінами ліктів), повертаючись в позицію присідання.

5 – Стрибок

Зробіть стрибок вгору, виконуючи хлопок руками над головою.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачі зараховуються у тому випадку, якщо вступник торкається груддю предмету висотою 10 см, який лежить на підлозі.

БІЛЬЯРДНИЙ СПОРТ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс із техніко-тактичної та фізичної підготовленості з більярдного спорту включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної та техніко-тактичної підготовленості вступника і складається з фізичних вправ, технічних прийомів та техніко-тактичних дій, які виконуються в умовах змагань.

Тестові вправи спрямовані на оцінку спортивної підготовленості вступника у відповідності класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ з більярдного спорту.

Творчий конкурс із техніко-тактичної та фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з більярдного спорту. Перед творчим конкурсом із вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання і місця проведення. Форма одягу вступника, згідно класифікації спортивного регламенту лузних видів більярдного спорту: «В» або «С». Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

Місце проведення – більярдний зал або кімната з більярдним столом. Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту (рис.1).



Рис. 1. Розміщення камери

Кількість балів	1. Виконання технічного завдання «Накат» (5 куль)		2. Виконання технічного завдання «Стоп» (5 куль)		3. Виконання технічного завдання «Відтяжка» (5 куль)	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
200	15	15	15	15	15	15
199	–	–	–	–	–	–
198	–	–	–	–	–	–
197	–	–	–	–	–	–
196	–	–	–	–	–	–
195	14	14	14	14	14	14
194	–	–	–	–	–	–
193	–	–	–	–	–	–
192	–	–	–	–	–	–
191	–	–	–	–	–	–
190	13	13	13	13	13	13
189	–	–	–	–	–	–
188	–	–	–	–	–	–
187	–	–	–	–	–	–
186	–	–	–	–	–	–
185	12	12	12	12	12	12
184	–	–	–	–	–	–
183	–	–	–	–	–	–
182	–	–	–	–	–	–
181	–	–	–	–	–	–
180	11	11	11	11	11	11
179	–	–	–	–	–	–
178	–	–	–	–	–	–
177	–	–	–	–	–	–
176	–	–	–	–	–	–
175	10	10	10	10	10	10
174	–	–	–	–	–	–
173	–	–	–	–	–	–
172	–	–	–	–	–	–
171	–	–	–	–	–	–
170	–	–	–	–	–	–
169	–	–	–	–	–	–
168	–	–	–	–	–	–
167	–	–	–	–	–	–
166	–	–	–	–	–	–
165	9	9	9	9	9	9
164	–	–	–	–	–	–
163	–	–	–	–	–	–
162	–	–	–	–	–	–
161	–	–	–	–	–	–
160	–	–	–	–	–	–
159	–	–	–	–	–	–
158	–	–	–	–	–	–
157	–	–	–	–	–	–
156	–	–	–	–	–	–
155	8	8	8	8	8	8

154	–	–	–	–	–	–
153						
152	–	–	–	–	–	–
151	–	–	–	–	–	–
150	–	–	–	–	–	–
149	–	–	–	–	–	–
148	–	–	–	–	–	–
147	–	–	–	–	–	–
146	–	–	–	–	–	–
145	7	7	7	7	7	7
144	–	–	–	–	–	–
143	–	–	–	–	–	–
142	–	–	–	–	–	–
141	–	–	–	–	–	–
140	–	–	–	–	–	–
139	–	–	–	–	–	–
138	–	–	–	–	–	–
137	–	–	–	–	–	–
136	–	–	–	–	–	–
135	6	6	6	6	6	6
134	–	–	–	–	–	–
133	–	–	–	–	–	–
132	–	–	–	–	–	–
131	–	–	–	–	–	–
130	–	–	–	–	–	–
129	–	–	–	–	–	–
128	–	–	–	–	–	–
127	–	–	–	–	–	–
126	–	–	–	–	–	–
125	–	–	–	–	–	–
124	–	–	–	–	–	–
123	–	–	–	–	–	–
122	–	–	–	–	–	–
121	–	–	–	–	–	–
120	5	5	5	5	5	5
119	–	–	–	–	–	–
118	–	–	–	–	–	–
117	–	–	–	–	–	–
116	–	–	–	–	–	–
115	–	–	–	–	–	–
114	–	–	–	–	–	–
113	–	–	–	–	–	–
112	–	–	–	–	–	–
111	–	–	–	–	–	–
110	–	–	–	–	–	–
109	–	–	–	–	–	–
108	–	–	–	–	–	–
107	–	–	–	–	–	–
106	–	–	–	–	–	–
105	–	–	–	–	–	–
104	–	–	–	–	–	–

103	–	–	–	–	–	–
102	–	–	–	–	–	–
101	–	–	–	–	–	–
100	3	3	3	3	3	3

1. Вправа «Накат».

Для виконання удару накат необхідно потрапити об'єктною кулею в лузу, але при цьому вдарити так биток, щоб він після зіткнення з прицільною кулею покотився за нею у напрямку до лузи. Якщо прицільна куля після удару потрапила в зазначену кутову лузу, а биток прокотився слідом і потрапив в ту ж лузу або торкнувся короткого борту, абітурієнт отримує 3 бали. При виконанні тільки однієї з зазначених умов, абітурієнт отримує 1 бал. А при виконанні жодної – 0 балів. Максимум – 15 балів.

2. Вправа «Стоп».

Полягає в виконанні удару, при якому биток зупиняється на тому місці, де відбулося його зіткнення з об'єктною кулею, яку також необхідно зіграти в лузу, що дозволяє отримати 3 бали. Одна помилка призводить до зниження кількості балів до 1, а при неправильному виконанні удару в цілому бали не нараховуються взагалі. Максимум – 15 балів.

3. Вправа «Відтяжка».

Для виконання удару відтяжка необхідно потрапити об'єктною кулею в лузу, але і вдарити в нижню частину битка для того, щоб біла куля потім повернулася до короткого борту. Якщо прицільна куля після удару потрапила в зазначену кутову лузу, а биток прокотився назад і потрапив в лузу або торкнувся короткого борту, то абітурієнт отримує 3 бали. Якщо об'єктна куля не впала в кутову лузу, і при цьому биток, після зіткнення з прицільною кулею, не покотився в зворотному напрямку руху об'єктної кулі – 0 балів. При виконанні тільки однієї з зазначених умов – 1 бал. Максимум – 15 балів.

ВОЛЕЙБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з волейболу включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної та технічної підготовленості вступника і складається з фізичних вправ та технічних прийомів, які виконуються в умовах змагань.

Тестові вправи спрямовані на оцінку технічної та фізичної підготовленості вступника у відповідності класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСЦОР, ШВСМ та СНЗСП з волейболу.

Творчий конкурс із технічної та фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з волейболу. Перед творчим конкурсом із вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання тестових вправ та місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На творчому конкурсі вступник повинен бути у спортивній формі та волейбольним м'ячем.

Місце проведення – спортивний майданчик для гри волейбол.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту.

Кількість балів	Тест «10 Переміщень приставним кроком»	1. Передача м'яча двома руками зверху(разів)		2. Передача м'яча двома руками знизу(разів)	
		Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
200	10, виконання всіх елементів техніки	20	20	20	20
199		–	–	–	–
198		–	–	–	–
197		–	–	–	–
196		–	–	–	–
195		–	–	–	–
194		–	–	–	–
193		–	–	–	–
192		–	–	–	–
191		–	–	–	–
190	10, не виконання 1 елемента техніки	19	19	19	19
189		–	–	–	–
188		–	–	–	–
187		–	–	–	–

186		–	–	–	–
185		–	–	–	–
184		–	–	–	–
183		–	–	–	–
182		–	–	–	–
181		–	–	–	–
180	10, не виконання 2 елементів техніки	18	18	18	18
179		–	–	–	–
178		–	–	–	–
177		–	–	–	–
176		–	–	–	–
175		–	–	–	–
174		–	–	–	–
173		–	–	–	–
172		–	–	–	–
171		–	–	–	–
170	10, не виконання 3 елементів техніки	17	17	17	17
169		–	–	–	–
168		–	–	–	–
167		–	–	–	–
166		–	–	–	–
165		–	–	–	–
164		–	–	–	–
163		–	–	–	–
162		–	–	–	–
161		–	–	–	–
160	10, не виконання 4 елементів техніки	16	16	16	16
159		–	–	–	–
158		–	–	–	–
157		–	–	–	–
156		–	–	–	–
155		–	–	–	–
154		–	–	–	–
153		–	–	–	–
152		–	–	–	–
151		–	–	–	–
150	9, виконання всіх елементів техніки	15	15	15	15
149		–	–	–	–
148		–	–	–	–
147		–	–	–	–
146		–	–	–	–
145		–	–	–	–
144		–	–	–	–
143		–	–	–	–

142		–	–	–	–
141		–	–	–	–
140	9, не виконання 1 елемента техніки	14	14	14	14
139		–	–	–	–
138		–	–	–	–
137		–	–	–	–
136		–	–	–	–
135		–	–	–	–
134		–	–	–	–
133		–	–	–	–
132		–	–	–	–
131		–	–	–	–
130	9, не виконання 2 елементів техніки	13	13	13	13
129		–	–	–	–
128		–	–	–	–
127		–	–	–	–
126		–	–	–	–
125		–	–	–	–
124		–	–	–	–
123		–	–	–	–
122		–	–	–	–
121		–	–	–	–
120	9, не виконання 3 елементів техніки	12	12	12	12
119		–	–	–	–
118		–	–	–	–
117		–	–	–	–
116		–	–	–	–
115		–	–	–	–
114		–	–	–	–
113		–	–	–	–
112		–	–	–	–
111		–	–	–	–
110	9, не виконання 4 елементів техніки	11	11	11	11
109		–	–	–	–
108		–	–	–	–
107		–	–	–	–
106		–	–	–	–
105		–	–	–	–
104		–	–	–	–
103		–	–	–	–
102		–	–	–	–
101		–	–	–	–
100	8, виконання всіх елементів техніки	10	10	10	10

--	--	--	--	--	--

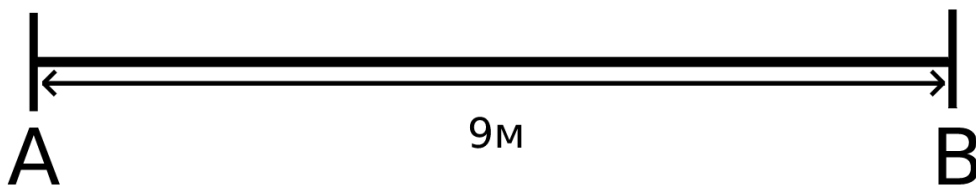
1. Передача м'яча двома руками зверху.

Передача м'яча двома руками зверху виконується у колі діаметром 1-1,5 м. Передача м'яча виконується над собою на відстанні 2-2,5 м. При виконанні нормативу оцінюється кількість та техніка виконання зазначеної передачі, при заступі за лінію кола тест (рахунок передач) закінчується.

2. Передача м'яча двома руками знизу.

Передача м'яча двома руками знизу виконується у колі діаметром 1-1,5 м. Передача м'яча виконується над собою на відстанні 2-2,5 м. При виконанні нормативу оцінюється кількість та техніка виконання зазначеної передачі, при заступі за лінію кола тест (рахунок передач) закінчується.

3. Тест «10 Переміщень приставним кроком».



Він проводиться на половині стандартного волейбольного майданчика. Від бокових ліній, або фішках на відстані А і В 6-8 кроків. За командою учасник максимально швидко з точки (А) до точки (В) переміщується приставним кроком вправо з торканням лінії (фішки), а з точки (В) до точки (А) вліво. Кількість переміщення 10 раз, по 5 разів в кожену сторону.

Оцінюється кількість торкання лінії, або фішки 10 раз. Точність техніки виконання: постановка ніг, що мають бути зігнуті в колінах стопи паралельні та на ширині плечей; нахил спини, який має бути вниз незначним; руки перед собою; швидкість переміщення.

ГАНДБОЛ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з гандболу включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної та технічної підготовленості вступника і складається з фізичних вправ та технічних прийомів, які виконуються в умовах змагань.

Тестові вправи спрямовані на оцінку технічної та фізичної підготовленості вступника у відповідності класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ з гандболу.

Творчий конкурс із технічної та фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з гандболу. Перед творчим конкурсом із вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання тестових вправ та місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На творчому конкурсі вступник повинен бути у спортивній формі з гандбольним м'ячем.

Місце проведення – спортивний майданчик для гри у гандбол.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту (рис.1).

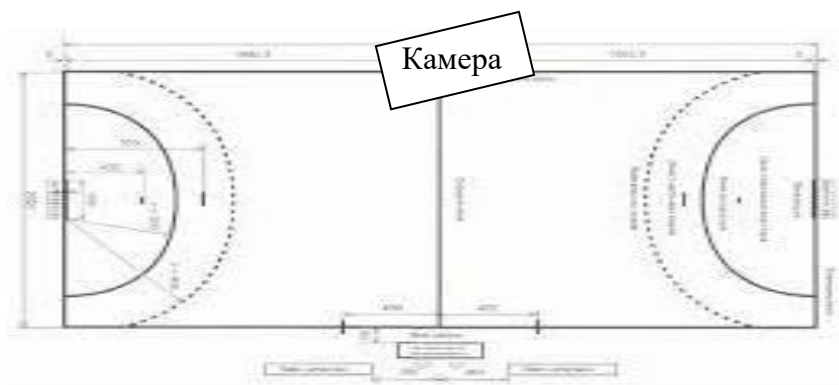


Рис. 1. Розташування камери

Кількість балів	1. Кидки м'яча на точність в опорному положенні (кількість влучень)	2. Кидки м'яча на точність в безопорному положенні (кількість влучень)	3. Техніка виконання ведення м'яча (кількість помилок)
200	9	9	виконання всіх елементів техніки
199	-	-	-
198	-	-	-
197	-	-	-
196	-	-	-
195	-	-	-
194	-	-	-
193	-	-	-
192	-	-	-
191	-	-	-
190	8	8	невиконання 1 елемента техніки
189	-	-	-
188	-	-	-
187	-	-	-
186	-	-	-
185	-	-	-
184	-	-	-
183	-	-	-
182	-	-	-
181	-	-	-
180	-	-	невиконання 2 елементів техніки
179	-	-	-
178	-	-	-
177	-	-	-
176	-	-	-
175	-	-	-
174	-	-	-
173	-	-	-
172	-	-	-
171	-	-	-
170	7	7	невиконання 3 елементів техніки
169	-	-	-
168	-	-	-
167	-	-	-
166	-	-	-
165	-	-	-
164	-	-	-
163	-	-	-
162	-	-	-
161	-	-	-
160	-	-	невиконання 4 елементів техніки
159	-	-	-
158	-	-	-
157	-	-	-
156	-	-	-
155	-	-	-
154	-	-	-

153	-	-	-
152	-	-	-
151	-	-	-
150	6	6	невиконання 5 елементів техніки
149	-	-	-
148	-	-	-
147	-	-	-
146	-	-	-
145	-	-	-
144	-	-	-
143	-	-	-
142	-	-	-
141	-	-	-
140	5	5	невиконання 6 елементів техніки
139	-	-	-
138	-	-	-
137	-	-	-
136	-	-	-
135	-	-	-
134	-	-	-
133	-	-	-
132	-	-	-
131	-	-	-
130	4	4	невиконання 7 елементів техніки
129	-	-	-
128	-	-	-
127	-	-	-
126	-	-	-
125	-	-	-
124	-	-	-
123	-	-	-
122	-	-	-
121	-	-	-
120	3	3	невиконання 8 елементів техніки
119	-	-	-
118	-	-	-
117	-	-	-
116	-	-	-
115	-	-	-
114	-	-	-
113	-	-	-
112	-	-	-
111	-	-	-
110	2	2	невиконання 9 елементів техніки
109	-	-	-
108	-	-	-
107	-	-	-
106	-	-	-
105	-	-	-
104	-	-	-
103	-	-	-

102	-	-	-
101	-	-	-
100	1	1	невиконання 10 елементів техніки

1. Кидки м'яча на точність в опорному положенні (кількість влучень).

Гравець виконує 9 кидків м'яча в опорному положенні. Кидки виконуються з розгону у 3 кроки з 9-ти м, з центральної позиції у ворота у мішень: 3 у ліву штангу, 3 у праву штангу та 3 у перекладину. Гравець підбирає м'яч сам.

2. Кидки м'яча на точність в безопорному положенні (кількість влучень).

Гравець виконує 9 кидків м'яча в безопорному положенні. Кидки виконуються з розгону у 3 кроки з 9-ти м, з центральної позиції у ворота у мішень: 3 у ліву штангу, 3 у праву штангу та 3 у перекладину. Гравець підбирає м'яч сам.

3. Техніка виконання ведення м'яча.

Гандболіст приймає вихідне положення – стійка гандболіста у нападі, м'яч тримає в одній руці. За командою вступник виконує ведення м'яча на місці (10 ударів) та у русі (20 м) на максимальній швидкості.

Оцінюється точність техніки виконання: швидкість виконання тесту; постановка ніг, що мають бути зігнуті в колінах, стопи паралельні та на ширині плечей при веденні м'яча на місці; нахил спини, який має бути вниз незначним; положення рук (ліктя, кисті та пальців «робочої» руки); положення голови та напрямок погляду під час ведення м'яча.

В процесі вправи підраховуються помилки.

ГОЛЬФ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з гольфу включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень технічної підготовленості вступників.

Тестові вправи спрямовані на оцінку спортивної підготовленості вступників у відповідності до класифікаційних нормативів з гольфу.

Творчий конкурс із технічної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з гольфу. Перед іспитом із вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання і місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На творчому конкурсі вступник повинен бути в екіпіровці для гри у гольф з ключкою та м'ячем.

Місце проведення творчого конкурсу – майданчик для гольфу, відповідно до правил гри.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно виконання завдань творчого конкурсу вступником, включаючи всі елементи кожного тесту (Рис. 1).



Рис.1. Схема розміщення камери

Кількість балів	1. Кидок тенісного м'яча на точність (кількість влучань)	2. Паттінг (кількість влучань)	3. Чіппінг (кількість влучань)
200	11	11	11
199	-	-	-
198	-	-	-
197	-	-	-
196	-	-	-
195	-	-	-
194	-	-	-
193	-	-	-
192	-	-	-
191	-	-	-

190	10	10	10
189	-	-	-
188	-	-	-
187	-	-	-
186	-	-	-
185	-	-	-
184	-	-	-
183	-	-	-
182	-	-	-
181	-	-	-
180	9	9	9
179	-	-	-
178	-	-	-
177	-	-	-
176	-	-	-
175	-	-	-
174	-	-	-
173	-	-	-
172	-	-	-
171	-	-	-
170	8	8	8
169	-	-	-
168	-	-	-
167	-	-	-
166	-	-	-
165	-	-	-
164	-	-	-
163	-	-	-
162	-	-	-
161	-	-	-
160	7	7	7
159	-	-	-
158	-	-	-
157	-	-	-
156	-	-	-
155	-	-	-
154	-	-	-
153	-	-	-
152	-	-	-
151	-	-	-
150	6	6	6
149	-	-	-
148	-	-	-
147	-	-	-
146	-	-	-
145	-	-	-
144	-	-	-
143	-	-	-
142	-	-	-
141	-	-	-
140	5	5	5

139	-	-	-
138	-	-	-
137	-	-	-
136	-	-	-
135	-	-	-
134	-	-	-
133	-	-	-
132	-	-	-
131	-	-	-
130	4	4	4
129	-	-	-
128	-	-	-
127	-	-	-
126	-	-	-
125	-	-	-
124	-	-	-
123	-	-	-
122	-	-	-
121	-	-	-
120	3	3	3
119	-	-	-
118	-	-	-
117	-	-	-
116	-	-	-
115	-	-	-
114	-	-	-
113	-	-	-
112	-	-	-
111	-	-	-
110	2	2	2
109	-	-	-
108	-	-	-
107	-	-	-
106	-	-	-
105	-	-	-
104	-	-	-
103	-	-	-
102	-	-	-
101	-	-	-
100	1	1	1

1. Тестування здатності до збереження рівноваги і стійкості.

Утримання рівноваги в положенні стоячи, стопи ніг на одній лінії, п'ятка ноги, яка стоїть попереду, примикає до ноги, яка стоїть позаду.

Оцінка – утримання рівноваги не менше 20 с.

2. «Паттінг».

«Паттінг» з відстані 3 метри до лунки (22 спроби). Виконується на майданчику для гри у гольф, відповідно до правил гри.

Оцінка – кількість влучень з 11 ударів.

3. «Чіппінг».

«Чіппінг» з відстані 6 метрів (22 спроби). Виконується на майданчику для гри у гольф, відповідно до правил гри.

Оцінка – кількість влучень з 11 ударів.

СКВОШ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс зі сквошу включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень технічної та фізичної підготовленості вступників.

Тестові вправи спрямовані на оцінку спортивної підготовленості вступників у відповідності до класифікаційних нормативів зі сквошу.

Творчий конкурс із технічної та фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань зі сквошу. Перед іспитом із вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання і місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На творчому конкурсі вступник повинен бути в екіпіровці сквошиста та взяти ракетку для сквошу.

Місце проведення творчого конкурсу – корт для гри у сквош.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту (рис. 1).



Рис 1. Схема розміщення камери

Кількість балів	1. Вправа «Зірка» (12 точок)	2. Вправа «Драйв» (кількість разів)	3. Вправа «Воллі» (кількість разів)
200	виконання всіх елементів техніки	11	11
199	-	-	-
198	-	-	-
197	-	-	-
196	-	-	-
195	-	-	-
194	-	-	-
193	-	-	-
192	-	-	-
191	-	-	-
190	невиконання 1 елемента техніки	10	10
189	-	-	-
188	-	-	-
187	-	-	-

186	-	-	-
185	-	-	-
184	-	-	-
183	-	-	-
182	-	-	-
181	-	-	-
180	невиконання 2 елементів техніки	9	9
179	-	-	-
178	-	-	-
177	-	-	-
176	-	-	-
175	-	-	-
174	-	-	-
173	-	-	-
172	-	-	-
171	-	-	-
170	невиконання 3 елементів техніки	8	8
169	-	-	-
168	-	-	-
167	-	-	-
166	-	-	-
165	-	-	-
164	-	-	-
163	-	-	-
162	-	-	-
161	-	-	-
160	невиконання 4 елементів техніки	7	7
159	-	-	-
158	-	-	-
157	-	-	-
156	-	-	-
155	-	-	-
154	-	-	-
153	-	-	-
152	-	-	-
151	-	-	-
150	невиконання 5 елементів техніки	6	6
149	-	-	-
148	-	-	-
147	-	-	-
146	-	-	-
145	-	-	-
144	-	-	-
143	-	-	-
142	-	-	-
141	-	-	-
140	невиконання 6 елемента техніки	5	5
139	-	-	-
138	-	-	-
137	-	-	-
136	-	-	-

135	-	-	-
134	-	-	-
133	-	-	-
132	-	-	-
131	-	-	-
130	невиконання 7 елементів техніки	4	4
129	-	-	-
128	-	-	-
127	-	-	-
126	-	-	-
125	-	-	-
124	-	-	-
123	-	-	-
122	-	-	-
121	-	-	-
120	невиконання 8 елементів техніки	3	3
119	-	-	-
118	-	-	-
117	-	-	-
116	-	-	-
115	-	-	-
114	-	-	-
113	-	-	-
112	-	-	-
111	-	-	-
110	невиконання 9 елементів техніки	2	2
109	-	-	-
108	-	-	-
107	-	-	-
106	-	-	-
105	-	-	-
104	-	-	-
103	-	-	-
102	-	-	-
101	-	-	-
100	невиконання 10 елементів техніки	1	1

1. Вправа «Зірка».

Виконується на корті. По шість фішок з кожного боку. Старт з центральної точки «Т», біг – доторкнутися рукою до передньої лівої фішки, повернутися в точку «Т», біг – доторкнутися до передньої правої фішки, повернутися в точку «Т». Вправа вважається закінченою після підходу до всіх точок та повернення в точку «Т». Оцінюється точність та якість техніки пересування.

2. Вправа «Драйв».

Удари по м'ячу, що відскочив з попаданням в квадрат подачі. Для виконання вправи надається дві хвилини, для отримання максимального результату.

Оцінка (з 11 ударів) – кількість влучень.

3. Вправа «Воллі».

Позиція для виконання вправи – середня лінія корту. Вступник відбиває м'яч в високій точці польоту перед тим, як він зробить відскік від підлоги, удар в передню стіну посередині між лінією подачі і лінією ауту. Для виконання вправи надається дві хвилини, для отримання максимального результату.

Оцінка (з 11 ударів) – кількість влучень.

ТЕНІС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з тенісу включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень технічної підготовленості вступників.

Тестові вправи спрямовані на оцінку технічної підготовленості вступників у відповідності до класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП з тенісу.

Творчий конкурс із технічної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з тенісу.

Перед творчим конкурсом зі вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання і місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На вступне випробування вступник повинен прийти у тенісній екіпіровці та взяти ракетку.

Місце проведення вступного випробування – тренувальна стінка.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту (рис. 1).



Тренувальна стінка



Рис. 1. Схема розміщення камери

Кількість балів	1. «Коловий» принцип виконання рухів на корті	2. Кручений удар справа	3. Удари з льоту
200	виконання всіх елементів техніки	11	11
199	-	-	-
198	-	-	-
197	-	-	-

196	-	-	-
195	-	-	-
194	-	-	-
193	-	-	-
192	-	-	-
191	-	-	-
190	невиконання 1 елемента техніки	10	10
189	-	-	-
188	-	-	-
187	-	-	-
186	-	-	-
185	-	-	-
184	-	-	-
183	-	-	-
182	-	-	-
181	-	-	-
180	невиконання 2 елементів техніки	9	9
179	-	-	-
178	-	-	-
177	-	-	-
176	-	-	-
175	-	-	-
174	-	-	-
173	-	-	-
172	-	-	-
171	-	-	-
170	невиконання 3 елементів техніки	8	8
169	-	-	-
168	-	-	-
167	-	-	-
166	-	-	-
165	-	-	-
164	-	-	-
163	-	-	-
162	-	-	-
161	-	-	-
160	невиконання 3 елементів техніки	7	7
159	-	-	-
158	-	-	-
157	-	-	-
156	-	-	-
155	-	-	-
154	-	-	-
153	-	-	-
152	-	-	-
151	-	-	-
150	невиконання 4 елементів техніки	6	6
149	-	-	-
148	-	-	-
147	-	-	-
146	-	-	-

145	-	-	-
144	-	-	-
143	-	-	-
142	-	-	-
141	-	-	-
140	невиконання 4 елемента техніки	5	5
139	-	-	-
138	-	-	-
137	-	-	-
136	-	-	-
135	-	-	-
134	-	-	-
133	-	-	-
132	-	-	-
131	-	-	-
130	невиконання 5 елементів техніки	4	4
129	-	-	-
128	-	-	-
127	-	-	-
126	-	-	-
125	-	-	-
124	-	-	-
123	-	-	-
122	-	-	-
121	-	-	-
120	невиконання 5 елементів техніки	3	3
119	-	-	-
118	-	-	-
117	-	-	-
116	-	-	-
115	-	-	-
114	-	-	-
113	-	-	-
112	-	-	-
111	-	-	-
110	невиконання 6 елементів техніки	2	2
109	-	-	-
108	-	-	-
107	-	-	-
106	-	-	-
105	-	-	-
104	-	-	-
103	-	-	-
102	-	-	-
101	-	-	-
100	невиконання 6 елементів техніки	1	1

1. «Коловий» принцип виконання рухів на корті.

«Коловий» принцип виконання рухів на корті. Рух починається з вихідного положення, підходу до м'яча, утримання балансу під час удару, а потім потрібно

повертатися у вихідне положення. Таку послідовність рухів необхідно включати в усі вправи під час пересувань, зберігаючи збалансоване положення для задавання удару по м'ячу.

Вступники повинні показати, як треба прискорюватися та зупинятися у збалансованому положенні, які є важливі рухи, що таке робота ніг, ритм гри в теніс.

Оцінюється якість виконання техніки пересувань.

2. Кручений удар справа.

Техніка виконання крученого удару справа:

а) точка удару – попереду тулуба (20-80 см) і не вище рівня коліна;

б) перепад висоти між крайнім положенням головки ракетки під час виносу вперед і точкою удару складає 30-50 см;

в) площина ракетки перед виносом та у момент удару або перпендикулярна поверхні корту, або нахилена та прикриває м'яч зверху;

г) вага тіла переноситься вперед до моменту удару по м'ячу з початком виносу руки з ракеткою.

Оцінка (з 11 ударів) – кількість правильно виконаних ударів.

3. Удари з льоту.

Техніка виконання удару з льоту:

а) точка удару – попереду тулуба (20-30 см). Під час замахування у вихідному положенні тулуб повернутий під кутом 45° за удару справа та 90° – зліва (відносно початкового положення готовності – обличчям до суперника);

б) коротке замахування: ракетка не йде далі рівня плечового суглоба – правого за удару справа та лівого – зліва;

в) головка ракетки до удару – вище точки удару, перепад висоти 5-10 см;

г) рука з ракеткою виконує вільний, самостійний рух у плечовому суглобі за відносно фіксованого положення тулуба.

Оцінка (з 11 ударів) – кількість правильно виконаних ударів.

ПАЛЄЛ ТЕНІС

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з паделу включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень технічної підготовленості вступників.

Тестові вправи спрямовані на оцінку технічної підготовленості вступників у відповідності до класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП з паделу.

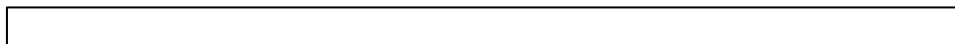
Творчий конкурс із технічної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з паделу.

Перед творчим конкурсом зі вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання і місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На вступне випробування вступник повинен прийти у екіпіровці та з ракеткою для паделу.

Місце проведення вступного випробування – тренувальна стінка.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту (рис. 1).



Тренувальна стінка



Рис. 1. Схема розміщення камери

Кількість балів	1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		2. Плаский удар справа	3. Удари з льоту
	чоловіки	жінки		
200	80	50	11	11
199	79	-	-	-
198	78	49	-	-
197	77	-	-	-
196	76	48	-	-
195	75	-	-	-
194	74	47	-	-
193	73	-	-	-
192	72	46	-	-
191	71	-	-	-
190	70	45	10	10
189	69	-	-	-
188	68	44	-	-
187	67	-	-	-
186	66	43	-	-
185	65	-	-	-
184	64	42	-	-
183	63	-	-	-
182	62	41	-	-
181	61	-	-	-
180	60	40	9	9
179	-	-	-	-
178	59	39	-	-
177	-	-	-	-
176	58	38	-	-
175	57	-	-	-
174	-	37	-	-
173	56	-	-	-
172	-	36	-	-
171	55	35	-	-
170	54	34	8	8
169	-	-	-	-
168	53	33	-	-
167	-	-	-	-
166	52	32	-	-
165	51	31	-	-
164	-	-	-	-
163	50	30	-	-

162	-	-	-	-
161	-	-	-	-
160	49	29	7	7
159	-	-	-	-
158	48	28	-	-
157	-	-	-	-
156	47	27	-	-
155	46	26	-	-
154	-	-	-	-
153	45	25	-	-
152	-	-	-	-
151	-	-	-	-
150	44	24	6	6
149	-	-	-	-
148	43	23	-	-
147	-	-	-	-
146	-	-	-	-
145	42	22	-	-
144	-	-	-	-
143	-	-	-	-
142	41	21	-	-
141	-	-	-	-
140	40	20	5	5
139	-	-	-	-
138	-	-	-	-
137	39	19	-	-
136	-	-	-	-
135	38	18	-	-
134	37	-	-	-
133	36	-	-	-
132	35	17	-	-
131	34	-	-	-
130	33	16	4	4
129	32	-	-	-
128	31	-	-	-
127	30	15	-	-
126	29	-	-	-
125	28	14	-	-
124	27	-	-	-
123	26	-	-	-
122	25	13	-	-
121	24	-	-	-
120	23	12	3	3
119	22	-	-	-
118	21	-	-	-
117	20	11	-	-
116	19	-	-	-
115	18	10	-	-
114	17	-	-	-
113	16	-	-	-
112	15	9	-	-

111	14	-	-	-
110	13	8	2	2
109	12	-	-	-
108	11	-	-	-
107	10	7	-	-
106	9	-	-	-
105	8	6	-	-
104	-	-	-	-
103	7	-	-	-
102	-	5	-	-
101	-	-	-	-
100	6	4	1	1

1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів).

2. Плаский удар справа.

Техніка виконання крученого удару справа:

- а) точка удару – попереду тулуба (20-80 см) і не вище рівня коліна;
- б) перепад висоти між крайнім положенням головки ракетки під час виносу вперед і точкою удару складає 30-50 см;
- в) площина ракетки перед виносом та у момент удару або перпендикулярна поверхні корту, або нахилена та прикриває м'яч зверху;
- г) вага тіла переноситься вперед до моменту удару по м'ячу з початком виносу руки з ракеткою.

Оцінка (з 11 ударів) – кількість правильно виконаних ударів.

3. Удари з льоту.

Техніка виконання удару з льоту:

- а) точка удару – попереду тулуба (20-30 см). Під час замахування у вихідному положенні тулуб повернутий під кутом 45° за удару справа та 90° – зліва (відносно початкового положення готовності – обличчям до суперника);
- б) коротке замахування: ракетка не йде далі рівня плечового суглоба – правого за удару справа та лівого – зліва;
- в) головка ракетки до удару – вище точки удару, перепад висоти 5-10 см;

г) рука з ракеткою виконує вільний, самостійний рух у плечовому суглобі за відносно фіксованого положення тулуба.

Оцінка (з 11 ударів) – кількість правильно виконаних ударів.

ТЕНІС НАСТІЛЬНИЙ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з тенісу настільного включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень технічної та фізичної підготовленості вступників.

Тестові вправи спрямовані на оцінку спортивної підготовленості вступників у відповідності до класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ з тенісу настільного.

Творчий конкурс із технічної та фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з тенісу настільного. Перед іспитом із вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання і місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На творчому конкурсі вступник повинен бути в екіпіровці тенісиста та взяти ракетку і м'яч для гри теніс настільний

Місце проведення вступного випробування – майданчик для гри з столом для тенісу настільного, відповідно до правил гри.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту (рис. 1).

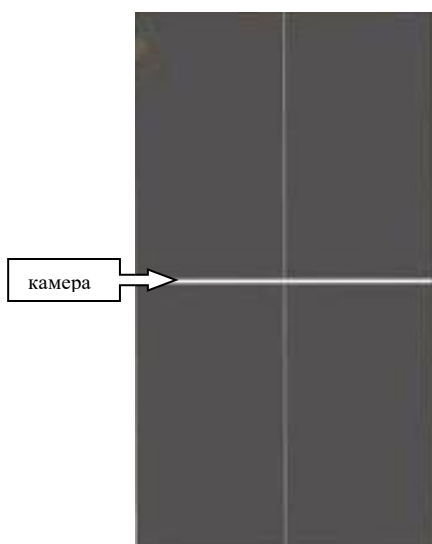


Рис. 1. Схема розміщення камери на висоті 1,5- 2 м

Кількість балів	1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		2. Виконання подачі з нижнім обертом м'яча (кількість влучань)	3. Виконання подачі з верхнім обертом м'яча (кількість влучань)
	чоловіки	жінки		
200	80	50	21	21
199	79	-	-	-
198	78	49	-	-
197	77	-	-	-
196	76	48	-	-
195	75	-	20	20
194	74	47	-	-
193	73	-	-	-
192	72	46	-	-
191	71	-	-	-
190	70	45	19	19
189	69	-	-	-
188	68	44	-	-
187	67	-	-	-
186	66	43	-	-
185	65	-	18	18
184	64	42	-	-
183	63	-	-	-
182	62	41	-	-
181	61	-	-	-
180	60	40	17	17
179	-	-	-	-
178	59	39	-	-
177	-	-	-	-
176	58	38	-	-
175	57	-	16	16
174	-	37	-	-
173	56	-	-	-
172	-	36	-	-
171	55	35	-	-
170	54	34	15	15
169	-	-	-	-
168	53	33	-	-
167	-	-	-	-
166	52	32	-	-
165	51	31	14	14
164	-	-	-	-
163	50	30	-	-
162	-	-	-	-
161	-	-	-	-
160	49	29	13	13
159	-	-	-	-
158	48	28	-	-
157	-	-	-	-
156	47	27	-	-

155	46	26	12	12
154	-	-	-	-
153	45	25	-	-
152	-	-	-	-
151	-	-	-	-
150	44	24	11	11
149	-	-	-	-
148	43	23	-	-
147	-	-	-	-
146	-	-	-	-
145	42	22	10	10
144	-	-	-	-
143	-	-	-	-
142	41	21	-	-
141	-	-	-	-
140	40	20	9	9
139	-	-	-	-
138	-	-	-	-
137	39	19	-	-
136	-	-	-	-
135	38	18	8	8
134	37	-	-	-
133	36	-	-	-
132	35	17	-	-
131	34	-	-	-
130	33	16	7	7
129	32	-	-	-
128	31	-	-	-
127	30	15	-	-
126	29	-	-	-
125	28	14	6	6
124	27	-	-	-
123	26	-	-	-
122	25	13	-	-
121	24	-	-	-
120	23	12	5	5
119	22	-	-	-
118	21	-	-	-
117	20	11	-	-
116	19	-	-	-
115	18	10	4	4
114	17	-	-	-
113	16	-	-	-
112	15	9	-	-
111	14	-	-	-
110	13	8	3	3
109	12	-	-	-
108	11	-	-	-
107	10	7	-	-
106	9	-	-	-
105	8	6	2	2

104	-	-	-	-
103	7	-	-	-
102	-	5	-	-
101	-	-	-	-
100	6	4	1	1

1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів).

2. Виконання подачі з нижнім обертанням м'яча.

Виконується 21 подача з нижнім обертом м'яча на точність у ближню зону (м'яч повинен вдаритися 2 рази на стороні супротивника).

Оцінюється вправа за кількістю влучань вірно виконаних подач.

3. Виконання подачі з верхнім обертанням м'яча.

Виконується 21 подача з верхнім обертом м'яча на точність (м'яч повинен вдаритися в зоні 20 см від задньої лінії на стороні супротивника).

Оцінюється вправа за кількістю влучань вірно виконаних подач.

РЕГБІ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з регбі включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної та технічної підготовленості вступника і складається з фізичних вправ та технічних прийомів, які виконуються в умовах змагань.

Тестові вправи спрямовані на оцінку технічної та фізичної підготовленості вступника у відповідності класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та СНЗСП з регбі.

Творчий конкурс із технічної та фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з регбі. Перед іспитом з вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання тестових вправ та місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На творчому конкурсі вступник повинен бути у спортивній формі.

Місце проведення – спортивний майданчик.

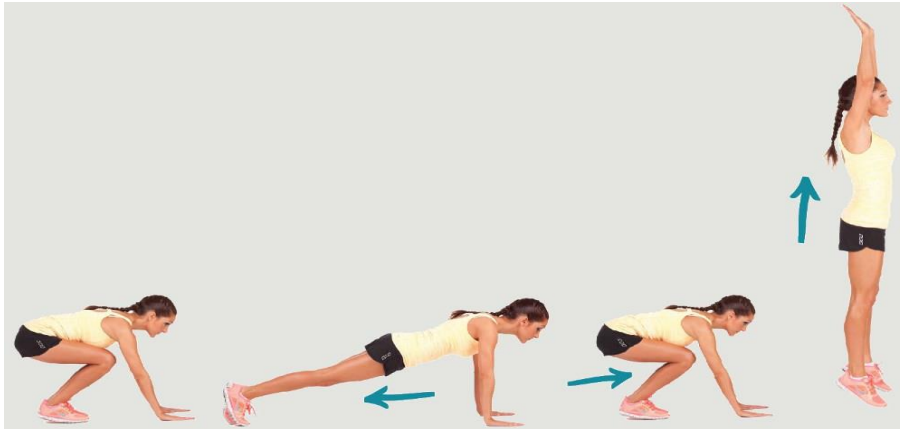
Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту.

Кількість балів	Упор присів, упор лежачи, упор присів, вистрибнути (кількість разів)		Згинання розгинання рук в упорі лежачи до дотику обраного предмету груддю висотою 10 см (кількість разів)		Т-тест (оцінка техніки виконання)	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
200	40	30	80	50	Правильна техніка бігу вперед та назад, виконання приставних кроків, торкання фішок руками, відсутність технічних порушень. Чітке виконання усіх рухових дій.	
199	-	-	79	-	-	
198	-	-	78	49	-	
197	39	29	77	-	-	
196	-	-	76	48	-	
195	-	-	75	-	-	
194	38	-	74	47	-	
193	-	28	73	-	-	
192	-	-	72	46	-	
191	37	-	71	-	-	
190	-	27	70	45	1 технічне порушення, але чітке	

					виконання усіх рухових дій.
189	-	-	69	-	-
188	36	-	68	44	-
187	-	-	67	-	-
186	-	26	66	43	-
185	35	-	65	-	-
184	-	-	64	42	-
183	-	25	63	-	-
182	34	-	62	41	-
181	-	-	61	-	-
180	-	-	60	40	2 незначних технічних порушення. Часткова неправильна техніка бігу або приставних кроків.
179	33	24	-	-	-
178	-	-	59	39	-
177	-	-	-	-	-
176	32	23	58	38	-
175	-	-	-	-	-
174	-	-	57	37	-
173	31	-	-	-	-
172	-	22	56	36	-
171	-	-	-	-	-
170	30	-	55	35	2 значні технічні порушення. Неправильна техніка бігу або приставних кроків.
169	-	21	-	-	-
168	-	-	54	34	-
167	29	-	-	-	-
166	-	-	53	33	-
165	-	20	-	-	-
164	28	-	52	32	-
163	-	-	-	-	-
162	-	19	51	31	-
161	27	-	-	-	-
160	-	-	50	30	3 незначні технічні порушення. Не чіткі виконання рухових дій.
159	-	-	-	-	-
158	26	18	49	29	-
157	-	-	-	-	-
156	-	-	48	28	-
155	25	17	-	-	-
154	-	-	47	27	-
153	-	-	-	-	-
152	24	-	46	26	-
151	-	16	-	-	-
150	-	-	45	25	3 значні порушення. Не чіткі виконання рухових.
149	23	-	-	-	-
148	-	15	44	24	-
147	-	-	-	-	-
146	22	-	43	23	-
145	-	-	-	-	-

144	-	14	42	22	-
143	21	-	-	-	-
142	-	-	41	21	-
141	-	13	-	-	-
140	20	-	40	20	4 незначні порушення або втрата рівноваги під час виконання вправи.
139	-	-	39	-	-
138	-	-	38	19	-
137	19	12	37	-	-
136	-	-	36	18	-
135	-	-	35	-	-
134	18	-	34	17	-
133	-	11	33	-	-
132	-	-	32	16	-
131	17	-	31	-	-
130	-	-	30	15	4 значні порушення та втрата рівноваги під час деяких елементів вправи.
129	-	10	29	-	-
128	16	-	28	14	-
127	-	-	27	-	-
126	-	-	26	13	-
125	15	9	25	-	-
124	-	-	24	12	-
123	-	-	23	-	-
122	14	-	22	11	-
121	-	8	21	-	-
120	-	-	20	10	5 технічних порушень або втрата рівноваги під час виконання багатьох елементів вправи.
119	13	-	19	-	-
118	-	-	18	9	-
117	-	7	17	-	-
116	12	-	16	8	-
115	-	-	15	-	-
114	11	-	14	7	-
113	-	6	13	-	-
112	10	-	12	6	-
111	-	-	11	-	-
110	9	-	10	-	Відсутність техніки бігу, неправильне виконання приставних кроків. Не чітке виконання рухових дій. Повна втрата рівноваги під час виконання елементів.
109	-	5	-	-	-
108	8	-	9	5	-
107	-	-	-	-	-
106	7	-	8	-	-
105	-	4	-	-	-
104	-	-	7	4	-
103	6	-	-	-	-
102	-	-	6	-	-
101	-	-	-	-	-
100	5	3	5	3	-

1. Упор присів, упор лежачи, упор присів, вистрибнути (кількість разів).



Правильне виконання вправи берпі передбачає усвідомлене участь у роботі м'язів абдомінального преса, ніг і сідниць. Рухи повинні відбуватися повністю і до кінця, без зайвого поспіху і спроб спростити техніку.

1 – Сійка

Вихідне положення. Ноги розташовані на ширині плечей, прес напружений.

2 – Присід

Глибоке присідання до моменту, коли ви зможете поставити долоні на підлогу. Намагайтеся не занадто відірвати п'яти від підлоги.

3 – Упор

Перенесіть вагу тіла на руки, одночасно витягаючи ноги назад. Займіть положення планки на витягнутих руках.

4 – Присід

Напружуючи м'язи преса підтягніть ноги всередину (майже торкаючись колінами ліктів), повертаючись в позицію присідання.

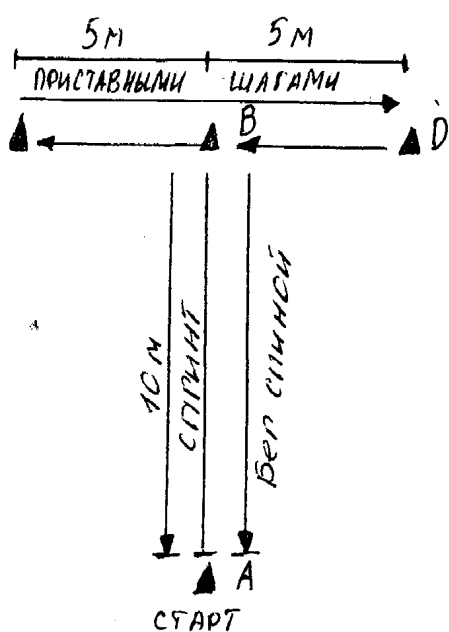
5 – Стрибок

Зробіть стрибок вгору, виконуючи хлопок руками над головою.

2. Згинання розгинання рук в упорі лежачи (до дотику обраного предмету – тенісний м'яч). (кількість разів)



3. Т-тест. (техніка)



- тестований стартує по команді з низького старту, торкаючись однією рукою і опорною ногою лінії старту;
- від конуса А прискорення вперед до конусу В і торкання його правою рукою;
- приставними кроками до конуса С і торкання його лівою рукою;
- 10 м приставними кроками до конуса Г і торкання його правою рукою;
- приставними кроками назад до конусу В і торкання його лівою рукою;
- біг спиною, як можна швидше до фінішу, до конусу А;
- вправа виконується 3 рази, фіксується кращий результат.

ХОКЕЙ З ШАЙБОЮ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з хокею з шайбою включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступника і складається з фізичних вправ.

Тестові вправи спрямовані на оцінку фізичної підготовленості вступника у відповідності класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ з хокею з шайбою.

Творчий конкурс із фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з хокею з шайбою. Перед творчим конкурсом із вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання тестових вправ та місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На творчому конкурсі вступник повинен бути у спортивній формі.

Місце проведення – спортивний майданчик.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту.

Кількість балів	1. Піднімання тулуба за 45 с		2. Упор присів, упор лежачи, упор присів, вистрибнути		3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
200	41	37	40	30	80	50
199	–	–	–	–	–	–
198	–	–	–	–	79	49
197	–	–	–	–	–	–
196	–	–	–	–	78	48
195	–	–	–	–	–	–
194	–	–	–	–	77	47
193	–	–	–	–	–	–
192	–	–	–	–	76	46
191	–	–	–	–	–	–
190	40	36	39	29	75	45
189	–	–	–	–	–	–
188	–	–	–	–	74	44
187	–	–	–	–	–	–
186	–	–	–	–	73	43
185	–	–	–	–	–	–
184	–	–	–	–	72	42
183	–	–	–	–	–	–
182	–	–	–	–	71	41

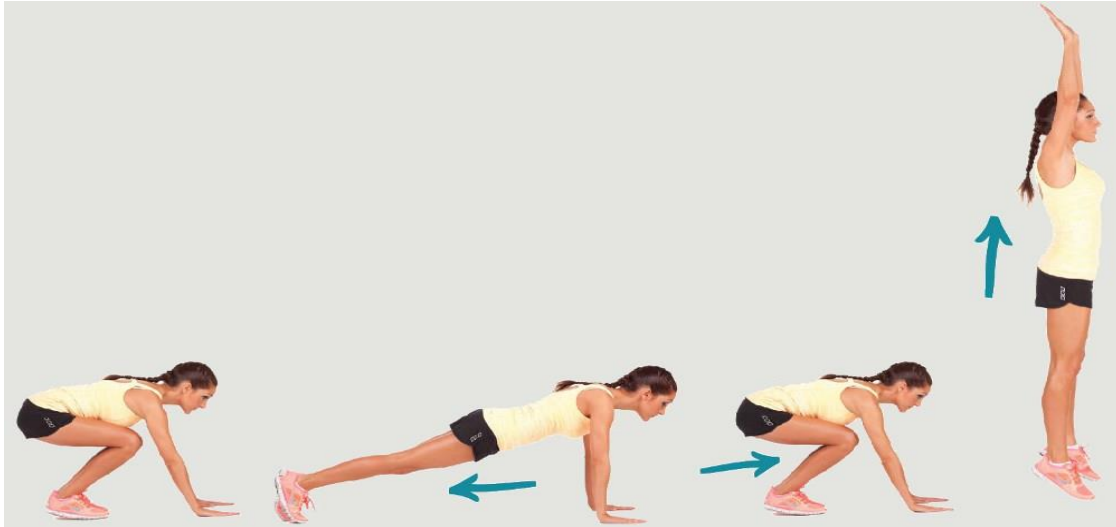
181	–	–	–	–	–	–
180	39	35	38	28	70	40
179	–	–	–	–	–	–
178	–	–	–	–	69	39
177	–	–	–	–	–	–
176	–	–	–	–	68	38
175	–	–	–	–	–	–
174	–	–	–	–	67	37
173	–	–	–	–	–	–
172	–	–	–	–	66	36
171	–	–	–	–	–	–
170	38	34	37	27	65	35
169	–	–	–	–	–	–
168	–	–	–	–	64	34
167	–	–	–	–	–	–
166	–	–	–	–	63	33
165	–	–	–	–	–	–
164	–	–	–	–	62	32
163	–	–	–	–	–	–
162	–	–	–	–	61	31
161	–	–	–	–	–	–
160	37	33	36	26	60	30
159	–	–	–	–	–	–
158	–	–	–	–	59	29
157	–	–	–	–	–	–
156	–	–	–	–	58	28
155	–	–	–	–	–	–
154	–	–	–	–	57	27
153	–	–	–	–	–	–
152	–	–	–	–	56	26
151	–	–	–	–	–	–
150	36	32	35	25	55	25
149	–	–	–	–	–	–
148	–	–	–	–	54	24
147	–	–	–	–	–	–
146	–	–	–	–	53	23
145	–	–	–	–	–	–
144	–	–	–	–	52	22
143	–	–	–	–	–	–
142	–	–	–	–	51	21
141	–	–	–	–	–	–
140	35	31	34	24	50	20
139	–	–	–	–	–	–
138	–	–	–	–	49	19
137	–	–	–	–	–	–
136	–	–	–	–	48	18
135	–	–	–	–	–	–
134	–	–	–	–	47	17
133	–	–	–	–	–	–
132	–	–	–	–	46	16
131	–	–	–	–	–	–

130	34	30	33	23	45	15
129	–	–	–	–	–	–
128	–	–	–	–	44	14
127	–	–	–	–	–	–
126	–	–	–	–	43	13
125	–	–	–	–	–	–
124	–	–	–	–	42	12
123	–	–	–	–	–	–
122	–	–	–	–	41	11
121	–	–	–	–	–	–
120	33	29	32	22	40	10
119	–	–	–	–	–	–
118	–	–	–	–	39	–
117	–	–	–	–	–	9
116	–	–	–	–	38	–
115	–	–	–	–	–	–
114	–	–	–	–	37	8
113	–	–	–	–	–	–
112	–	–	–	–	36	–
111	–	–	–	–	–	7
110	32	28	31	21	35	–
109	–	–	–	–	–	–
108	–	–	–	–	34	6
107	–	–	–	–	–	–
106	–	–	–	–	33	–
105	–	–	–	–	–	5
104	–	–	–	–	32	–
103	–	–	–	–	–	–
102	–	–	–	–	31	4
101	–	–	–	–	–	–
100	31	27	30	20	30	–

1. Піднімання тулуба за 45 с.

Старт з місця за сигналом екзаменатора зробити вправу максимальну кількість разів за 45 секунд.

2. Упор присів, упор лежачи, упор присів, вистрибнути (кількість разів).



Правильне виконання вправи берпі передбачає усвідомлене участь у роботі м'язів абдомінального преса, ніг і сідниць. Рухи повинні відбуватися повністю і до кінця, без зайвого поспіху і спроб спростити техніку.

1 – Сійка

Вихідне положення. Ноги розташовані на ширині плечей, прес напружений.

2 – Присід

Глибоке присідання до моменту, коли ви зможете поставити долоні на підлогу. Намагайтеся не занадто відривати п'яти від підлоги.

3 – Упор

Перенесіть вагу тіла на руки, одночасно витягаючи ноги назад. Займіть положення планки на витягнутих руках.

4 – Присід

Напружуючи м'язи преса підтягніть ноги всередину (майже торкаючись колінами ліктів), повертаючись в позицію присідання.

5 – Стрибок

Зробіть стрибок вгору, виконуючи хлопок руками над головою.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачі зараховуються у тому випадку, якщо вступник торкається груддю предмету висотою 10 см, який лежить на підлозі.

ХОКЕЙ НА ТРАВІ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з хокею на траві включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень фізичної підготовленості вступника і складається з фізичних вправ.

Тестові вправи спрямовані на оцінку фізичної підготовленості вступника у відповідності класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та УОР з хокею на траві.

Творчий конкурс із фізичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з хокею на траві. Перед творчим конкурсом із вступниками проводиться консультація щодо умов та правил виконання тестових вправ та місця проведення. Час на виконання завдань творчого конкурсу в умовах дистанційно-синхронного формату (онлайн) складає на одного вступника 15 хвилин.

На творчому конкурсі вступник повинен бути у спортивній формі.

Місце проведення – спортивний майданчик.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника у повний зріст, його обличчя, виконання завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту.

Кількість балів	1. Піднімання тулуба за 45 с		2. Упор присів, упор лежачи, упор присів, вистрибнути		3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	
	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки	Чоловіки	Жінки
200	41	37	40	30	80	50
199	–	–	–	–	–	–
198	–	–	–	–	79	49
197	–	–	–	–	–	–
196	–	–	–	–	78	48
195	–	–	–	–	–	–
194	–	–	–	–	77	47
193	–	–	–	–	–	–
192	–	–	–	–	76	46
191	–	–	–	–	–	–
190	40	36	39	29	75	45
189	–	–	–	–	–	–
188	–	–	–	–	74	44
187	–	–	–	–	–	–
186	–	–	–	–	73	43
185	–	–	–	–	–	–
184	–	–	–	–	72	42
183	–	–	–	–	–	–
182	–	–	–	–	71	41
181	–	–	–	–	–	–

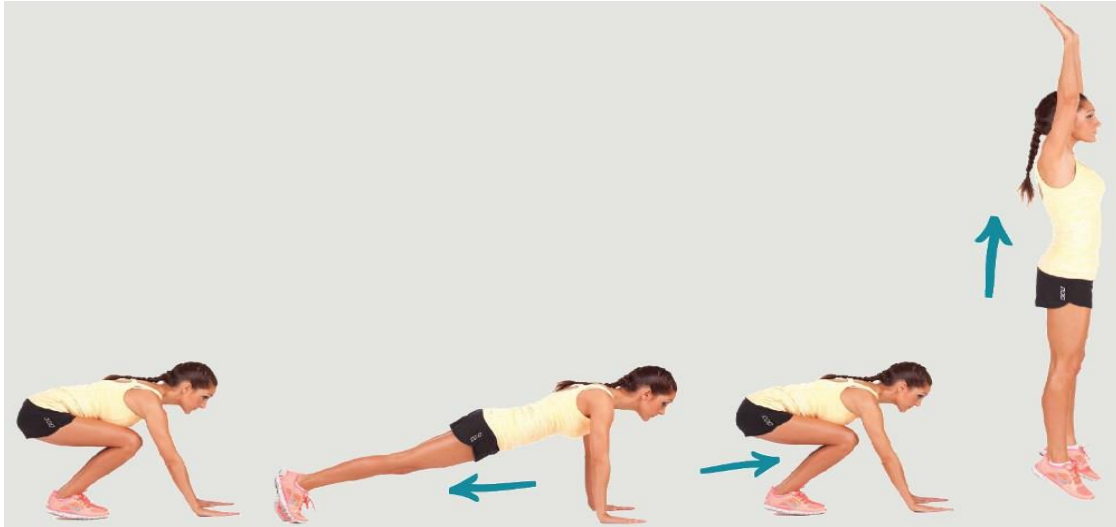
180	39	35	38	28	70	40
179	–	–	–	–	–	–
178	–	–	–	–	69	39
177	–	–	–	–	–	–
176	–	–	–	–	68	38
175	–	–	–	–	–	–
174	–	–	–	–	67	37
173	–	–	–	–	–	–
172	–	–	–	–	66	36
171	–	–	–	–	–	–
170	38	34	37	27	65	35
169	–	–	–	–	–	–
168	–	–	–	–	64	34
167	–	–	–	–	–	–
166	–	–	–	–	63	33
165	–	–	–	–	–	–
164	–	–	–	–	62	32
163	–	–	–	–	–	–
162	–	–	–	–	61	31
161	–	–	–	–	–	–
160	37	33	36	26	60	30
159	–	–	–	–	–	–
158	–	–	–	–	59	29
157	–	–	–	–	–	–
156	–	–	–	–	58	28
155	–	–	–	–	–	–
154	–	–	–	–	57	27
153	–	–	–	–	–	–
152	–	–	–	–	56	26
151	–	–	–	–	–	–
150	36	32	35	25	55	25
149	–	–	–	–	–	–
148	–	–	–	–	54	24
147	–	–	–	–	–	–
146	–	–	–	–	53	23
145	–	–	–	–	–	–
144	–	–	–	–	52	22
143	–	–	–	–	–	–
142	–	–	–	–	51	21
141	–	–	–	–	–	–
140	35	31	34	24	50	20
139	–	–	–	–	–	–
138	–	–	–	–	49	19
137	–	–	–	–	–	–
136	–	–	–	–	48	18
135	–	–	–	–	–	–
134	–	–	–	–	47	17
133	–	–	–	–	–	–
132	–	–	–	–	46	16
131	–	–	–	–	–	–
130	34	30	33	23	45	15

129	–	–	–	–	–	–
128	–	–	–	–	44	14
127	–	–	–	–	–	–
126	–	–	–	–	43	13
125	–	–	–	–	–	–
124	–	–	–	–	42	12
123	–	–	–	–	–	–
122	–	–	–	–	41	11
121	–	–	–	–	–	–
120	33	29	32	22	40	10
119	–	–	–	–	–	–
118	–	–	–	–	39	–
117	–	–	–	–	–	9
116	–	–	–	–	38	–
115	–	–	–	–	–	–
114	–	–	–	–	37	8
113	–	–	–	–	–	–
112	–	–	–	–	36	–
111	–	–	–	–	–	7
110	32	28	31	21	35	–
109	–	–	–	–	–	–
108	–	–	–	–	34	6
107	–	–	–	–	–	–
106	–	–	–	–	33	–
105	–	–	–	–	–	5
104	–	–	–	–	32	–
103	–	–	–	–	–	–
102	–	–	–	–	31	4
101	–	–	–	–	–	–
100	31	27	30	20	30	–

1. Піднімання тулуба за 45 с.

Старт з місця за сигналом екзаменатора зробити вправу максимальну кількість разів за 45 секунд.

2. Упор присів, упор лежачи, упор присів, вистрибнути (кількість разів).



Правильне виконання вправи берпі передбачає усвідомлене участь у роботі м'язів абдомінального преса, ніг і сідниць. Рухи повинні відбуватися повністю і до кінця, без зайвого поспіху і спроб спростити техніку.

1 – Сійка

Вихідне положення. Ноги розташовані на ширині плечей, прес напружений.

2 – Присід

Глибоке присідання до моменту, коли ви зможете поставити долоні на підлогу. Намагайтеся не занадто відривати п'яти від підлоги.

3 – Упор

Перенесіть вагу тіла на руки, одночасно витягаючи ноги назад. Займіть положення планки на витягнутих руках.

4 – Присід

Напружуючи м'язи преса підтягніть ноги всередину (майже торкаючись колінами ліктів), повертаючись в позицію присідання.

5 – Стрибок

Зробіть стрибок вгору, виконуючи хлопок руками над головою.

3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі (кількість разів).

Згинання та розгинання рук в упорі лежачі зараховуються у тому випадку, якщо вступник торкається груддю предмету висотою 10 см, який лежить на підлозі.

ШАХИ

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Творчий конкурс з шахів включає в себе вправи і нормативи, які відображають рівень теоретичної та техніко-тактичної підготовленості вступника і складається з техніко-тактичних дій, які виконуються в умовах змагань.

Тестові вправи спрямовані на оцінку спортивної підготовленості абітурієнтів у відповідності класифікаційних нормативів Положення про Єдину спортивну класифікацію України та Навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР та ШВСМ з шахів.

Творчий конкурс із теоретичної підготовленості проводиться протягом одного дня згідно з розкладом приймальної комісії та класифікаційними нормами і правилами змагань з шахів. Перед творчим конкурсом з вступником проводиться консультація щодо умов та правил виконання і місця проведення. Час на виконання екзаменаційного завдання складає на одного абітурієнта 15 хвилин.

Місце проведення – шахова дошка та приміщення, яке обладнане для гри в шахи відповідно до правил гри.

Камера повинна бути розміщена так, щоб було видно вступника та виконання їм завдань творчого конкурсу, включаючи всі елементи кожного тесту.

Кількість балів	1. Дебют (с)	2. Ендшпіль. Стратегія (с)	3. Ендшпіль. Тактика (с)
200	240	240	240
199	243	243	243
198	246	246	246
197	249	249	249
196	252	252	252
195	255	255	255
194	258	258	258
193	261	261	261
192	264	264	264
191	267	267	267
190	270	270	270
189	273	273	273
188	276	276	276
187	279	279	279
186	282	282	282
185	285	285	285
184	288	288	288
183	291	291	291
182	294	294	294
181	297	297	297
180	300	300	300
179	303	303	303
178	306	306	306
177	309	309	309

176	312	312	312
175	315	315	315
174	318	318	318
173	321	321	321
172	324	324	324
171	327	327	327
170	330	330	330
169	333	333	333
168	336	336	336
167	339	339	339
166	342	342	342
165	345	345	345
164	348	348	348
163	351	351	351
162	354	354	354
161	357	357	357
160	360	360	360
159	363	363	363
158	366	366	366
157	369	369	369
156	372	372	372
155	375	375	375
154	378	378	378
153	381	381	381
152	384	384	384
151	387	387	387
150	390	390	390
149	393	393	393
148	396	396	396
147	399	399	399
146	402	402	402
145	405	405	405
144	408	408	408
143	411	411	411
142	414	414	414
141	417	417	417
140	420	420	420
139	423	423	423
138	426	426	426
137	429	429	429
136	432	432	432
135	435	435	435
134	438	438	438
133	441	441	441
132	444	444	444
131	447	447	447
130	450	450	450
129	453	453	453
128	456	456	456
127	459	459	459
126	462	462	462

125	465	465	465
124	468	468	468
123	471	471	471
122	474	474	474
121	477	477	477
120	480	480	480

1. Дебют (с).

Рішення дебютних позицій.

2. Ендшпіль. Стратегія (с).

Рішення позиції стратегічного змісту з ендшпілю.

3. Ендшпіль. Тактика (с).

Рішення позиції тактичного змісту з ендшпілю.