

## Тестирование по ОФП

Поступающие в Институт спорта, туризма и сервиса на направление 49.03.01 "Физическая культура" в качестве вступительного испытания проходят тестирование по общей физической подготовке.

В состав тестирования включено:

- подтягивание на перекладине (юноши);
- подъем туловища из положения лежа на спине (девушки);
- прыжок в длину с места (юноши и девушки);
- кросс на 500 м у девушек и 1000 метров у юношей.

Далее приведены нормативы тестирования, соответствующие максимальной (100 бальной) оценке:

Баллы	Прыжок в длину с места, см		Кросс, мин		Подтягивание на перекладине, раз (юноши)	Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги под углом 90° (1 минута), раз (девушки)
	юноши	девушки	юноши(1000 м)	девушки (500 м)		
34	280	220	3,05	1,36	–	–
32	275	215	3,07	1,37	15	60
30	270	210	3,09	1,38	14	58
28	265	205	3,11	1,39	13	56
26	260	200	3,13	1,4	12	54
24	255	195	3,15	1,41	11	52
22	250	190	3,17	1,42	10	50
20	245	185	3,19	1,43	9	48
18	240	180	3,21	1,44	8	46
16	235	175	3,23	1,45	7	44
14	230	170	3,25	1,46	6	42
12	225	165	3,27	1,47	5	40
10	220	160	3,29	1,48	4	38
8	215	155	3,31	1,49	3	36
6	210	150	3,33	1,5	2	34
4	205	145	3,35	1,51	1	32
2	200	140	3,37	1,52	–	30