

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая
при проведении индивидуального отбора поступающих на этап начальной
подготовки по виду спорта «баскетбол»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1	Челночный бег 3х10м	10,3с – 3 балла 9,9с – 4 балла 9,5с – 5 баллов	10,6с – 3 балла 10,2с – 4 балла 9,8с – 5 баллов
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 120см – 4 балла 130см – 5 баллов	105см – 3 балла 115см – 4 балла 125см – 5 баллов
1.3	Прыжок вверх с мест со взмахом руками	20см – 3 балла 24см – 4 балла 28см – 5 баллов	16см – 3 балла 20см – 4 балла 24см – 5 баллов
1.4	Бег на 14 м	3,5с – 3 балла 3,3с – 4 балла 3,0с – 5 баллов	4с – 3 балла 3,6с – 4 балла 3,3с – 5 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая
при проведении индивидуального отбора поступающих на этап начальной
подготовки по виду спорта «волейбол»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1	Бег 30 м	6,9с – 3 балла 6,5с – 4 балла 6,2с – 5 баллов	7,1с – 3 балла 6,8с – 4 балла 6,4с – 5 баллов
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 120см – 4 балла 130см – 5 баллов	105см – 3 балла 115см – 4 балла 125см – 5 баллов
1.3	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу	7см – 3 балла 10см – 4 балла 15см – 5 баллов	4см – 3 балла 8см – 4 балла 10см – 5 баллов
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1см – 3 балла +5см – 4 балла +8см – 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +10см – 5 баллов
1.5	Челночный бег 5х6	12,0с – 3 балла 11,0с – 4 балла 10,0с – 5 баллов	12,5с – 3 балла 11,5с – 4 балла 10,5с – 5 баллов
1.6	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	8м – 3 балла 10м – 4 балла 12м – 5 баллов	6м – 3 балла 8м – 4 балла 10м – 5 баллов
1.7	Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	36см – 3 балла 40см – 4 балла 45см – 5 баллов	30см – 3 балла 35см – 4 балла 40см – 5 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих по виду спорта «футбол»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	2,35с – 3 балла 2,20с – 4 балла 2,00с – 5 баллов	2,50с – 3 балла 2,30с – 4 балла 2,10с – 5 баллов
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	100см – 3 балла 110см – 4 балла 120см – 5 баллов	90см – 3 балла 100см – 4 балла 110см – 5 баллов
1.3	Ведение мяча 10 м	3,20с – 3 балла 3,10с – 4 балла 3,00 – 5 баллов	3,40с – 3 балла 3,20с – 4 балла 3,10с – 5 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет			
1.1	Бег 30 м	6,2с – 3 балла 6,0с – 4 балла 5,8с – 5 баллов	6,4с – 3 балла 6,2с – 4 балла 6,0с – 5 баллов
1.2	Бег 1000 м	6,10м с – 3 балла 6,00м с – 4 балла 5,30м с – 5 баллов	6,30м с – 3 балла 6,10м с – 4 балла 6,00м с – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10р – 3 балла 15р – 4 балла 20р – 5 баллов	5р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+2см – 3 балла +4см – 4 балла +6 см – 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +9см – 5 баллов
1.5	Челночный бег 3x10 м	9,6с – 3 балла 9,3с – 4 балла 9,0с – 5 баллов	9,9с – 3 балла 9,5с – 4 балла 9,1с – 5 баллов
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130см – 3 балла 140см – 4 балла 150см – 5 баллов	120см – 3 балла 130см – 4 балла 140см – 5 баллов
1.7	Метание мяча весом 150 г	19м – 3 балла 22м – 4 балла 25м – 5 баллов	13м – 3 балла 16м – 4 балла 20м – 5 баллов
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет			
1.1	Бег на 60 м	10,9с – 3 балла 10,5с – 4 балла 10,0с – 5 баллов	11,3с – 3 балла 11,0с – 4 балла 10,7с – 5 баллов
1.2	Бег на 1500 м	8,20м с – 3 балла 8,00м с – 4 балла	8,55м с – 3 балла 8,20м с – 4 балла

		7,50м с – 5 баллов	8,00м с – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13р – 3 балла 16р – 4 балла 21р – 5 баллов	7р – 3 балла 9р – 4 балла 11р – 5 баллов
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3р – 3 балла 5р – 4 балла 7р – 5 баллов	-

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		Юноши	девушки
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет			
1.1	Бег 60 м	10,4с – 3 балла 10,2с – 4 балла 10,0с – 5 баллов	10,9с – 3 балла 10,6с – 4 балла 10,2с – 5 баллов
1.2	Бег 1500 м	8,05м с – 3 балла 7,55м с – 4 балла 7,40м с – 5 баллов	8,29м с – 3 балла 8,00м с – 4 балла 7,50м с – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18р – 3 балла 20р – 4 балла 25р – 5 баллов	9р – 3 балла 12р – 4 балла 14р – 5 баллов
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4р – 3 балла 6р – 4 балла 8р – 5 баллов	-
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+5см – 3 балла +7см – 4 балла +9см – 5 баллов	+6см – 3 балла +8см – 4 балла +10см – 5 баллов
1.5	Челночный бег 3x10 м	9,0с – 3 балла 8,8с – 4 балла 8,5с – 5 баллов	10,4с – 3 балла 10,2с – 4 балла 10,0с – 5 баллов
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150см – 3 балла 160см – 4 балла 170см – 5 баллов	135см – 3 балла 145см – 4 балла 155см – 5 баллов
1.7	Метание мяча весом 150 г	24м – 3 балла 26м – 4 балла 28м – 5 баллов	16м – 3 балла 18м – 4 балла 22м – 5 баллов
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
1.1	Бег на 60 м	9,2с – 3 балла 9,0с – 4 балла 8,8с – 5 баллов	10,4с – 3 балла 10,2с – 4 балла 10,0с – 5 баллов
1.2	Бег на 2000 м	9,40м с – 3 балла 9,20м с – 4 балла 9,00м с – 5 баллов	11,40м с – 3 балла 11,20м с – 4 балла 11,00м с – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	24р – 3 балла 26р – 4 балла	10р – 3 балла 12р – 4 балла

		28р – 5 баллов	14р – 5 баллов
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8р – 3 балла 10р – 4 балла 12р – 5 баллов	2р – 3 балла 3р – 4 балла 4р – 5 баллов
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6см – 3 балла +8см – 4 балла +10см – 5 баллов	+8см – 3 балла +10см – 4 балла +12см – 5 баллов
1.6	Челночный бег 3х10 м	7,8с – 3 балла 7,6с – 4 балла 7,3с – 5 баллов	8,8с – 3 балла 8,4с – 4 балла 8,1с – 5 баллов
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	190см – 3 балла 200см – 4 балла 210см – 5 баллов	160см – 3 балла 170см – 4 балла 180см – 5 баллов
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	34р – 3 балла 40р – 4 балла 45р – 5 баллов	21р – 3 балла 25р – 4 балла 30р – 5 баллов
1.9	Метание мяча весом 150 г	34м – 3 балла 38м – 4 балла 42м – 5 баллов	21м – 3 балла 25м – 4 балла 30м – 5 баллов
Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
1.1	Бег на 100 м	14,3с – 3 балла 14,2с – 4 балла 14,0с – 5 баллов	17,2с – 3 балла 17,0с – 4 балла 16,9с – 5 баллов
1.2	Бег на 2000 м	-	11,20м с – 3 балла 11,10м с – 4 балла 11,00м с – 5 баллов
1.3	Бег на 3000 м	14,30м с – 3 балла 14,20м с – 4 балла 14,10м с – 5 баллов	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	31р – 3 балла 35р – 4 балла 38р – 5 баллов	11р – 3 балла 15р – 4 балла 18р – 5 баллов
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	11р – 3 балла 13р – 4 балла 15р – 5 баллов	2р – 3 балла 3р – 4 балла 4р – 5 баллов
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+8см – 3 балла +10см – 4 балла +12см – 5 баллов	+9см – 3 балла +11см – 4 балла +15см – 5 баллов
1.7	Челночный бег 3х10 м	7,6с – 3 балла 7,4с – 4 балла 7,2с – 5 баллов	8,7с – 3 балла 8,4с – 4 балла 8,2с – 5 баллов
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	210см – 3 балла 220см – 4 балла 230см – 5 баллов	170см – 3 балла 180см – 4 балла 190см – 5 баллов
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	40р – 3 балла 45р – 4 балла 50р – 5 баллов	36р – 3 балла 38р – 4 балла 40р – 5 баллов

2.0	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-	18,00м с – 3 балла 17,55м с – 4 балла 17,50м с – 5 баллов
2.1	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	25,30м с – 3 балла 25,20м с – 4 балла 25,10м с – 5 баллов	-
2.2	Метание спортивного снаряда весом 500 г	-	16м – 3 балла 18м – 4 балла 20м – 5 баллов
2.3	Метание спортивного снаряда весом 700 г	29м – 3 балла 33м – 4 балла 35м – 5 баллов	-
Нормативы специальной физической подготовки			
	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	27,0с – 3 балла 26,5с – 4 балла 26,0с – 5 баллов	28,0с – 3 балла 27,5с – 4 балла 27,0с – 5 баллов
	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	26р – 3 балла 27р – 4 балла 28р – 5 баллов	23р – 3 балла 25р – 4 балла 28р – 5 баллов
	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	244р – 3 балла 250р – 4 балла 255р – 5 баллов	240р – 3 балла 245р – 4 балла 250р – 5 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на этап начальной подготовки по виду спорта «плавание»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1	Бег 30 м	6,9с – 3 балла 6,5с – 4 балла 6,0с – 5 баллов	7,1с – 3 балла 6,8с – 4 балла 6,4с – 5 баллов
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7р – 3 балла 10р – 4 балла 13р – 5 баллов	4р – 3 балла 7р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+1см – 3 балла +4см – 4 балла +6 см – 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +9см – 5 баллов
1.4	Челночный бег 3х10 м	10,1с – 3 балла 9,8с – 4 балла 9,5с – 5 баллов	10,6с – 3 балла 10,3с – 4 балла 10,0с – 5 баллов
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 120см – 4 балла 140см – 5 баллов	105см – 3 балла 120см – 4 балла 130см – 5 баллов
1.6	Плавание (вольный стиль) 50 м	Без учета времени	Без учета времени
1.7	Бросок мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками, стоя	3,3м – 3 балла 5м – 4 балла 8м – 5 баллов	3м – 3 балла 5м – 4 балла 7м – 5 баллов

1.8	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	1р – 3 балла 2р – 4 балла 3р – 5 баллов	1р – 3 балла 2р – 4 балла 3р – 5 баллов
-----	---	---	---

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «плавание»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		Юноши	девушки
1.1	Бег 1000 м	6,9с – 3 балла 6,5с – 4 балла 6,0с – 5 баллов	7,1с – 3 балла 6,8с – 4 балла 6,4с – 5 баллов
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7р – 3 балла 10р – 4 балла 13р – 5 баллов	4р – 3 балла 7р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+1см – 3 балла +4см – 4 балла +6 см – 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +9см – 5 баллов
1.4	Челночный бег 3x10 м	10,1с – 3 балла 9,8с – 4 балла 9,5с – 5 баллов	10,6с – 3 балла 10,3с – 4 балла 10,0с – 5 баллов
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 120см – 4 балла 140см – 5 баллов	105см – 3 балла 120см – 4 балла 130см – 5 баллов
1.6	Исходное положение – стоя держа мяч весом 1 кг за головой. Бросок мяча вперед	4м – 3 балла 5м – 4 балла 8м – 5 баллов	3,5м – 3 балла 5м – 4 балла 7м – 5 баллов
1.7	Исходное положение – стоя, держа гимнастическую палку, ширина хвата 50 см. выкручивание прямых рук в плечевых суставах вперед-назад	3р – 3 балла 4р – 4 балла 5р – 5 баллов	3р – 3 балла 4р – 4 балла 5р – 5 баллов
1.8	Исходное положение – стоя в воде у борта бассейна. Отталкиванием двух ног скольжение в воде лежа на груди, руки вперед	7м – 3 балла 9м – 4 балла 11м – 5 баллов	8м – 3 балла 9м – 4 балла 10м – 5 баллов
1.9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих по виду спорта «тхэквондо»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ВТФ – пхумсэ»			
1.1	Бег 30 м	6,9с – 3 балла	7,1с – 3 балла
		6,5с – 4 балла	6,8с – 4 балла
		6,0с – 5 баллов	6,5с – 5 баллов

1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	7р – 3 балла 10р – 4 балла 15р – 5 баллов	4р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+1см – 3 балла +4см – 4 балла +6 см– 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +9см – 5 баллов
1.4	Челночный бег 3х10 м	10,3с – 3 балла 10,0с – 4 балла 9,7с – 5 баллов	10,6с – 3 балла 10,2с – 4 балла 9,8с – 5 баллов
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 130см – 4 балла 150см– 5 баллов	105см – 3 балла 115см – 4 балла 125см – 5 баллов

Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»

1.1	Бег на 30 м	6,2с – 3 балла 5,8 – 4 балла 5,5с – 5 баллов	6,4с – 3 балла 6,0с – 4 балла 5,9с – 5 баллов
1.2	Бег на 1000 м	6,10м с – 3 балла 6,00м с – 4 балла 5,55м с – 5 баллов	6,30м с – 3 балла 6,20м с – 4 балла 6,10м с – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10р – 3 балла 14р – 4 балла 16р – 5 баллов	5р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	3р – 3 балла 5р – 4 балла 7р – 5 баллов	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+2см – 3 балла +4см – 4 балла +6 см– 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +9см – 5 баллов
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	130см – 3 балла 150см – 4 балла 170см– 5 баллов	120см – 3 балла 135см – 4 балла 145см – 5 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1	Бег 30 м	6,2с – 3 балла 6,0с – 4 балла 5,8с – 5 баллов	6,4с – 3 балла 6,2с – 4 балла 6,0с – 5 баллов
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	10р – 3 балла 15р – 4 балла 20р – 5 баллов	5р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+2см – 3 балла +4см – 4 балла +6см – 5 баллов	+3см – 3 балла +6см – 4 балла +10см – 5 баллов

1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	110см – 3 балла 130см – 4 балла 150см – 5 баллов	105см – 3 балла 115см – 4 балла 125см – 5 баллов
1.5	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	27р – 3 балла 30р – 4 балла 35р – 5 баллов	24р – 3 балла 28р – 4 балла 30р – 5 баллов
1.6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	9р – 3 балла 12р – 4 балла 15р – 5 баллов	5р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.7	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	7с – 3 балла 10с – 4 балла 15с – 5 баллов	7с – 3 балла 10с – 4 балла 15с – 5 баллов
1.8	Приседание, ладони на затылке	10р – 3 балла 15р – 4 балла 20р – 5 баллов	5р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «пауэрлифтинг»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		мальчики	девочки
1.1	Бег 30 м	5,7с – 3 балла 5,4с – 4 балла 5,0с – 5 баллов	6,0с – 3 балла 5,8с – 4 балла 5,6с – 5 баллов
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	11р – 3 балла 13р – 4 балла 15р – 5 баллов	9р – 3 балла 11р – 4 балла 13р – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	13р – 3 балла 15р – 4 балла 20р – 5 баллов	7р – 3 балла 8р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3см – 3 балла +5см – 4 балла +7см – 5 баллов	+4см – 3 балла +6см – 4 балла +10см – 5 баллов
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150см – 3 балла 170см – 4 балла 180см – 5 баллов	135см – 3 балла 145см – 4 балла 155см – 5 баллов
1.6	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	32р – 3 балла 35р – 4 балла 37р – 5 баллов	28р – 3 балла 30р – 4 балла 32р – 5 баллов
1.7	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	9с – 3 балла 10с – 4 балла 15с – 5 баллов	9с – 3 балла 10с – 4 балла 15с – 5 баллов
1.7	Приседание со штангой на плечах (вес штанги 70% от повторного максимума)	8р – 3 балла 9р – 4 балла 10р – 5 баллов	8р – 3 балла 9р – 4 балла 10р – 5 баллов
1.8	Жим лежа (вес штанги 70% от 1 повторного максимума)	8р – 3 балла 9р – 4 балла	8р – 3 балла 9р – 4 балла

		10р – 5 баллов	10р – 5 баллов
1.9	Становая тяга (вес штанги 70% от 1 повторного максимума)	6р – 3 балла 7р – 4 балла 8р – 5 баллов	6р – 3 балла 7р – 4 балла 8р – 5 баллов
2.0	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1.1	Бег 30 м	5,3с – 3 балла 5,0с – 4 балла 4,9с – 5 баллов	5,6с – 3 балла 5,4с – 4 балла 5,2с – 5 баллов
1.2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	13р – 3 балла 15р – 4 балла 18р – 5 баллов	10р – 3 балла 15р – 4 балла 20р – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20р – 3 балла 25р – 4 балла 30р – 5 баллов	8р – 3 балла 10р – 4 балла 15р – 5 баллов
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3см – 3 балла +5см – 4 балла +7см – 5 баллов	+5см – 3 балла +8см – 4 балла +10см – 5 баллов
1.7	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	12с – 3 балла 15с – 4 балла 20с – 5 баллов	12с – 3 балла 15с – 4 балла 20с – 5 баллов
1.8	Планка на прямых руках	60с – 3 балла 65с – 4 балла 70с – 5 баллов	45р – 3 балла 50р – 4 балла 60р – 5 баллов
1.9	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Система оценок (отметок, баллов, показателей в единицах измерения), применяемая при проведении индивидуального отбора поступающих на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «пауэрлифтинг»

№	Наименование контрольных испытаний (тестов)	система оценок (баллов)	
		Юноши/мужчины	Девушки/женщины
1.1	Бег 30 м	4,9с – 3 балла 4,8с – 4 балла 4,7с – 5 баллов	5,7с – 3 балла 5,4с – 4 балла 5,2с – 5 баллов
1.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	36р – 3 балла 38р – 4 балла 40р – 5 баллов	33р – 3 балла 35р – 4 балла 40р – 5 баллов
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	27р – 3 балла 29р – 4 балла 30р – 5 баллов	33р – 3 балла 35р – 4 балла 37р – 5 баллов
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+6см – 3 балла +8см – 4 балла +10см – 5 баллов	+7см – 3 балла +9см – 4 балла +11см – 5 баллов

1.5	Стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах	12с – 3 балла 15с – 4 балла 20с – 5 баллов	12с – 3 балла 15с – 4 балла 20с – 5 баллов
1.6	Планка на прямых руках	75с – 3 балла 80с – 4 балла 90с – 5 баллов	60р – 3 балла 65р – 4 балла 70р – 5 баллов
1.7	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	