

# НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО ТРИАТЛОН

(для мужчин и женщин очной и заочной формы обучения)

Максимальный балл по физической подготовке - 63 балла

Мужчины											
1	Упражнение «пистолет»	3 балл	5 балл	7 балл	9 балл	11 балл	13 балл	15 балл	17 балл	19 балл	21 балл
		22-23	24-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34-35	36-37	38-39	40
2	Выкрут прямых рук вперед – назад (ширина хвата см)	3 балл	5 балл	7 балл	9 балл	11 балл	13 балл	15 балл	17 балл	19 балл	21 балл
		70-68см	67-66см	65-64см	63-62см	61-60см	59-58см	57-56см	55-54см	53-52см	51-50см
3	Прыжки в длину с места (см)	3 балл	5 балл	7 балл	9 балл	11 балл	13 балл	15 балл	17 балл	19 балл	21 балл
		180-184см	185-189см	190-194см	195-199см	200-204см	205-209см	210-214см	215-219см	220-224см	225-230см
Женщины											
1	Упражнение «пистолет»	3 балл	5 балл	7 балл	9 балл	11 балл	13 балл	15 балл	17 балл	19 балл	21 балл
		10-11	12-13	14-15	16-17	18-19	20-21	22-23	24-25	26-27	28
2	Выкрут прямых рук вперед – назад (ширина хвата см)	3 балл	5 балл	7 балл	9 балл	11 балл	13 балл	15 балл	17 балл	19 балл	21 балл
		80-78см	77-76см	75-74см	73-72см	71-70см	69-68см	67-66см	65-64см	63-62см	61-60см
3	Прыжки в длину с места (см)	3 балл	5 балл	7 балл	9 балл	11 балл	13 балл	15 балл	17 балл	19 балл	21 балл
		150-154см	155-159см	160-164см	165-169см	170-174см	175-179см	180-184см	185-189см	190-194см	195-200см

*Примечание. Баллы «0» присваиваются, если результат ниже указанного индекса страницы, а наивысший балл присваивается, если результат выше указанного индекса страницы.*

*Примечание: в упражнении «выкрут» чем меньше хват палки в сантиметрах, тем в большей степени оценивается в баллах, а упражнение «прыжок в длину» - чем больше длина прыжка в сантиметрах, тем выше показатель оценки в баллах. Данные критерии разработаны на основе «Единой спортивной классификации Республики Узбекистана по триатлону».*

**Заведующий кафедры теории и методики сложнотехнических видов спорта**



**И.И.Каримов**

# НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ (ТВОРЧЕСКИХ) ЭКЗАМЕНОВ ПО ТРИАТЛОН

(для мужчин и женщин очной и заочной формы обучения)

Максимальный балл по специальности - 93 балла

Мужчины											
1	Плавание 300 м (мин,сек)	3 балл	6 балл	9 балл	12 балл	15 балл	18 балл	21 балл	24 балл	27 балл	30 балл
		5:21,0- 5:30,0	5:11,0- 5:20,0	5:01,0- 5:10,0	4:51,0- 5:00,0	4:41,0- 4:50,0	4:31,0- 4:40,0	4:21,0- 4:30,0	4:11,0- 4:20,0	4:01,0- 4:10,0	4:00,0
2	Езда на велосипеде 8 км (мин,сек)	6 балл	9 балл	12 балл	15 балл	18 балл	21 балл	24 балл	27 балл	30 балл	33 балл
		16:21,0- 16:30,0	16:11,0- 16:20,0	16:01,0- 16:10,0	15:51,0- 16:00,0	15:41,0- 15:50,0	15:31,0- 15:40,0	15:21,0- 15:30,0	15:11,0- 15:20,0	15:01,0- 15:10,0	15:00,0
3	Бег 2 км (мин,сек)	3 балл	6 балл	9 балл	12 балл	15 балл	18 балл	21 балл	24 балл	27 балл	30 балл
		7:51,0- 8:00,0	7:41,0- 7:50,0	7:31,0- 7:40,0	7:21,0- 7:30,0	7:11,0- 7:20,0	7:01,0- 7:10,0	6:51,0- 7:00,0	6:41,0- 6:50,0	6:31,0- 6:40,0	6:30,0
Женщины											
1	Плавание 300 м (мин,сек)	3 балл	6 балл	9 балл	12 балл	15 балл	18 балл	21 балл	24 балл	27 балл	30 балл
		5:51,0- 6:00,0	5:41,0- 5:50,0	5:31,0- 5:40,0	5:21,0- 5:30,0	5:11,0- 5:20,0	5:01,0- 5:10,0	4:51,0- 5:00,0	4:41,0- 4:50,0	4:31,0- 4:40,0	4:30,0
2	Езда на велосипеде 8 км (мин,сек)	6 балл	9 балл	12 балл	15 балл	18 балл	21 балл	24 балл	27 балл	30 балл	33 балл
		17:51,0- 18:00,0	17:41,0- 17:50,0	17:31,0- 17:40,0	17:21,0- 17:30,0	17:11,0- 17:20,0	17:01,0- 17:10,0	16:51,0- 17:00,0	16:41,0- 16:50,0	16:31,0- 16:40,0	16:30,0
3	Бег 2 км (мин,сек)	3 балл	6 балл	9 балл	12 балл	15 балл	18 балл	21 балл	24 балл	27 балл	30 балл
		9:51,0- 10:00,0	9:41,0- 9:50,0	9:31,0- 9:40,0	9:21,0- 9:30,0	9:11,0- 9:20,0	9:01,0- 9:10,0	8:51,0- 9:00,0	8:41,0- 8:50,0	8:31,0- 8:40,0	8:30,0

*Примечание. Баллы «0» присваиваются, если результат ниже указанного индекса страницы, а наивысший балл присваивается, если результат выше указанного индекса страницы.*

*Данные критерии разработаны на основе "Единой спортивной классификации Республики Узбекистана по триатлону. Для участия вступительных экзаменах абитуриентам необходимо иметь при себе спортивную форму (плавки, очки, плавательная шапка, спортивная форма для бега и велоэтапа) и собственный велосипед.*

**Заведующий кафедры теории и методики сложно  
технических видов спорта**



**И.И.Каримов**