

Программа вступительных испытаний по бодибилдингу 2020 год

1. Регламент вступительных испытаний.

Вступительные испытания не являются соревнованием по виду спорта. Вступительные испытания проводятся по Правилам приема на обучение по образовательным программам высшего образования Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Вступительные испытания состоят из двух частей. Первая часть - жим штанги лёжа (максимальная оценка 20 баллов). Вторая часть - обязательное позирование (максимальная оценка 50 баллов). Итоговая оценка в баллах равняется сумме оценок двух частей экзамена: максимальная оценка – 70 баллов.

На вступительных испытаниях оценивается уровень специальной физической подготовленности абитуриентов в контрольном упражнении - жим штанги лежа на горизонтальной скамье и исполнение обязательного позирования.

Учитывается:

1. Техника выполнения соревновательных упражнений.
2. Умение абитуриентов ассистировать в процессе вступительных испытаний.
3. Умение абитуриентов обеспечивать страховку при выполнении контрольных упражнений.
4. Дисциплинированность абитуриентов.

Абитуриент обязан знать правила и положение о соревнованиях и строго их выполнять. Одежда для позирования. Мужчины должны быть одеты в плавки не отвлекающего цвета из соответствующего материала. Женщины должны быть одеты в бикини не отвлекающего цвета, открывающие мышцы пресса и спины. Абитуриенты проходят процедуру взвешивания. Опоздавшие на экзамен не допускаются.

НОРМАТИВЫ

вступительных испытаний по бодибилдингу

Первое испытание:

жим штанги лёжа (очная и заочная формы обучения):

Мужчины		Женщины	
Весовая категория (кг)	Норматив (жим штанги лёжа, кг)	Весовая категория	Норматив (жим штанги лёжа, кг)
до 60 кг	90	до 40 кг	27,5
до 65 кг	95	до 44 кг	30
до 70 кг	100	до 48 кг	35
до 75 кг	105	до 52 кг	40
до 80 кг	110	до 56 кг	45
до 85 кг	115	до 60 кг	50
до 90 кг	120	до 67,5 кг	55
до 100 кг	130	до 75 кг	60
свыше 110 кг	140	+ 75 кг	65

Оценка первого испытания (жим штанги лёжа) в баллах:

Мужчины		Женщины	
Баллы	Результат	Баллы	Результат
20	выполнение норматива	20	выполнение норматива
18	на 2,5 кг меньше норматива	18	на 2,5 кг меньше норматива
16	на 5 кг меньше норматива	16	на 5 кг меньше норматива
14	на 7,5 кг меньше норматива	14	на 7,5 кг меньше норматива
12	на 10 кг меньше норматива	12	на 10 кг меньше норматива
10	на 12,5 кг меньше норматива	10	на 12,5 кг меньше норматива
8	на 15 кг меньше норматива	8	на 15 кг меньше норматива
6	на 17,5 кг меньше норматива	6	на 17,5 кг меньше норматива
4	на 20 кг меньше норматива	4	на 20 кг меньше норматива
2	на 22,5 кг меньше норматива	2	на 22,5 кг меньше норматива
0	на 25 кг меньше норматива	0	на 25 кг меньше норматива

Второе испытание:

Позирование

Обязательные позы для мужчин:	Обязательные позы для женщин:
1. «Двойной бицепс спереди».	1. «Двойной бицепс спереди».
2. «Широчайшие мышцы спины спереди».	2. «Широчайшие мышцы спины спереди».
3. «Бицепс сбоку».	3. «Бицепс сбоку».
4. «Двойной бицепс сзади».	4. «Двойной бицепс сзади».
5. «Широчайшие мышцы спины сзади».	5. «Широчайшие мышцы спины сзади».
6. «Трицепс сбоку».	6. «Трицепс сбоку».
7. «Пресс-бедро».	7. «Пресс-бедро».

Оценки

Общая итоговая оценка абитуриентов складывается из суммы оценок, выставленных за восемь компонентов: пропорции, поза 1, поза 2, поза 3, поза 4, поза 5, поза 6, поза 7.

Шкала оценок

отлично	8,0 – 10,0
хорошо	6,0 – 7,9
средне	4,0 - 5,9
удовлетворительно	2,0 – 3,9
плохо	1,0 – 1,9

Оценка второго испытания (мужчины и женщины) в баллах:

Баллы	Общая итоговая оценка
50	64 и выше
45	56 - 63
40	48 - 55
35	40 - 47
30	32 - 39
25	24 - 31
20	16 - 23
15	12 - 15
10	8 - 11
5	4 - 7
0	1- 3

*Программа утверждена на заседании кафедры теории и методики атлетизма
10 сентября 2019 года, протокол №2*