

ПРАВИЛА

проверки уровня физической
подготовленности абитуриентов для
поступления на военный факультет

1. Физическая подготовленность абитуриентов для поступления на военный факультет проверяется в течение одного дня по трем упражнениям, характеризующим физические качества быстроту, силу и выносливость – бег на 100 м, подтягивание на перекладине, бег на 1,5 км.

2. Физическая подготовленность абитуриентов по специальности «Физическая подготовка военнослужащих» дополнительно проверяется по выполнению четвертого упражнения – плавание на 100 м вольным стилем.

Абитуриенты по специальности «Физическая подготовка военнослужащих» должны иметь при себе классификационную книжку о присвоении второго спортивного разряда (или выше) по любому виду спорта.

3. Условия выполнения упражнений:

бег на 100 м выполняется на размеченной ровной площадке. По команде «На старт» нужно поставить одну ногу перед линией старта, другую на полшага сзади. По команде «Внимание» – подать тело вперед, согнуть ноги, разноименную руку вывести вперед, другую отвести назад и не двигаться. По команде «Марш» – начать бег и, преодолев дистанцию, финишировать. Окончание дистанции фиксируется в момент, когда абитуриент коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища;

подтягивание на перекладине выполняется из исходного положения – вис (хват сверху, тело неподвижно, руки выпрямлены, фиксировать не менее 1 с – далее вис). Необходимо подтянуться без маховых и рывковых движений (подбородок выше грифа перекладины), вернуться в вис. Выполнение засчитывается при возвращении в вис. Допускается незначительное разведение и сгибание ног;

бег на 1,5 км выполняется на размеченной дистанции с общего старта. По команде «На старт» абитуриенты выстраиваются перед линией старта, по команде «Марш» – начинают бег и, преодолев дистанцию, финишируют;

плавание на 100 м выполняется со стартовой тумбочки. По команде «Участникам занять места» (или подается удлиненный сигнал свистком) абитуриенты занимают места на стартовой тумбочке. По команде «На старт» они принимают неподвижное положение для прыжка в воду, по команде «Марш» (сигналу свистка) выполняют прыжок в воду, проплывают дистанцию с применением любого способа и финишируют. Поворот выполняется с обязательным касанием стенки (поворотного щита) любой частью тела.

4. Для поступления на военный факультет абитуриент должен выполнить нормативы проверки уровня физической подготовленности абитуриентов для поступления на военный факультет по всем упражнениям.

Абитуриент, не выполнивший норматив по одному и более упражнениям, считается не прошедшим профессиональный отбор.

Для выполнения упражнения дается одна попытка. В случае возникновения помех, оказавших существенное влияние на результат выполнения упражнения, абитуриенту по его мотивированному заявлению с разрешения председателя комиссии по проведению окончательного профессионального отбора может быть разрешена дополнительная попытка, результаты которой оформляются в отдельной ведомости и отражаются в протоколе заседания комиссии по проведению окончательного профессионального отбора.

5. Нормативы проверки уровня физической подготовленности абитуриентов для поступления на военный факультет

Категория кандидатов	Форма одежды	Наименование упражнений, нормативные требования			
		Бег на 100 м	Бег на 1,5 км	Подтягивание на перекладине	Плавание на 100 м*
Военнослужащие срочной военной службы	боевая (повседневная)	15,8 секунды	6 минут 25 секунд	9 раз	
	спортивная	15,3 секунды	6 минут 15 секунд	10 раз	2 минуты 20 секунд
Военнослужащие срочной военной службы до 6 месяцев и военнослужащие, проходящие военную службу в резерве	боевая (повседневная)	16,2 секунды	6 минут 35 секунд	7 раз	
	спортивная	15,7 секунды	6 минут 25 секунд	8 раз	2 минуты 20 секунд
Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту	боевая (повседневная)	15,2 секунды	6 минут 05 секунд	10 раз	
	спортивная	14,7 секунды	5 минут 55 секунд	11 раз	2 минуты 20 секунд
Гражданские лица	спортивная	15,4 секунды	6 минут 52 секунды	6 раз	2 минуты 20 секунд

*Для кандидатов по специальности «Физическая подготовка военнослужащих».