

## **ВИМОГИ**

### **До рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання для вступу за освітнім ступенем бакалавр**

Оцінка фізичної підготовленості кандидатів на навчання із числа цивільної молоді та військовослужбовців, складається з суми балів, отриманих ними за виконання всіх призначених для перевірки вправ, і визначається згідно з Таблицею нарахування балів за виконання фізичних вправ для кандидатів на навчання у військових навчальних закладах (далі ВНЗ).

Для отримання оцінки “залік” кандидату на навчання необхідно набрати суму від 35 до 70 балів за Таблицею нарахування балів.

Кандидат на навчання оцінюється як “незалік”, якщо:

за виконання 3-х фізичних вправ набрано суму менше 35 балів;

не виконувалася вправа на силу (№ 3, № 7) чи витривалість (№ 8, № 10) з будь-якої причини;

не виконаний пороговий рівень у вправах на силу або витривалість.

Перелік вправ для виявлення рівня фізичної підготовленості:

Вправа № 3. Підтягування на перекладині (для чоловіків, юнаків).

Вихідне положення (ВП): вис хватом зверху на прямих руках, голова прямо, ноги разом (або схрещені). Згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення “підборіддя вище перекладини”. Опуститися у ВП не розхитуючись.

Вправа № 7. Комплексна силова вправа (для осіб жіночої статі).

Вправа складається з двох частин: перша – згинання та розгинання тулуба, друга – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вправа виконується на будь-якій рівній поверхні упродовж двох хвилин без перерви.

Зараховується загальна сума повторень двох частин за умови виконання мінімуму: у першій частині 15 повторень, у другій – 5.

*У вправах № 3, № 7 зараховується кількість разів.*

Вправа № 8. Біг на 3 км (для чоловіків, юнаків).

Вправа № 10. Біг на 1 км (для осіб жіночої статі).

*Вправи № 8, № 10 проводяться по стадіону або будь-якій рівній місцевості із загального чи роздільного старту.*

Вправа № 14. Біг на 100 м.

Біг на 100 м виконується з високого старту по біговій доріжці чи рівному майданчику з будь-яким покриттям.

**ТАБЛИЦЯ**  
**нарахування балів за виконання фізичних вправ для кандидатів на навчання у**  
**вищих військових навчальних закладах**

Бали	Категорії кандидатів на навчання у ВВНЗ												
	Із числа солдат строкової служби, осіб рядового, сержантського і старшинського складу військової служби за контрактом (чоловіки)			Із числа цивільної молоді (юнаки)			Із числа студентів ВНЗ, які готуються за програмою підготовки офіцерів запасу			Особи жіночої статі			
	№ 14	№ 3	№ 8	№ 14	№ 3	№ 8	№ 14	№ 3	№ 10	№ 14	№ 7	№ 10	
30			13.00			12.30			3.50			4.30	
29			13.02			12.32			3.52			4.33	
28			13.05			12.35			3.54			4.36	
27			13.10			12.40			3.55			4.39	
25			13.20			12.50			4.00			4.45	
26			13.15			12.45			3.58			4.42	
24			13.25			12.55			4.03			4.48	
23			13.30			13.00			4.06			4.51	
22		11	13.35		12	13.05		10	4.09		30	4.54	
21		-	13.40		-	13.10		-	4.12		-	4.57	
20		10	13.45		11	13.15		9	4.15		-	5.00	
19		-	13.50		-	13.20		-	4.18		29	5.03	
18	14,6	9	13.55	13,6	10	13.25	14,0	8	4.21	16,8	-	5.06	
17	14,7	-	14.00	13,7	-	13.30	14,1	-	4.24	16,9	-	5.09	
16	14,8	8	14.05	13,8	9	13.35	14,2	7	4.27	17,0	28	5.12	
15	14,9	-	14.10	13,9	-	13.40	14,3	-	4.30	17,1	-	5.15	
14	15,0	7	Нижче за результат 14 хв 10 с – “незалік”	14,0	8	Нижче за результат 13 хв 40 с – “незалік”	14,4	6	Нижче за результат 5 разів – “незалік”	Нижче за результат 4 хв. 30 с – “незалік”	17,2	-	Нижче за результат 5 хв. 15 с – “незалік”
13	15,1	-		14,1	-		14,5	-			17,4	27	
12	15,2	-		14,2	-		14,6	5			17,6	-	
11	15,3	6		14,3	7		14,7	-			17,8	-	
10	15,4	Нижче за результат 6 разів – “незалік”		14,4	Нижче за результат 7 разів – “незалік”		14,8	-			18,0	26	
9	15,5			14,5			14,9	-			18,1	25	
8	15,6			14,6			15,0	-			18,2	24	
7	15,7			14,7			15,2	-			18,3	23	
6	15,8			14,8			15,4	-			18,4	22	
5	15,9			15,0			15,6	-			18,5	21	
4	16,0			15,2			15,8	-			18,6	20	
3	16,1			15,4			15,9	-			18,7	18	
2	16,3	15,6		16,0	-		18,8	16					
1	16,5	16,0		16,1	-		19,0	14					
0							-	-					

Заступник начальника університету  
з навчальної роботи  
полковник

К. ВАСЮТА