

## **ВИМОГИ**

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

Перевірка та оцінка фізичної підготовленості кандидатів для навчання у ВВНЗ здійснюється відповідно до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затвердженої наказом Міністра оборони України від 05.08.2021 № 225 (зареєстрованим у Міністерстві юстиції України від 01.10.2021 р. за № 1289/36911), .

Перевірка фізичної підготовленості кандидатів для навчання у ВВНЗ здійснюється під час складання вступних випробувань (іспитів) протягом одного дня за трьома вправами в такій послідовності:

- вправа на швидкість (біг на 100 м);
- вправи на силу (підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, згинання та розгинання тулуба);
- вправи на витривалість (біг на 1 км, біг на 3 км).

Кандидати на навчання виконують такі вправи:

#### **із числа цивільних осіб:**

чоловіки віком до 30 років:

- біг на 100 м;
- підтягування на перекладині;
- біг на 1 км;

жінки віком до 30 років:

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- згинання та розгинання тулуба;
- біг на 1 км;

#### **із числа військовослужбовців:**

чоловіки 1–2 вікових груп (до 30 років):

- біг на 100 м;
- підтягування на перекладині;
- біг на 3 км;

жінки 1–2 вікових груп (до 30 років):

- згинання та розгинання рук в упорі лежачи;
- згинання та розгинання тулуба;
- біг на 1 км.

**Форма одягу** – спортивна.

Оцінювання проводиться за сумою балів, які нараховуються за виконання нормативів фізичних вправ з урахуванням статі відповідно до таблиці 1.

Оцінка фізичної підготовленості кандидатів для навчання у ВВНЗ із числа цивільних осіб визначається за бальним еквівалентом з урахуванням віку відповідно до таблиці 2.

Оцінка фізичної підготовленості кандидатів для навчання у ВВНЗ із числа військовослужбовців за контрактом визначається за бальним еквівалентом з урахуванням віку відповідно до таблиці 3.

У разі отримання незадовільної оцінки кандидат для навчання у ВВНЗ, не зараховується.

Співвідношення оцінки фізичної підготовленості кандидатів для навчання у ВВНЗ до рейтинг – балу наведено у таблиці 4.

Результати вступного екзамену з фізичної підготовки зараховуються до рейтингу на вступ до університету. Переведення оцінки рівня фізичної підготовленості в шкалу 100-200 балів наведено в таблиці 4.

Таблиця 1

**ПРАВИЛА**  
нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки

Фізичні вправи, одиниці вимірювання, нормативи, бальний еквівалент								
Бали	Чоловіки				Жінки			Бали
	Біг на 100м	Підтягування на перекладні	Біг на 1 км. (цивільні особи)	Біг на 3 км (військовослужбовці)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Згинання та розгинання тулуба	Біг на 1 км.	
	№ 25	№ 14	№ 1	№ 3	№ 20	№ 21	№ 1	
	с	кількість разів	хв.,с	хв.,с	кількість разів	кількість разів	хв.,с	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
100	13,80	17	3.20	12.00	32	50	4.20	100
99	13,85		3.22	12.04			4.22	99
98	13,90		3.24	12.08		49	4.24	98
97	13,95		3.26	12.12			4.26	97
96	14,00		3.28	12.16		48	4.28	96
95	14,05	16	3.30	12.20	31		4.30	95
94	14,10		3.32	12.24		47	4.32	94
93	14,15		3.34	12.28			4.34	93
92	14,20		3.36	12.32		46	4.36	92
91	14,25		3.38	12.36		-	4.38	91
90	14,30	15	3.40	12.40	30	45	4.40	90
89	14,35		3.42	12.44			4.42	89
88	14,40		3.44	12.48		44	4.44	88
87	14,45		3.46	12.52	29		4.46	87
86	14,50		3.48	12.56		43	4.48	86
85	14,55	14	3.50	13.00			4.50	85
84	14,60		3.52	13.04	28	42	4.52	84
83	14,65		3.54	13.08			4.54	83
82	14,70		3.56	13.12		41	4.56	82
81	14,75		3.58	13.16	27		4.58	81

1	2	3	4	5	6	7	8	9
80	14,80	13	4.00	13.20		40	5.00	80
79	14,85		4.02	13.24			5.02	79
78	14,90		4.04	13.28	26	39	5.04	78
77	14,95		4.06	13.32			5.06	77
76	15,00		4.08	13.36		38	5.08	76
75	15,05	12	4.10	13.40	25		5.10	75
74	15,10		4.12	13.44		37	5.12	74
73	15,15		4.14	13.48			5.14	73
72	15,20		4.16	13.52	24	36	5.16	72
71	15,25		4.18	13.56			5.18	71
70	15,30	11	4.20	14.00		35	5.20	70
69	15,35		4.22	14.06	23		5.22	69
68	15,40		4.24	14.12		34	5.24	68
67	15,45		4.26	14.18			5.26	67
66	15,50		4.28	14.24	22	33	5.28	66
65	15,55	10	4.30	14.30			5.30	65
64	15,60		4.32	14.36		32	5.32	64
63	15,65		4.34	14.42	21		5.34	63
62	15,70		4.36	14.48		31	5.36	62
61	15,75		4.38	14.54			5.38	61
60	15,80	9	4.40	15.00	20	30	5.40	60
59	15,85		4.42	15.06			5.42	59
58	15,90		4.44	15.12		29	5.44	58
57	15,95		4.46	15.18	19		5.46	57
56	16,00		4.48	15.24		28	5.48	56
55	16,05	8	4.50	15.30			5.50	55
54	16,10		4.52	15.36	18	27	5.52	54
53	16,15		4.54	15.42			5.54	53
52	16,20		4.56	15.48		26	5.56	52
51	16,25		4.58	15.52	17	-	5.58	51
50	16,30	7	5.00	16.00		25	6.00	50
49	16,35		5.03	16.06			6.03	49
48	16,40		5.06	16.12	16	24	6.06	48
47	16,45		5.09	16.18			6.09	47
46	16,50		5.12	16.24		23	6.12	46
45	16,55	6	5.15	16.30	15		6.15	45
44	16,60		5.18	16.36		22	6.18	44
43	16,65		5.21	16.42			6.21	43
42	16,70		5.24	16.48	14	21	6.24	42
41	16,75		5.27	16.52			6.27	41
40	16,80	5	5.30	17.00		20	6.30	40
39	16,85		5.33	17.06	13		6.33	39
38	16,90		5.36	17.12		19	6.36	38
37	16,95		5.39	17.18			6.39	37
36	17,00		5.42	17.24	12	18	6.42	36
35	17,05	4	5.45	17.30			6.45	35
34	17,10		5.48	17.36		17	6.48	34
33	17,15		5.51	17.42	11		6.51	33

1	2	3	4	5	6	7	8	9
32	17,20		5.54	17.48		16	6.54	32
31	17,25		5.57	17.52			6.57	31
30	17,30	3	6.00	18.00	10	15	7.00	30
29	17,35		6.03	18.08			7.03	29
28	17,40		6.06	18.16		14	7.06	28
27	17,45		6.09	18.24	9		7.09	27
26	17,50		6.12	18.32		13	7.12	26
25	17,55	2	6.15	18.40			7.15	25
24	17,60		6.18	18.48	8	12	7.18	24
23	17,65		6.21	18.56			7.21	23
22	17,70		6.24	19.04		11	7.24	22
21	17,75		6.27	19.12	7		7.27	21
20	17,80		6.30	19.20		10	7.30	20
19	17,85		6.33	19.28			7.33	19
18	17,90		6.36	19.36	6	9	7.36	18
17	17,95		6.39	19.44			7.39	17
16	18,00		6.42	19.52		8	7.42	16
15	18,05	1	6.45	20.00	5		7.45	15
14	18,10		6.48	20.12		7	7.48	14
13	18,15		6.51	20.24			7.51	13
12	18,20		6.54	20.36	4	6	7.54	12
11	18,25		5.57	20.48			7.57	11
10	18,30		7.00	21.00		5	8.00	10
9	18,35		7.03	21.12	3		8.03	9
8	18,40		7.06	21.24		4	8.06	8
7	18,45		7.09	21.36			8.09	7
6	18,50		7.12	21.48	2	3	8.12	6
5	18,55		7.15	22.00			8.15	5
4	18,60		7.18	22.12		2	8.18	4
3	18,65		7.21	22.24	1		8.21	3
2	18,70		7.24	22.36		1	8.24	2
1	18,75		7.27	22.48			8.27	1

Таблиця 2

**НОРМАТИВИ**  
фізичної підготовленості кандидатів для навчання у ВВНЗ  
із числа цивільних осіб

Оцінки	Вік цивільних осіб, кількість вправ, бальний еквівалент			
	до 25 років		25–29 років	
	1 вправа	3 вправи	1 вправа	3 вправи
“відмінно”	75	220	70	205
“добре”	70	200	65	185
“задовільно”	60	180	55	165

Таблиця 3

**НОРМАТИВИ**  
фізичної підготовленості кандидатів для навчання у ВВНЗ із числа  
військовослужбовців за контрактом

Оцінки	Вікові групи, кількість вправ, бальний еквівалент			
	до 25 років		25-29 років	
	1 вправа	3 вправи	1 вправа	3 вправи
“відмінно”	95	280	90	265
“добре”	90	260	85	245
“задовільно”	80	240	75	225

Таблиця 4

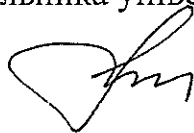
**СПІВВІДНОШЕННЯ**  
оцінки фізичної підготовки до рейтинг-балу кандидатів для навчання в  
університеті, переведення оцінки рівня фізичної підготовленості  
в шкалу 100-200

Оцінка за 4- бальною шкалою	Рейтинг бал	Вікові групи, категорії, набрана сума балів за трьома вправами відповідно до таблиць 1, 2, 3				Шкала 100-200
		в/сл. 1 вікова група II, III категорії	в/сл. 2 вікова група II, III категорії	цивільні особи до 25 р.	цивільні особи 25-29 рр.	
1	2	3	4	5	6	7
“5”	70	≥280	≥265	≥220	≥205	200,0
“4”	69	279	264	219	204	197,1
“4”	68	278	263	218	203	194,3
“4”	67	277	262	217	202	191,4
“4”	66	276	261	216	201	188,6
“4”	65	275	260	215	200	185,7
“4”	64	274	259	214	199	182,9
“4”	63	273	258	213	198	180,0
“4”	62	272	257	212	197	177,1
“4”	61	271	256	211	196	174,3
“4”	60	270	255	210	195	171,4
“4”	59	269	254	209	194	168,6
“4”	58	268	253	208	193	165,7
“4”	57	267	252	207	192	162,9
“4”	56	266	251	206	191	160,0
“4”	55	265	250	205	190	157,1
“4”	54	264	249	204	189	154,3
“4”	53	263	248	203	188	151,4
“4”	52	262	247	202	187	148,6
“4”	51	261	246	201	186	145,7
“4”	50	260	245	200	185	142,9
“3”	49	259	244	199	184	140,0
“3”	48	258	243	198	183	137,1
“3”	47	257	242	197	182	134,3

1	2	3	4	5	6	7
“3”	46	256 255	241 240	196 195	181 180	131,4
“3”	45	254	239	194	179	128,6
“3”	44	253 252	238 237	193 192	178 177	125,7
“3”	43	251	236	191	176	122,9
“3”	42	250 249	235 234	190 189	175 174	120,0
“3”	41	248	233	188	173	117,1
“3”	40	247 246	232 231	187 186	172 171	114,3
“3”	39	245	230	185	170	111,4
“3”	38	243 244	229 228	184 183	169 168	108,6
“3”	37	242	227	182	167	105,7
“3”	36	241	226	181	166	102,9
“3”	35	240	225	180	165	100,0
“2”	<35	<240	<225	<180	<165	-

Заступник начальника університету з навчальної роботи

полковник



Володимир ТАРШИН