

НОРМАТИВИ

**виконання вправ на вступному іспиті з оцінки рівня фізичної підготовки
для вступників до Національного університету цивільного захисту
України**

Для осіб чоловічої статі

Підтягування на перекладині																																							
Результат (кількість)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6																											
Оцінка за 100-бальною шкалою	200	187	174	161	148	136	124	112	100	90	85	80																											
Рівень фізичної підготовки	достатній									недостатній																													
Біг на 100 м																																							
Результат (сек.)	13,0	13,1	13,2	13,3	13,4	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14,0	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7	14,8	14,9																			
Оцінка за 100-бальною шкалою	200	192	185	177	170	163	156	149	142	135	128	121	114	107	100	96	92	88	84	80																			
Рівень фізичної підготовки	достатній														недостатній																								
Біг на 1000 м																																							
Результат (хв.,сек.)	3,14	3,15	3,16	3,17	3,18	3,19	3,20	3,21	3,22	3,23	3,24	3,25	3,26	3,27	3,28	3,29	3,30	3,31	3,32	3,33	3,34	3,35	3,36	3,37	3,38	3,39	3,40	3,41	3,42	3,43	3,44	3,45	3,46	3,47	3,48	3,49	3,50		
Оцінка за 100-бальною шкалою	200	196	192	188	184	180	176	172	168	164	160	156	152	148	144	140	136	133	130	127	124	121	118	115	112	109	106	103	100	97	94	91	88	86	84	82	80		
Рівень фізичної підготовки	достатній																																		недостатній				

Для осіб жіночої статі

Згинання та розгинання рук з упору лежачи																						
Результат (кількість)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11										
Оцінка за 100-бальною шкалою	200	187	174	161	148	136	124	112	100	90	85	80										
Рівень фізичної підготовки	достатній									недостатній												
Біг на 100 м																						
Результат (сек.)	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9	17,0	17,1	17,2
Оцінка за 100-бальною шкалою	200	193	186	179	172	166	160	154	148	142	136	130	124	118	112	106	100	96	92	88	84	80
Рівень фізичної підготовки	достатній																	недостатній				

Біг на 1000 м																									
Результат (хв., сек.)	3,40	3,41	3,42	3,43	3,44	3,45	3,46	3,47	3,48	3,49	3,50	3,51	Результат (хв., сек.)	4,20	4,21	4,22	4,23	4,24	4,25	4,26	4,27	4,28	4,29	4,30	4,31
100-бальна шкала	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	Результат (хв., сек.)	4,32	4,33	4,34	4,35	4,36	4,37	4,38	4,39	4,40	4,41	4,42	4,43
Оцінка за 100-бальною шкалою	160	159	158	157	156	155	154	153	152	151	150	149	Оцінка за 100-бальною шкалою	148	147	146	145	144	143	142	141	140	139	138	137
Рівень фізичної підготовки	достатній												Рівень фізичної підготовки	недостатній											
Результат (хв., сек.)	5,00	5,01	5,02	5,03	5,04	5,05	5,06	5,07	5,08	5,09	5,10	5,11	Результат (хв., сек.)	5,12	5,13	5,14	5,15	5,16	5,17	5,18	5,19	5,20	5,21	5,22	5,23
Оцінка за 100-бальною шкалою	118	116	114	112	110	108	106	104	102	100	99	99	Оцінка за 100-бальною шкалою	98	97	97	96	95	95	94	93	93	92	91	91
Рівень фізичної підготовки	достатній						недостатній						Рівень фізичної підготовки	недостатній											
Результат (хв., сек.)	5,24	5,25	5,26	5,27	5,28	5,29	5,30	5,31	5,32	5,33	5,34	5,35	Результат (хв., сек.)	5,36	5,37	5,38	5,39	4,06	4,07	4,08	4,09	4,10	4,11	4,12	
Оцінка за 100-бальною шкалою	89	89	88	87	87	86	85	85	84	83	83	82	Оцінка за 100-бальною шкалою	81	81	80	176	175	174	173	172	171	170	169	168
Рівень фізичної підготовки	недостатній						недостатній						Рівень фізичної підготовки	недостатній											
Результат (хв., сек.)	4,04	4,05	4,06	4,07	4,08	4,09	4,10	4,11	4,12	4,13	4,14	4,15	Результат (хв., сек.)	4,16	4,17	4,18	4,19	4,02	4,03	4,04	4,05	4,06	4,07	4,08	
Оцінка за 100-бальною шкалою	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	Оцінка за 100-бальною шкалою	124	123	122	120	182	181	180	179	178	177	176	175
Рівень фізичної підготовки	недостатній						недостатній						Рівень фізичної підготовки	недостатній											

Вступний іспит з оцінки рівня фізичної підготовки складається з послідовного виконання (протягом одного дня) встановлених фізичних вправ. Першою виконується вправа з підтягування на перекладині (згинання та розгинання рук з упору лежачи). Вправа з бігу на 1000 метрів виконується останньою.

Якщо за результатами виконання вправи з підтягування на перекладині (згинання та розгинання рук з упору лежачи) отримано менше 100 балів, то до подальшого складання вступного іспиту вступник не допускається.

Загальна оцінка за результатами вступного іспиту з оцінки рівня фізичної підготовки розраховується як середній бал, одержаний за три вправи.

Якщо хоча б за одну вправу отримано менше 100 балів за 100-бальною шкалою оцінювання, то іспит з оцінки рівня фізичної підготовки вважається нескладеним.

Вступник повинен прибути до місця проведення іспиту з оцінки рівня фізичної підготовки згідно з розкладом.

Вступники під час іспиту з оцінки рівня фізичної підготовки повинні бути в спортивному одязі і спортивному взутті.

Вступники самостійно виконують спеціальні підготовчі вправи (розминку).

Після закінчення підготовчих вправ (розминки) усіх вступників ознайомлюють із правилами охорони праці, порядком проведення іспиту, який устанавлюється головою предметної комісії.

Вступники, які не виконують розпоряджень членів предметної комісії, порушують правила безпеки, заважають іншим вступникам, за рішенням голови предметної комісії можуть бути вилучені з подальшої участі у вступному іспиті з оцінки рівня фізичної підготовки.