

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

Для осіб чоловічої статі

№ з/П	Назва вправ	Результати та бали вступників												
1	Біг на 100 м/с	13,5	13,6	13,7	13,8	13,9	14	14,1	14,2	14,3	14,4	14,5	14,6	14,7
	Оцінка за 100-бальною шкалою	200	190	180	170	160	150	140	130	120	110	100	90	80
	Рівень фізичної підготовки	достатній												недостатній

№ з/п	Назва вправ	Результати та бали вступників					
2	Підтягування на перекладині (кількість підтягувань)	12	11	10	9	8	7
	Оцінка за 100-бальною шкалою	200	175	150	125	100	80
	Рівень фізичної підготовки	достатній					недостатній

№ з/ п	Назва вправ	Результати та бали вступників																														
3	Біг на 1000 м (хв, с)	3,4	3,41	3,42	3,43	3,44	3,45	3,46	3,47	3,48	3,49	3,5	3,51	3,52	3,53	3,54	3,55	3,56	3,57	3,58	3,59	4	4,01	4,02	4,03	4,04	4,05	4,06	4,07	4,08	4,09	4,1
	Оцінка за 100- бально ю шкалою	200	196	192	188	184	180	176	172	168	164	160	156	152	148	144	140	136	132	128	124	120	116	112	108	104	100	96	92	88	84	80
	Рівень фізично ї підгото вки	достатній																								недостатній						

Для осіб жіночої статі

№ з/п	Назва вправ	Результати та бали вступників																			
1	Біг на 100 м/с	15	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16	16,1	16,2	16,3	16,4	16,5	16,6	16,7	16,8	16,9
	Оцінка за 100-бальною шкалою	200	194	188	181	175	169	163	156	150	144	138	131	125	119	113	106	100	94	88	80
	Рівень фізичної підготовки	достатній																	недостатній		

№ з/п	Назва вправ	Результати та бали вступників											
2	Згинання, розгинання рук з упору лежачи (кількість разів)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
	Оцінка за 100-бальною шкалою	200	189	178	167	156	144	133	122	111	100	89	80
	Рівень фізичної підготовки	достатній										недостатній	

№ з/п	Назва вправ	Результати та бали вступників															
3	Біг на 1000 м (хв, с)	4,1	4,11	4,12	4,13	4,14	4,15	4,16	4,17	4,18	4,19	4,2	4,21	4,22	4,23	4,24	4,25
	Оцінка за 100-бальною шкалою	200	198	195	193	190	188	185	183	180	178	175	173	170	168	165	163
	Біг на 1000 м (хв, с)	4,35	4,36	4,37	4,38	4,39	4,4	4,41	4,42	4,43	4,44	4,45	4,46	4,47	4,48	4,49	4,5
	Оцінка за 100-бальною шкалою	138	135	133	130	128	125	123	120	118	115	113	110	108	105	103	100
	Рівень фізичної підготовки	достатній										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.

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 прийти 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 установлюється головою предметної екзаменаційної комісії.

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