

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	3,52	3,53	3,54	3,55	3,56	3,57	3,58	3,59	4,00	4,01	4,02	4,03	4,04	4,05	4,06	4,07	4,08	4,09	4,10	4,11	4,12	4,13	4,14	4,15	4,16	4,17	4,18	4,19
100-бальна шкала	200	199	198	197	196	195	194	193	192	191	190	189	188	187	186	185	184	183	182	181	180	179	178	177	176	175	174	173	172	171	170	169	168	167	166	165	164	163	162	161
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	4,32	4,33	4,34	4,35	4,36	4,37	4,38	4,39	4,40	4,41	4,42	4,43	4,44	4,45	4,46	4,47	4,48	4,49	4,50	4,51	4,52	4,53	4,54	4,55	4,56	4,57	4,58	4,59
Оцінка за 100-бальною шкалою	160	159	158	157	156	155	154	153	152	151	150	149	148	147	146	145	144	143	142	141	140	139	138	137	136	135	134	133	132	131	130	129	128	127	126	125	124	123	122	120
Рівень фізичної підготовки	достатній																																							
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	5,12	5,13	5,14	5,15	5,16	5,17	5,18	5,19	5,20	5,21	5,22	5,23	5,24	5,25	5,26	5,27	5,28	5,29	5,30	5,31	5,32	5,33	5,34	5,35	5,36	5,37	5,38	5,39
Оцінка за 100-бальною шкалою	118	116	114	112	110	108	106	104	102	100	99	99	98	97	97	96	95	95	94	93	93	92	91	91	90	89	89	88	87	87	86	85	85	84	83	83	82	81	81	80
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.

Якщо під час 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 з'явитися на місце проведення іспиту згідно з розкладом приймальної комісії.

Вступники під час вступного екзамену повинні бути в спортивному одязі і взутті.

Вступники самостійно виконують спеціальні підготовчі вправи (розминку).

Після закінчення підготовчих вправ (розминки) усіх вступників ознайомлюють із правилами техніки безпеки, правилами проведення іспиту і порядком виклику на старт, який установлюється 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