

## Экзамен по физической подготовке

Экзамен проводится в течение одного дня в форме практического выполнения упражнений в следующей последовательности:

- подтягивание на перекладине. Выполняется хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (положение виса фиксируется, пауза 1 – 2 сек.), без рывков и маховых движений ногами; подбородок выше уровня перекладины;
- бег на 100 метров. Выполняется с высокого старта;
- бег на 3 километра. Выполняется с высокого старта.

Для выполнения всех упражнений дается одна попытка. Повторное выполнение упражнения с целью улучшения оценки не допускается (в случае срыва или падения решением предметной экзаменационной комиссии кандидату может быть предоставлена еще одна попытка для выполнения упражнения).

Положительным результатом сдачи дополнительного вступительного испытания по физической подготовке считается получение не менее установленной для своей категории суммы баллов за выполнение соответствующих физических упражнений при условии достижения минимального порогового уровня в каждом физическом упражнении согласно таблице, указанной в приложении № 2 к Правилам приема.

Форма одежды для сдачи нормативов – спортивная.

Система начисления баллов по результатам выполнения отдельных упражнений:

Баллы	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 м	Бег на 3 км	Баллы	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 м	Бег на 3 км
100	30	11,8	9.45	61	-	-	11.58
99	-	-	9.49	60	-	13,6	12.00
98	29	11,9	9.53	59	-	-	12.06
97	-	-	9.57	58	13	-	12.12
96	28	12,0	10.01	57	-	13,7	12.18
95	-	-	10.05	56	-	-	12.24
94	27	12,1	10.09	55	-	-	12.30
93	-	-	10.13	54	12	13,8	12.36
92	26	12,2	10.17	53	-	-	12.42
91	-	-	10.21	52	-	-	12.48
90	25	12,3	10.25	51	-	13,9	12.54
89	-	-	10.29	50	11	-	13.00
88	24	12,4	10.33	49	-	-	13.06
87	-	-	10.37	48	-	14,0	13.12
86	23	12,5	10.41	47	-	-	13.18
85	-	-	10.45	46	10	14,1	13.24
84	22	12,6	10.49	45	-	-	13.30

83	-	-	10.53	44	-	14,2	13.36
82	21	12.7	10.57	43	-	-	13.42
81	-	-	11.01	42	9	14.3	13.48
80	20	12,8	11.05	41	-	-	13.54
79	-	-	11.10	40	-	14,4	14.00
78	19	12.9	11.15	39	-	-	14.05
77	-	-	11.20	38	8	14,5	14.10
76	18	13.0	11.25	37	-	-	14.15
75	-	-	11.30	36	-	14,6	14.20
74	-	13.1	11.32	35	-	-	14.25
73	17	-	11.34	34	7	14,7	14.30
72	-	13.2	11.36	33	-	-	14.35
71	-	-	11.38	32	-	14,8	14.40
70	16	-	11.40	31	-	14,9	14.45
69	-	13.3	11.42	30	6	15,0	14.50
68	-	-	11.44	29	-	15,1	14.55
67	-	-	11.46	28	-	15,2	15.00
66	15	13,4	11.48	27	-	15,3	15.05
65	-	-	11.50	26	-	15,4	15.10
64	-	-	11.52	25	5	15,6	15.15
63	-	13,5	11.54	24	-	15,8	15.20
62	14	-	11.56				

Результат кандидата определяется путем перевода суммы набранных баллов в 100-балльную шкалу:

Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале	Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале	Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале
300	100	212	65	142	30
297	99	210	64	140	29
294	98	208	63	138	28
291	97	206	62	136	27
288	96	204	61	134	26
285	95	202	60	132	25
282	94	200	59	130	24
279	93	198	58	128	23
276	92	196	57	126	22
273	91	194	56	124	21
270	90	192	55	122	20
267	89	190	54	120	19
264	88	188	53	118	18
261	87	186	52	116	17
258	86	184	51	114	16

255	85	182	50	112	15
252	84	180	49	110	14
249	83	178	48	108	13
246	82	176	47	106	12
244	81	174	46	104	11
242	80	172	45	102	10
240	79	170	44	100	9
238	78	168	43	98	8
236	77	166	42	96	7
234	76	164	41	94	6
232	75	162	40	92	5
230	74	160	39	90	4
228	73	158	38	88	3
226	72	156	37	86	2
224	71	154	36	84	1
222	70	152	35		
220	69	150	34		
218	68	148	33		
216	67	146	32		
214	66	144	31		

Кандидатам, имеющим спортивные звания и разряды по видам спорта, а также награжденным знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), к полученному после перевода суммы набранных баллов результату прибавляются дополнительные баллы (наибольшие баллы) по одной из следующих категорий:

- мастер спорта России международного класса - 20 баллов;
- мастер спорта России - 15 баллов;
- кандидат в мастера спорта - 10 баллов;
- первый спортивный разряд - 7 баллов;
- второй спортивный разряд - 5 баллов;
- третий спортивный разряд - 3 балла;
- золотой знак отличия комплекса ГТО - 5 баллов;
- серебряный знак отличия комплекса ГТО - 3 балла.

При этом, если полученная сумма превышает 100 баллов, уровень физической подготовки граждан засчитывается равным 100 баллам.

Основанием для начисления дополнительных баллов являются документы, подтверждающие присвоение (подтверждение) спортивных званий и разрядов, награждение знаками отличия комплекса ГТО, которые должны быть представлены до начала вступительного испытания. Документы представленные после окончания сдачи вступительного испытания подкомиссией не принимаются, дополнительные баллы не начисляются.