

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Ростовский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации

## ПРОГРАММА

вступительных испытаний по оценке физической подготовленности кандидатов,  
поступающих в федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования «Ростовский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации в рамках  
целевого набора с обучением в военном учебном центре

## 1. Общие положения

1.1. Оценка физической подготовленности проводится кандидатам, поступающим в федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (далее – Университет) по целевому приёму в военный учебный центр (далее – кандидаты), в соответствии с Порядком приема и обучения граждан Российской Федерации в военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования (Приказ Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. №230) в целях проверки соответствия уровня физической подготовленности к военно-профессиональной деятельности.

1.2. Физическая подготовленность кандидатов оценивается в соответствии с Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2023), утвержденным приказом Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. № 230, по итогам результатов проверки физических упражнений (трех элементов испытания).

1.3. Оценка физической подготовленности проводится в период работы приемной комиссии, согласно утвержденному расписанию председателем приёмной комиссии Университета.

Форма одежды - спортивная.

1.4. Посторонние лица к месту проведения вступительных испытаний не допускаются. Режимно-ограничительные мероприятия в период проведения вступительных испытаний обеспечиваются сотрудниками группы пропускного режима отдела безопасности Университета.

1.5. Для медицинского обеспечения вступительных испытаний в состав экзаменационной комиссии включается врач-специалист по спортивной медицине, в месте проведения испытаний в течение всего периода их проведения находятся врач с укладкой для оказания скорой медицинской помощи и санитарный автомобиль, оснащённый носилками.

## 2. Форма, правила определения и требования, предъявляемые к физической подготовленности кандидатов

2.1 Кандидаты из числа юношей выполняют следующие упражнения для оценки физической подготовленности:

- подтягивание на перекладине (упражнение №3),
- бег на 100 метров (упражнение №18),
- бег на 3 км (упражнение №25).

### Правила выполнения упражнений:

*Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине.*

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. 1 Подтягивание на перекладине

*Упражнение № 18. Бег на 100 м*

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

*Упражнение № 25. Бег на 3 км.*

Упражнение проводится на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

2.2 Кандидаты из числа девушек выполняют следующие упражнения для оценки физической подготовленности:

- наклоны туловища из положения лежа (упражнение № 2),
- бег на 100 метров (упражнение №18),
- бег на 1 км (упражнение №24).

*Упражнение №2. Наклоны туловища вперед.*

Лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.

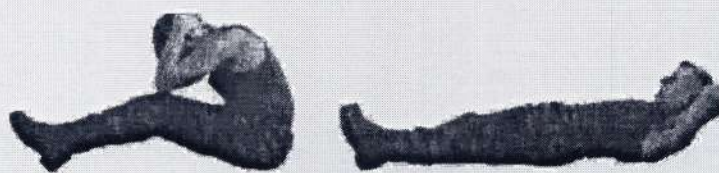


Рис. 2 Наклоны туловища вперед

*Упражнение № 18. Бег на 100 м*

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

*Упражнение № 24. Бег на 1 км.*

Упражнение проводится на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

2.3. Порядок выполнения упражнений определяется председателем экзаменационной комиссии по оценке физической подготовленности с учетом количества кандидатов, погодных и других условий, но, как правило, в следующем порядке – упражнение на быстроту, силовые упражнения, упражнения на выносливость.

2.4. Для допуска кандидата к выполнению физических упражнений необходимо заключение врача из состава экзаменационной комиссии. Кандидаты, освобожденные по состоянию здоровья на момент проведения вступительного испытания, либо не явившиеся по документально подтвержденной уважительной причине, могут быть допущены к сдаче вступительного испытания в другой группе.

2.5. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

2.6. После выполнения упражнений кандидат подписывается в листе оценки (приложения №3,4) с результатами выполнения упражнений, выраженных в абсолютных величинах (количество раз для упражнений №2 и №3, секунды для упражнения №18 и минуты, секунды для упражнений №24, №25).

### **3. Порядок оценки и особенности нормативов при проведении экзамена по оценке физической подготовленности**

3.1. За каждое выполненное упражнение по физической подготовке кандидату начисляется определенное количество баллов в соответствии с его результатом по «Таблицам начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке», НФП-2023 (приложение №1).

Минимальный пороговый уровень в одном упражнении - 30 баллов для мужчин и 8 баллов для женщин.

3.2 Начисленные баллы за три выполненных упражнения суммируются. После чего, для определения уровня физической подготовленности кандидатов используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100-балльную шкалу (приложение №2).

3.3 Оценка «неудовлетворительно» выставляется кандидатам, если:

- не набран минимальный пороговый уровень в одном упражнении (менее 30 баллов у мужчин и 8 баллов для женщин);
- сумма набранных баллов по итогам выполнения упражнений по физической подготовленности меньше 120 баллов у мужчин и 40 баллов у женщин;
- кандидат не явился к месту прохождения испытаний;
- кандидат не допущен к выполнению установленных физических упражнений ввиду наличия медицинских противопоказаний, определенных врачом при прохождении вступительных испытаний;
- кандидат отказывается сдавать упражнение.

ТАБЛИЦЫ  
НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 2 в баллы

| Количество раз | Баллы | Количество раз | Баллы | Количество раз | Баллы | Количество раз | Баллы | Количество раз | Баллы |
|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|
| 60             | 100   | 48             | 64    | 36             | 36    | 24             | 24    | 12             | 12    |
| 59             | 97    | 47             | 61    | 35             | 35    | 23             | 23    | 11             | 11    |
| 58             | 94    | 46             | 58    | 34             | 34    | 22             | 22    | 10             | 10    |
| 57             | 91    | 45             | 55    | 33             | 33    | 21             | 21    | 9              | 9     |
| 56             | 88    | 44             | 52    | 32             | 32    | 20             | 20    | 8              | 8     |
| 55             | 85    | 43             | 49    | 31             | 31    | 19             | 19    | 7              | 7     |
| 54             | 82    | 42             | 46    | 30             | 30    | 18             | 18    | 6              | 6     |
| 53             | 79    | 41             | 43    | 29             | 29    | 17             | 17    | 5              | 5     |
| 52             | 76    | 40             | 40    | 28             | 28    | 16             | 16    | 4              | 4     |
| 51             | 73    | 39             | 39    | 27             | 27    | 15             | 15    | 3              | 3     |
| 50             | 70    | 38             | 38    | 26             | 26    | 14             | 14    | 2              | 2     |
| 49             | 67    | 37             | 37    | 25             | 25    | 13             | 13    | —              | —     |

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 3 в баллы

| Количество раз | Баллы | Количество раз | Баллы | Количество раз | Баллы | Количество раз | Баллы | Количество раз | Баллы |
|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|----------------|-------|
| 25             | 100   | 20             | 80    | 15             | 70    | 10             | 50    | 5              | 30    |
| 24             | 95    | 19             | 78    | 14             | 66    | 9              | 46    | 4              | 26    |
| 23             | 91    | 18             | 76    | 13             | 62    | 8              | 42    | 3              | 22    |
| 22             | 87    | 17             | 74    | 12             | 58    | 7              | 38    | 2              | 16    |
| 21             | 83    | 16             | 72    | 11             | 54    | 6              | 34    | 1              | 8     |

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 18 в баллы

| До 35 лет | Баллы | До 35 лет | Баллы | До 35 лет | Баллы | До 35 лет | Баллы |
|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
| Секунды   |       | Секунды   |       | Секунды   |       | Секунды   |       |
| 12,0      | 100   | 13,6      | 64    | 14,8      | 36    | 17,1      | 18    |
| 12,1      | 98    | 13,7      | 61    | 14,9      | 35    | 17,3      | 17    |
| 12,2      | 96    | —         | 60    | 15,0      | 34    | 17,5      | 16    |
| 12,3      | 94    | 13,8      | 58    | 15,1      | 33    | 17,6      | 15    |
| 12,4      | 92    | —         | 56    | 15,2      | 32    | 17,7      | 14    |
| 12,5      | 90    | 13,9      | 55    | 15,3      | 31    | 17,8      | 13    |
| 12,6      | 88    | 14,0      | 52    | 15,4      | 30    | 18,0      | 12    |
| 12,7      | 86    | 14,1      | 50    | 15,5      | 29    | 18,1      | 11    |
| 12,8      | 84    | 14,2      | 48    | 15,6      | 28    | 18,2      | 10    |
| 12,9      | 82    | 14,3      | 46    | 15,7      | 27    | 18,3      | 9     |
| 13,0      | 80    | —         | 45    | 15,8      | 26    | 18,4      | 8     |
| 13,1      | 78    | 14,4      | 44    | 15,9      | 25    | 18,6      | 7     |
| 13,2      | 76    | 14,5      | 42    | 16,0      | 24    | 18,8      | 6     |
| 13,3      | 73    | —         | 41    | 16,1      | 23    | 19,0      | 5     |
| —         | 72    | 14,6      | 40    | 16,3      | 22    | 19,2      | 4     |
| 13,4      | 70    | —         | 39    | 16,5      | 21    | 19,4      | 3     |
| —         | 68    | 14,7      | 38    | 16,7      | 20    | 19,6      | 2     |
| 13,5      | 67    | —         | 37    | 16,9      | 19    | —         | —     |

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 24 в баллы

| До<br>35 лет    | Баллы | До<br>35 лет    | Баллы | До<br>35 лет    | Баллы |
|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|
| Минуты, секунды |       | Минуты, секунды |       | Минуты, секунды |       |
| 3 мин 15 с      | 100   | 3 мин 41 с      | 57    | 4 мин 05 с      | 29    |
| 3 мин 16 с      | 99    | —               | 56    | 4 мин 10 с      | 28    |
| 3 мин 17 с      | 98    | 3 мин 42 с      | 55    | 4 мин 15 с      | 27    |
| 3 мин 18 с      | 97    | —               | 54    | 4 мин 20 с      | 26    |
| 3 мин 19 с      | 96    | 3 мин 43 с      | 53    | 4 мин 25 с      | 25    |
| 3 мин 20 с      | 95    | —               | 52    | 4 мин 30 с      | 24    |
| 3 мин 21 с      | 94    | 3 мин 44 с      | 51    | 4 мин 35 с      | 23    |
| 3 мин 22 с      | 93    | —               | 50    | 4 мин 40 с      | 22    |
| 3 мин 23 с      | 92    | 3 мин 45 с      | 49    | 4 мин 45 с      | 21    |
| 3 мин 24 с      | 91    | —               | 48    | 4 мин 50 с      | 20    |
| 3 мин 25 с      | 89    | 3 мин 46 с      | 47    | 4 мин 55 с      | 19    |
| 3 мин 26 с      | 87    | —               | 46    | 5 мин 00 с      | 18    |
| 3 мин 27 с      | 85    | 3 мин 47 с      | 45    | 5 мин 10 с      | 17    |
| 3 мин 28 с      | 83    | —               | 44    | 5 мин 15 с      | 16    |
| 3 мин 29 с      | 81    | 3 мин 48 с      | 43    | 5 мин 20 с      | 15    |
| 3 мин 30 с      | 79    | —               | 42    | 5 мин 25 с      | 14    |
| 3 мин 31 с      | 77    | 3 мин 49 с      | 41    | 5 мин 30 с      | 13    |
| 3 мин 32 с      | 75    | 3 мин 50 с      | 40    | 5 мин 35 с      | 12    |
| 3 мин 33 с      | 73    | 3 мин 51 с      | 39    | 5 мин 40 с      | 11    |
| 3 мин 34 с      | 71    | 3 мин 52 с      | 38    | 5 мин 45 с      | 10    |
| 3 мин 35 с      | 69    | 3 мин 53 с      | 37    | 5 мин 50 с      | 9     |
| 3 мин 36 с      | 67    | 3 мин 54 с      | 36    | 5 мин 55 с      | 8     |
| 3 мин 37 с      | 65    | 3 мин 55 с      | 35    | 6 мин 00 с      | 7     |
| 3 мин 38 с      | 63    | 3 мин 56 с      | 34    | 6 мин 05 с      | 6     |
| 3 мин 39 с      | 61    | 3 мин 57 с      | 33    | 6 мин 10 с      | 5     |
| —               | 60    | 3 мин 58 с      | 32    | 6 мин 15 с      | 4     |
| 3 мин 40 с      | 59    | 3 мин 59 с      | 31    | 6 мин 20 с      | 3     |
| —               | 58    | 4 мин 00 с      | 30    | 6 мин 25 с      | 2     |

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 25 в баллы

| До<br>35 лет    | Баллы | До<br>35 лет    | Баллы | До<br>35 лет    | Баллы |
|-----------------|-------|-----------------|-------|-----------------|-------|
| Минуты, секунды |       | Минуты, секунды |       | Минуты, секунды |       |
| 1               | 3     | 4               | 6     | 7               | 9     |
| 10 мин 30 с     | 100   | 12 мин 12 с     | 67    | 14 мин 24 с     | 34    |
| 10 мин 32 с     | 99    | 12 мин 16 с     | 66    | 14 мин 28 с     | 33    |
| 10 мин 34 с     | 98    | 12 мин 20 с     | 65    | 14 мин 32 с     | 32    |
| 10 мин 36 с     | 97    | 12 мин 24 с     | 64    | 14 мин 36 с     | 31    |
| 10 мин 38 с     | 96    | 12 мин 28 с     | 63    | 14 мин 40 с     | 30    |
| 10 мин 40 с     | 95    | 12 мин 32 с     | 62    | 14 мин 44 с     | 29    |
| 10 мин 42 с     | 94    | 12 мин 36 с     | 61    | 14 мин 48 с     | 28    |
| 10 мин 44 с     | 93    | 12 мин 40 с     | 60    | 14 мин 52 с     | 27    |
| 10 мин 46 с     | 92    | 12 мин 44 с     | 59    | 14 мин 56 с     | 26    |
| 10 мин 48 с     | 91    | 12 мин 48 с     | 58    | 15 мин 00 с     | 25    |
| 10 мин 50 с     | 90    | 12 мин 52 с     | 57    | 15 мин 04 с     | 24    |
| 10 мин 52 с     | 89    | 12 мин 56 с     | 56    | 15 мин 08 с     | 23    |
| 10 мин 54 с     | 88    | 13 мин 00 с     | 55    | 15 мин 12 с     | 22    |
| 10 мин 56 с     | 87    | 13 мин 04 с     | 54    | 15 мин 16 с     | 21    |
| 10 мин 58 с     | 86    | 13 мин 08 с     | 53    | 15 мин 20 с     | 20    |
| 11 мин 00 с     | 85    | 13 мин 12 с     | 52    | 15 мин 24 с     | 19    |
| 11 мин 04 с     | 84    | 13 мин 16 с     | 51    | 15 мин 28 с     | 18    |
| 11 мин 08 с     | 83    | 13 мин 20 с     | 50    | 15 мин 32 с     | 17    |
| 11 мин 12 с     | 82    | 13 мин 24 с     | 49    | 15 мин 36 с     | 16    |
| 11 мин 16 с     | 81    | 13 мин 28 с     | 48    | 15 мин 40 с     | 15    |
| 11 мин 20 с     | 80    | 13 мин 32 с     | 47    | 15 мин 44 с     | 14    |

|             |    |             |    |             |    |
|-------------|----|-------------|----|-------------|----|
| 11 мин 24 с | 79 | 13 мин 36 с | 46 | 15 мин 48 с | 13 |
| 11 мин 28 с | 78 | 13 мин 40 с | 45 | 15 мин 52 с | 12 |
| 11 мин 32 с | 77 | 13 мин 44 с | 44 | 15 мин 56 с | 11 |
| 11 мин 36 с | 76 | 13 мин 48 с | 43 | 16 мин 00 с | 10 |
| 11 мин 40 с | 75 | 13 мин 52 с | 42 | 16 мин 10 с | 9  |
| 11 мин 44 с | 74 | 13 мин 56 с | 41 | 16 мин 20 с | 8  |
| 11 мин 48 с | 73 | 14 мин 00 с | 40 | 16 мин 30 с | 7  |
| 11 мин 52 с | 72 | 14 мин 04 с | 39 | 16 мин 35 с | 6  |
| 11 мин 56 с | 71 | 14 мин 08 с | 38 | 16 мин 40 с | 5  |
| 12 мин 00 с | 70 | 14 мин 12 с | 37 | 16 мин 45 с | 4  |
| 12 мин 04 с | 69 | 14 мин 16 с | 36 | 16 мин 50 с | 3  |
| 12 мин 08 с | 68 | 14 мин 20 с | 35 | 16 мин 55 с | 2  |

И.о. заведующего кафедрой  
физической культуры и спортивной  
медицины



А.Ю. Пайков

Начальник военного учебного центра



В.Н. Скл яров

ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА СУММЫ НАБРАННЫХ БАЛЛОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
В 100-БАЛЛЬНУЮ ШКАЛУ  
(для юношей и девушек)

| Сумма набранных баллов (в трех упражнениях) |         | Перевод баллов в 100 балльную шкалу | Оценка                     |
|---------------------------------------------|---------|-------------------------------------|----------------------------|
| Юноши                                       | Девушки |                                     |                            |
| 120                                         | 40      | 25                                  | оценка «удовлетворительно» |
| 121                                         | 41      | 26                                  |                            |
| 122                                         | 42      | 27                                  |                            |
| 123                                         | 43      | 28                                  |                            |
| 124                                         | 44      | 29                                  |                            |
| 125                                         | 45      | 30                                  |                            |
| 126                                         | 46      | 31                                  |                            |
| 127                                         | 47      | 32                                  |                            |
| 128                                         | 48      | 33                                  |                            |
| 129                                         | 49      | 34                                  |                            |
| 130                                         | 50      | 35                                  |                            |
| 131                                         | 51      | 36                                  |                            |
| 132                                         | 52      | 37                                  |                            |
| 133                                         | 53      | 38                                  |                            |
| 134                                         | 54      | 39                                  |                            |
| 135                                         | 55      | 40                                  |                            |
| 136                                         | 56      | 41                                  |                            |
| 137                                         | 57      | 42                                  |                            |
| 138                                         | 58      | 43                                  |                            |
| 139                                         | 59      | 44                                  |                            |
| 140                                         | 60      | 45                                  |                            |
| 141                                         | 61      | 46                                  |                            |
| 142                                         | 62      | 47                                  |                            |
| 143                                         | 63      | 48                                  |                            |
| 144                                         | 64      | 49                                  |                            |
| 145                                         | 65      | 50                                  |                            |
| 146                                         | 66      | 51                                  |                            |
| 147                                         | 67      | 52                                  |                            |
| 148                                         | 68      | 53                                  |                            |
| 149                                         | 69      | 54                                  |                            |
| 150                                         | 70      | 55                                  | оценка «хорошо»            |
| 151                                         | 71      | 56                                  |                            |
| 152                                         | 72      | 57                                  |                            |
| 153                                         | 73      | 58                                  |                            |
| 154                                         | 74      | 59                                  |                            |
| 155                                         | 75      | 60                                  |                            |
| 156                                         | 76      | 61                                  |                            |
| 157                                         | 77      | 62                                  |                            |
| 158                                         | 78      | 63                                  |                            |
| 159                                         | 79      | 64                                  |                            |
| 160                                         | 80      | 65                                  |                            |
| 161                                         | 81      | 66                                  |                            |
| 162                                         | 82      | 67                                  |                            |
| 163                                         | 83      | 68                                  |                            |

|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| 164 | 84  | 69  |
| 165 | 85  | 70  |
| 166 | 86  | 71  |
| 167 | 87  | 72  |
| 168 | 88  | 73  |
| 169 | 89  | 74  |
| 170 | 90  | 75  |
| 171 | 91  | 76  |
| 172 | 92  | 77  |
| 173 | 93  | 78  |
| 174 | 94  | 79  |
| 175 | 95  | 80  |
| 176 | 96  | 81  |
| 177 | 97  | 82  |
| 178 | 98  | 83  |
| 179 | 99  | 84  |
| 180 | 100 | 85  |
| 181 | 101 | 86  |
| 182 | 102 | 87  |
| 183 | 103 | 88  |
| 184 | 104 | 89  |
| 185 | 105 | 90  |
| 186 | 106 | 91  |
| 187 | 107 | 92  |
| 188 | 108 | 93  |
| 189 | 109 | 94  |
| 190 | 110 | 95  |
| 191 | 111 | 96  |
| 192 | 112 | 97  |
| 193 | 113 | 98  |
| 194 | 114 | 99  |
| 195 | 115 | 100 |

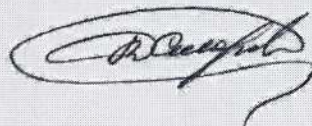
оценка «отлично»

И.о. заведующего кафедрой  
физической культуры и спортивной  
медицины



А.Ю. Пайков

Начальник военного учебного центра



В.Н. Скляров

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
 Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный  
 медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
**ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР**

**ЛИСТ ОЦЕНКИ**  
**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТА, ПОСТУПАЮЩЕГО В ВУЗ при РостГМУ (для лиц мужского пола)**

Дата проверки: \_\_. 07. 20\_\_ г.

| Фамилия, имя, отчество | № экз.<br>листа | Лич-<br>ный<br>№ | Наименование (номера) упражнений                       |                               |                                      | Личная подпись абитуриента |
|------------------------|-----------------|------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|----------------------------|
|                        |                 |                  | Подтягивание на<br>перекладине (№3),<br>количество раз | Бег на 100м. (№18),<br>секунд | Бег на 3000м (№25),<br>минут, секунд |                            |
|                        |                 |                  |                                                        |                               |                                      |                            |

Примечание:

Председатель комиссии:

Члены комиссии:

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ростовский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации  
ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

ЛИСТ ОЦЕНКИ

ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТА, ПОСТУПАЮЩЕГО В ВУЗ при РостГМУ (для лиц женского пола)

Дата проверки: \_\_. 07. 20\_\_ г.

| Фамилия, имя, отчество | № экз. листа | Лич- ный № | Наименование (номера) упражнений                        |                             |                                   | Личная подпись абитуриента |
|------------------------|--------------|------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
|                        |              |            | Наклоны туловища из положения лежа (№2), количество раз | Бег на 100м.с (№18), секунд | Бег на 1000м (№24), минут, секунд |                            |
|                        |              |            |                                                         |                             |                                   |                            |

Примечание:

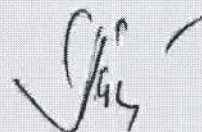
Председатель комиссии:

Члены комиссии:

РЕГЛАМЕНТ  
ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ОЦЕНКЕ  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ

1. Допуск кандидатов на стадион осуществляется членами экзаменационной комиссии по предъявлению паспорта гражданина Российской Федерации.
2. Проводится построение кандидатов на стадионе места проведения вступительных испытаний для вручения личных номеров.
3. Доводится порядок и требования к выполнению физических упражнений.
4. Проводится разминка и медицинский контроль состояния здоровья абитуриентов.
5. Осуществляется выполнение упражнения №18 «бег на 100 метров».
6. Осуществляется выполнение упражнения №3 «подтягивание на перекладине» (для лиц женского пола упражнения №2 «наклоны туловища вперед»).
7. Осуществляется выполнение упражнения №25 «бег на 3000 метров» (для лиц женского пола упражнения №24 «бег на 1000 метров»).
8. Оформление экзаменационной комиссией листов оценки.
9. Проведения построения с доведением кандидатам полученных результатов под подпись в листах оценки.
10. При отказе абитуриента от подписи в листе оценки экзаменационной комиссией делается соответствующая запись об отказе с подписью не менее трёх членов экзаменационной комиссии.

И.о. заведующего кафедрой  
физической культуры и спортивной  
медицины



А.Ю. Пайков

Начальник военного учебного центра



В.Н. Скл яров