

ПЕРЕЧЕНЬ

физических качеств поступающих, оцениваемых при приеме

Проверка и оценка физической подготовленности кандидатов на поступление в военный институт осуществляется на экзамене по физической подготовке. В содержание экзамена включаются 3 упражнения для оценки уровня развития физических качеств:

сила – подтягивание на перекладине;

быстрота – бег на 100 м;

выносливость – бег на 3 км.

Проверка физической подготовленности проводится в течение одного дня. Для выполнения упражнения кандидату предоставляется одна попытка.

Условия выполнения упражнений

Подтягивание на перекладине.

Выполняется из исходного положения: вис хватом сверху на прямых руках, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Для выполнения одного подтягивания необходимо сгибая руки, подтянуться в вис на согнутых руках; разгибая руки, опуститься в вис на прямых руках. При этом фиксируется положение вися на прямых руках 1-2 секунды, положение подбородка выше грифа перекладины. По окончании упражнения соскок выполняется под перекладину. Допускается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается в ходе подтягивания выполнение руками рывковых, ногами и туловищем маховых движений, а также одновременное сгибание рук.

Бег на 100 метров.

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

Бег на 3 км.

Выполняется с общего старта и проводится на подготовленной местности или стадионе.