

**Порядок  
оценки уровня физической подготовленности кандидатов,  
поступающих в Военно-медицинскую академию имени С.М. Кирова**

Физическая подготовленность кандидатов оценивается в соответствии с Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009), утвержденным приказом Министра обороны Российской Федерации от 21.04.2009 г. № 200, по 100-бальной шкале по итогам трех элементов испытания (Приложение 1).

Минимальное количество баллов по результатам выполнения кандидатами упражнений по физической подготовке, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний по оценке уровня физической подготовленности кандидатами (за исключением офицеров):

**по каждому отдельному упражнению – 26 баллов;**

**в сумме, по результатам выполнения трёх упражнений – 120 баллов.**

Кандидаты из числа офицеров сдают экзамен в соответствии с нормативами для своих возрастных групп (см. НФП-2009).

Упражнения выполняются **в спортивной форме одежды.**

Для выполнения физического упражнения дается **одна попытка.**

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

Оценка физической подготовленности кандидата складывается из количества баллов (Приложение 2), полученных за выполнение всех упражнений, при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении.

В случае не преодоления минимального порогового уровня по одному из упражнений или по сумме результатов выполнения трех упражнений, требования к кандидату считаются невыполненными, кандидат признается не годным к поступлению по уровню физической подготовленности и отстраняется от дальнейшего прохождения профессионального отбора.

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов, поступающих в академию, используется следующая таблица:

**Таблица – Перевод суммы, набранных баллов по физической подготовке в 100-бальную шкалу (для гражданской молодежи и военнослужащих)**

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	В трех упражнениях		
	120 – 149	150 – 169	170 и более
Перевод набранных баллов в 100-бальную шкалу	25 – 54	55 – 74	75 – 100
Перевод набранных баллов в 5-бальную шкалу	«удовлетворительно»	«хорошо»	«отлично»

Увеличение (уменьшение) суммы баллов за выполнение упражнений по физической подготовке соответствует равному увеличению (уменьшению) количества баллов по 100-бальной шкале.

Результаты оценки уровня физической подготовленности кандидатов доводятся до кандидатов не позднее одного дня после проведения вступительного испытания.

## Содержание испытания по оценке уровня физической подготовленности

Кандидаты для поступления в академию сдают экзамен по физической подготовке, как правило, по 3-м упражнениям («Подтягивание на перекладине», «Бег на 100 м», «Бег на 3 км»). Выполнение упражнения «Плавание на 100 м» организуется при наличии условий.

Для женщин – «Наклоны туловища вперед», «Бег на 100 м», «Бег на 1 км».

Кандидаты для поступления в академию из числа офицеров мужского пола сдают экзамен по физической подготовке в соответствии с возрастными группами по 3-м упражнениям (для 1–3 возрастных групп – упражнения № 4, № 41 и № 46, для 4-й и старших возрастных групп – упражнения № 4, № 41 и № 45). Для офицеров женского пола вместо упражнения № 4 выполняется упражнение № 2 и «упражнение № 45 для всех возрастных групп.

Последовательность выполнения упражнений: упражнения на быстроту – силовые упражнения – упражнения на выносливость – плавание. В отдельных случаях, порядок выполнения физических упражнений может быть изменен.

Упражнение № 4. **Подтягивание на перекладине** (рис. 1).

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.



Рисунок 1 – Подтягивание на перекладине

Упражнение № 2. **Наклон туловища вперед** (рис. 2).

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.



Рисунок 2 – Наклоны туловища вперед

Упражнение № 41. **Бег на 100 м**. Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнение № 45 (**бег на 1 км**) и упражнение № 46 (**бег на 3 км**) проводятся на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте.

**Таблица начисления баллов за выполнение упражнений  
по физической подготовке**

Баллы	Юноши			Девушки		
	Подтягивание на перекладине, кол-во раз	Бег на 100 м, сек.	Бег на 3 км, мин. и сек.	Наклоны туловища вперед, кол-во раз за 1 мин.	Бег на 100 м, сек	Бег на 1 км, мин. и сек.
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
100	30	11,8	10.30	55	14,8	3.40
99	-	-	10.32		14,9	3.41
98	29	11,9	10.34	54	-	3.42
97	-	-	10.35		15,0	3.43
96	28	12,0	10.38	53	-	3.44
95	-	-	10.40		15,1	-
94	27	12,1	10.42	52	-	3.45
93	-	-	10.44		15,2	-
92	26	12,2	10.46	51	-	3.46
91	-	-	10.48		15,3	-
90	25	12,3	10.50	50	-	3.47
89	-	-	10.52		15,4	-
88	24	12.4	10.54	49	-	3.48
87	-	-	10.56		15,5	-
86	23	12,5	10.58	48	-	3.49
85	-	-	11.00		15,6	-
84	22	12,6	11.04	47	-	3.50
83	-	-	11.08		15,7	-
82	21	12.7	11.12	46	-	3.51
81	-	-	11.16		15,8	-
80	20	12,8	11.20	45	-	3.52
79	-	-	11.24		15,9	-
78	19	12.9	11.28	44	-	3.53
77	-	-	11.32		16,0	-
76	18	13.0	11.36	43	-	3.54
75	-	-	11.40		16,1	-
74	17	13.1	11.44	42	-	3.55
73	-	-	11.48		-	-
72	16	13.2	11.52	41	16,2	3.56
71	-	-	11.56		-	-
70	15	-	12.00	40	-	-
69	-	13.3	12.04		16,3	3.57
68	-	-	12.08	39	-	-
67	-	-	12.12		-	-
66	14	13,4	12.16	38	16,4	3.58
65	-	-	12.20		-	-
64	-	-	12.24	37	-	-
63	-	13,5	12.28		16,5	3.59
62	13	-	12.32	36	-	-
61	-	-	12.36		-	-
60	-	13,6	12.40	35	16,6	4.00
59	-	-	12.44		-	4.02

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
58	12	-	12.48	34	16,7	4.04
57	-	13,7	12.52		-	4.07
56	-	-	12.56	33	16,8	4.00
55	-	-	13.00		16,9	4.13
54	11	13,8	13.04	32	-	4.16
53	-	-	13.08		17,0	4.19
52	-	-	13.12	31	17,1	4.22
51	-	13,9	13.16		17,2	4.25
50	10	-	13.20	30	-	4.27
49	-	-	13.24		17,3	4.29
48	-	14.0	13.28	29	17,4	4.31
47	-	-	13.32		17,6	4.33
46	9	14.1	13.36	28	-	4.35
45	-	-	13.40		17,7	4.37
44	-	14.2	13.44	27	17,8	4.39
43	-	-	13.48		17,9	4.41
42	8	14.3	13.52	26	-	4.43
41	-	-	13.56		18,0	4.45
40	-	14,4	14.00	25	18,1	4.47
39	-	-	14.04		-	4.49
38	7	14,5	14.08	24	18,2	4.51
37	-	-	14.12		18,3	4.53
36	-	14,6	14.16	23	18,4	4.55
35	-	-	14.20		18,5	4.57
34	6	14,7	14.24	22	-	4.59
33	-	-	14.28		18,6	5.01
32	-	14,8	14.32	21	18,7	5.03
31	-	14,9	14.36		18,8	5.05
30	5	15,0	14.40	20	18,9	5.07
29	-	15,1	14.44		19,0	5.09
28	-	15,2	14.48	19	19,2	5.10
27	-	15,3	14.52		19,4	5.15
26	4	15,4	14.56	18	19,6	5.20