Вступне випробування (іспит)
“Оцінка рівня фізичної підготовленості”

Оцінка рівня фізичної підготовленості вступників визначається за результатами практичного виконання ними трьох фізичних вправ.

Програма оцінки рівня фізичної підготовленості розробляється на підставі наказу Адміністрації Держспецзв’язку від 31 травня 2016 року № 362 «Про затвердження Інструкції з організації та проведення фізичної підготовки військовослужбовців Державної служби спеціального зв’язку та захисту інформації України», затверджується начальником Інституту і включає:

для юнаків:

- біг на 100 метрів;
- біг на 3000 метрів;
- підтягування на перекладині на кількість разів;

для дівчат:

- біг на 100 метрів;
- біг на 1000 метрів;
- комплексну силову вправу (далі – КСВ).

КСВ дівчатами виконується протягом 1 хвилини: за перші 30 секунд – максимальна кількість нахилів вперед до торкання руками ніг із положення лежачи на спині (руки за голову, ноги закріплені); протягом останніх 30 секунд – без паузи для відпочинку повернутись в упор лежачи і виконати максимальну кількість згинання-розгинання рук (тіло пряме, руки згинати і розгинати до торкання грудьми підлоги).

За виконання кожної з перелічених вище фізичних вправ нараховуються бали згідно з нормативами нарахування балів за виконання фізичних вправ для юнаків (табл. 1) та дівчат (табл. 2).

Усі вправи вступниками виконуються в один день. Форма одягу – спортивна.

Для виконання вправ дається одна спроба. Повторне виконання вправ з метою підвищення оцінки не дозволяється.

За виконання вправи з результатами, що перевищують 50 балів, нараховуються додаткові бали:

біг на 100 м за кожні 0,1 сек. – 1 бал;
біг на 3000 м за кожні 10 сек. – 1 бал;
біг на 1000 м за кожні 3 сек. – 1 бал;
підтягування на перекладині – за кожний 1 раз – 1 бал;
виконання КСВ – за кожний 1 раз – 1 бал.

Результати виконання трьох вправ вступником оцінюються за 200-бальною шкалою (від 100 до 200 балів) шляхом додавання до набраних ним балів ще 100 балів. При цьому максимальна оцінка рівня фізичної підготовленості не може перевищувати 200 балів.

Вступники, які за результатами виконання трьох вправ з фізичної підготовленості набрали менше, ніж 3 бали або хоча б одна вправа виконана ними з результатом менше, ніж 1 бал (незалежно від суми балів за інші вправи), вважаються такими, що не склали вступний іспит з фізичної підготовленості та не рекомендовані до навчання і не допускаються до участі у конкурсному відборі для вступу в Інститут.

Таблиця 1

Порядок нарахування балів за виконання фізичних вправ (для юнаків)

Бали	Біг на 100 м, сек.	Біг на 3000 м, хв. сек.	Підтягування, разів
50	12.3	10.30	30
49	12.4	10.40	29
48	12.5	10.45	28
47	12.6	10.50	27
46	12.7	10.55	26
45	12.8	11.00	25
44	12.9	11.10	24
43	13.0	11.20	23
42	13.1	11.25	22
41	13.2	11.30	21
40	13.3	11.35	20
39	13.4	11.40	19
38	13.5	11.45	18
37	13.6	11.50	17
36	13.7	11.55	16
35	13.8	12.00	15
34	13.9	12.05	
33			14
32	14.0	12.10	
31			
30	14.1	12.15	
29			13
28	14.2	12.20	
27			
26	14.3	12.25	
25			12
24	14.4	12.30	
23			
22	14.5	12.35	
21			11
20	14.6	12.40	
19			
18	14.7	12.45	
17			10
16	14.8	12.50	
15			
14	14.9	12.55	
13			9
12	15.0	13.00	
11			
10	15.1	13.05	
9	15.2		8
8	15.3	13.10	
7	15.4		7
6	15.5	13.20	
5	15.6	13.30	6
4	15.8	13.40	
3	16.0	13.50	5
2	16.2	14.00	
1	16.4	14.10	1

Таблиця 2

Порядок нарахування балів за виконання фізичних вправ (для дівчат)

Бали	Біг на 100 м, сек.	Біг на 1000 м, хв. сек.	КСВ, разів
50	13.3	3.21	52
49	13.4	3.24	51
48	13.5	3.27	50
47	13.6	3.30	49
46	13.7	3.33	48
45	13.8	3.36	47
44	13.9	3.39	46
43	14.0	3.42	45
42	14.1	3.45	44
41	14.2	3.48	43
40	14.3	3.51	42
39	14.4	3.54	41
38	14.5	3.57	40
37	14.6	4.00	39
36	14.7	4.03	38
35	14.8	4.06	37
34	14.9	4.08	36
33	15.0	4.10	35
32	15.1	4.12	
31	15.2	4.14	34
30	15.3	4.16	
29	15.4	4.18	33
28	15.5	4.20	
27	15.6	4.22	
26	15.7	4.24	32
25	15.8	4.26	
24	15.9	4.28	
23	16.0	4.30	31
22	16.1	4.32	
21	16.2	4.34	
20	16.3	4.36	30
19	16.4	4.38	
18	16.5	4.40	
17	16.6	4.42	29
16	16.7	4.44	
15	16.8	4.46	
14	16.9	4.48	28
13	17.0	4.50	
12	17.1	4.52	
11	17.2	4.54	27
10	17.3	4.56	
9	17.4	4.58	
8	17.5	5.00	26
7	17.6	5.05	
6	18.0	5.10	24
5	18.4	5.15	22
4	18.8	5.20	20
3	19.2	5.25	18
2	19.6	5.30	16
1	20.0	5.35	14