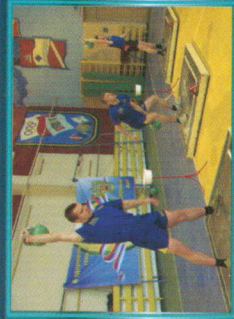


В училище действуют спортивные секции:



Гиревой спорт



Волейбол



Регби



Футбол



Баскетбол



Шахматы



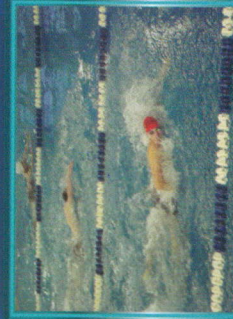
Спортивное ориентирование



Военное многоборье



Лыжный спорт



Плавание



Армейский рукопашный бой



Легкая атлетика



Настольный теннис



Стрельба из штатного оружия

Приходи и выбирай!

**ТРЕБОВАНИЯ
К ВСТУПИТЕЛЬНЫМ ИСПЫТАНИЯМ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

**ЯРОСЛАВСКОЕ
ВЫСШЕЕ ВОЕННОЕ УЧИЛИЩЕ
ПРОТИВОВОЗДУШНОЙ
ОБОРОНЫ**



Оценка физической подготовки кандидатов производится по результатам выполнения следующих упражнений:

- № 4 – подтягивание на перекладине;
- № 41 – бег на 100 метров;
- № 46 – бег на 3 километра

ТАБЛИЦА НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ

за выполнение упражнений
по физической подготовке

Единица измерения – баллы	ЮНОШИ			
	Упражнение № 4 Подтягивание на перекладине Количество раз	Упражнение № 41 Бег на 100 м		Упражнение № 46 Бег на 3 км
		с	3	4
100	30	11,8	10,30	10,30
99			10,32	
98	29	11,9	10,34	10,35
97			10,35	
96	28	12,0	10,38	10,40
95			10,40	
94	27	12,1	10,42	10,44
93			10,44	
92	26	12,2	10,46	10,48
91			10,48	
90	25	12,3	10,50	10,52
89			10,52	
88	24	12,4	10,54	10,56
87			10,56	
86	23	12,5	10,58	11,00
85			11,00	
84	22	12,6	11,04	11,08
83			11,08	
82	21	12,7	11,12	11,16
81			11,16	
80	20	12,8	11,20	11,24
79			11,24	
78	19	12,9	11,28	11,32
77			11,32	
76	18	13,0	11,36	11,40
75			11,40	
74	17	13,1	11,44	11,48
73			11,48	
72	16	13,2	11,52	

Таблица перевода суммы набранных баллов за выполнение упражнений в 100-балльную шкалу (ЕГЭ) оценки уровня физической подготовки

Сумма баллов за выполнение трех упражнений по физической подготовке	менее			
	120	120	121	121 ... +1
Перевод набранных баллов в 100-балльную шкалу	0	25	26	26 ... +1
				99
				100

Минимальное количество баллов по результатам выполнения кандидатами упражнений, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний по оценке уровня физической подготовки:
по каждому отдельному упражнению – **26 баллов**;
в сумме по результатам выполнения трёх упражнений – **120 баллов**.

ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ УПРАЖНЕНИЙ

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.

Бег на 100 метров. Старт высокий. По команде «На старт» абитуриент должен подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить на полшага назад.

По команде «Внимание» перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу, туловище и голову наклонить вперед, руки согнуть в локтях.

По команде «Марш» начать бег.

Бег на 3 километра. Старт высокий.

1	2	3	4
71			11.56
70	15		12.00
69		13,3	12.04
68			12.08
67			12.12
66	14	13,4	12.16
65			12.20
64			12.24
63		13,5	12.28
62	13		12.32
61			12.36
60		13,6	12.40
59			12.44
58	12		12.48
57		13,7	12.52
56			12.56
55			13.00
54	11	13,8	13.04
53			13.08
52			13.12
51		13,9	13.16
50	10		13.20
49			13.24
48		14,0	13.28
47			13.32
46	9	14,1	13.36
45			13.40
44		14,2	13.44
43			13.48
42	8	14,3	13.52
41			13.56
40		14,4	14.00
39			14.04
38	7	14,5	14.08
37			14.12
36		14,6	14.16
35			14.20
34	6	14,7	14.24
33			14.28
32		14,8	14.32
31		14,9	14.36
30	5	15,0	14.40
29		15,1	14.44
28		15,2	14.48
27		15,3	14.52
26	4	15,4	14.56