

## **Испытания, для выполнения на улице.**

### **1. Подтягивание на перекладине (юноши)**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук.

### **2. Бег 60 м.**

Осуществляется на спортивной площадке по прямой беговой дорожке. В забеге два человека. Допускается использование высокого и низкого старта. Результат бега фиксируется до 0,1 сек.

### **3. Кросс 2000м. (3000 м.)**

Бег осуществляется на круговой дистанции по пересеченной местности.

## **Испытания, для выполнения в спортивном зале.**

### **1. Подтягивание на перекладине (юноши)**

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки)**

### **2. Челночный бег 3x10м.**

Пробегание отрезков 10 м. 3 раза. Допускается использование высокого старта. Результат фиксируется до 0,1 сек.

### **3. Беговой тест Купера, 6 минутный бег**

Выполняется в спортивном зале по кругу. Бег без остановки в течении 6 минут. Остановка во время бега приравнивается к отказу от выполнения испытания.

**Нормативы для сдачи экзамена по физкультуре для абитуриентов,  
поступающих на специальность «Пожарная безопасность»**

	нормативы	юноши	девушки
1.	Бег 60 м.	8.3	9.5
2.	Подтягивание ю. на высокой перекладине;  Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа на полу	10	-  16
3.	Бег      юноши      3000 м. девушки      2000 м.	13.00	11.20
4.	Беговой тест Купера	1500 м. и более	1200 м и более
5.	Челночный бег 3x10:	7.6	8.7