

Вступительные испытания по физической подготовке
для абитуриентов специальности
«Пожарная безопасность»

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ					
Этапы	Виды испытаний	База 9 класса		База 11 класса	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Подтягивание из виса на высокой перекладине	8 раз	-	10 раз	-
1	Подтягивание на низкой перекладине, ноги в упоре	-	8 раз	-	10 раз
2	Передвижение приставными шагами на шведской стенке, руки на верхней перекладине				
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, закреплены.	15 раз	15 раз	20 раз	20 раз
4	Передвижение приставными шагами на шведской стенке, руки на верхней перекладине				
5	Кувырок вперед с разворотом на 180 градусов (встречные)	3 раза	3 раза	3 раза	3 раза
6	Приседание с набивным мячом за головой	15 раз мяч 5 кг	15 раз мяч 3 кг	20 раз мяч 5 кг	20 раз мяч 3 кг
7	Челночный бег по волейбольной площадке	10 раз	10 раз	10 раз	10 раз
Итоговое время		2 минуты 20 секунд			
ШТРАФНЫЕ БАЛЛЫ					
На перекладине за 1 ошибку (время)		3 сек	3 сек	3 сек	3 сек
На поднимании туловища за 1 ошибку (время)		1 сек	1 сек	1 сек	1 сек
Этап не пройден (время)		40 сек	40 сек	40 сек	40 сек