

**ПРОГРАММА
ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ
ПО ОЦЕНКЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
В 2019 ГОДУ**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Программа по определению физической подготовленности на поступление граждан Российской Федерации из числа военнослужащих и гражданской молодежи в ВУНЦ ВМФ «Военно-морская академия» для обучения курсантами (далее - Программа) разработана в соответствии с требованиями приказа Министра обороны Российской Федерации от 15 сентября 2014 года № 670 «О мерах по реализации отдельных положений статьи 81 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министра обороны Российской Федерации от 7 апреля 2015 года № 185 «Об утверждении порядка и условий приема в образовательные организации высшего образования, находящиеся в ведении Министерства обороны Российской Федерации», «Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (далее – НФП-2009), введенного в действие приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. № 200 с изменениями в соответствии с приказом Министра обороны Российской Федерации от 31 июля 2013 г. № 560 «О внесении изменений в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации».

2. ФОРМА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ

Вступительные испытания по определению уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации из числа военнослужащих и гражданской молодежи (далее - кандидаты) представляют собой только практическую сдачу нормативом по 3-4 упражнениям. Согласно ст. 253 НФП-2009 форма определения уровня физической подготовленности кандидатов - экзамен по физической подготовке (далее - экзамен).

3. ПРАВИЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ

Правила определения уровня физической подготовленности кандидатов установлены в главе 7 «Требования по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил» НФП-2009.

Для кандидатов мужчин определены следующие упражнения:
подтягивание на перекладине;
бег на 100 м;
бег на 3 км;
плавание на 100 м – при наличии условий.

Для кандидатов женщин определены следующие упражнения:
наклоны туловища вперед;

бег на 100 м;
бег на 1 км;
плавание на 100 м – при наличии условий.

Кандидаты выполняют упражнения только в спортивной форме. Время на подготовку к экзамену не назначается.

Все физические упражнения, вынесенные на экзамен, выполняются, как правило, в течение одного дня. В ходе экзамена физические упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнения на быстроту, упражнения на силу, упражнения на выносливость, плавание. В отдельных случаях, порядок выполнения физических упражнений может быть изменен. Упражнения для оценки общей выносливости и плавания могут выполняться в разные дни.

К экзамену допускаются только кандидаты, прошедшие медицинскую комиссию и имеющие допуск врача.

В соответствии с результатами проверки, занесенными в ведомость проверки, оформляется ведомость вступительных испытаний по физической подготовке, которая подписывается председателем и членами подкомиссии. После этого председатель подкомиссии сдает ведомость вступительных испытаний по физической подготовке председателю приемной комиссии. Результаты оценки уровня физической подготовленности кандидатов доводятся не позднее одного дня после проведения вступительного испытания. Оценка уровня физической подготовленности учитывается в конкурсном списке.

3.1. ПРАВИЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ УПРЖНЕНИЯМ

Определение уровня физической подготовленности кандидатов производится согласно правилам, определенных в условиях выполнения отдельных упражнений и главе 7 «Требования по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил» НФП-2009.

Силовые упражнения.

Упражнение 4 (НФП-2009). 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.



Рис. 1. Подтягивание на перекладине

Упражнение 2 (НФП-2009). Наклоны туловища вперед (рис. 2).

Выполняется кандидатами-женщинами.

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.



Рис. 2. Наклоны туловища вперед

Упражнение на быстроту.

Упражнение 41 (НФП-2009). Бег на 100 м. Выполняются с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Упражнения на выносливость.

Упражнение 45 (НФП-2009). Бег на 1 км.

Упражнение 46 (НФП-2009). Бег на 3 км.

Упражнения 45; 46 проводятся на ровной поверхности с общего или раздельного старта. Старт и финиш, оборудуются в одном месте.

Упражнения в плавании.

Упражнение 57 (НФП-2009). Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем.

Старт выполняется со стартовой тумбы. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» – встать на стартовую тумбу, «НА СТАРТ» – ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад, «МАРШ» – сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

При плавании вольным стилем применяется любой способ. Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

Упражнение 58 (НФП-2009). Плавание 100 м в спортивной форме способом брасс.

Старт выполняется со стартовой тумбы. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» военнослужащие становятся на задний край стартовой тумбы. По команде «НА СТАРТ» ступни ног поставить на ширину 15-20 см, захватить пальцами передний край тумбы, ноги согнуть в коленях, туловище наклонить вперед, руки отвести назад. По команде «МАРШ» сделать взмах руками и оттолкнуться ногами от тумбы вперед-вверх, в полете выпрямить тело, руки вытянуть вперед.

После старта и поворота разрешается выполнить под водой по одному плавательному движению ногами и руками.

Поворот выполнять с обязательным касанием стенки любой частью тела.

4. ПОРЯДОК ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ

Порядок оценки уровня физической подготовленности кандидатов определен в главе 7 «Требования по проверке и оценке состояния физической подготовленности военнослужащих Вооруженных Сил» НФП-2009 и является единым как для кандидатов из числа военнослужащих, так и гражданской молодежи.

Экзамен принимается подкомиссией, в состав подкомиссии назначаются только специалисты физической подготовки: председатель - из числа начальника или его заместителей кафедры физической подготовки вуза. В состав подкомиссии включаются преподаватели кафедры физической подготовки вуза. Состав подкомиссии по оценке уровня физической подготовленности кандидатов, а также дополнительно привлекаемые лица гражданского персонала меняется ежегодно не менее чем на 25 процентов. Председатели подкомиссий вуза назначаются не более чем на два года.

Начисление баллов за выполнение отдельных физических упражнений осуществляется в соответствии с Таблицами начисления баллов согласно приложениям № 14; 15 к ст. 234 НФП-2009.

Выписка из приложения № 14 к ст. 234 НФП-2009 (для мужчин).

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м способом брасс
			мин, с до 35 лет	мин, с	мин, с
100	30	11,8	10,30	1,00	1,16
99	-	-	10,32	1,01	1,17
98	29	11,9	10,34	1,02	1,18
97		-	10,35	1,03	1,19

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м способом брасс
	Кол-во раз	с	мин, с	мин, с	мин, с
96	28	12,0	10,38	1,04	1,20
95		-	10,40	1,05	1,21
94	27	12,1	10,42	1,06	1,22
93		-	10,44	1,07	1,23
92	26	12,2	10,46	1,08	1,24
91		-	10,48	1,09	1,25
90	25	12,3	10,50	1,10	1,26
89		-	10,52	1,11	1,27
88	24	12,4	10,54	1,12	1,28
87		-	10,56	1,13	1,29
86	23	12,5	10,58	1,14	1,30
85		-	11,00	1,15	1,31
84	22	12,6	11,04	1,16	1,32
83		-	11,08	1,17	1,33
82	21	12,7	11,12	1,18	1,34
81		-	11,16	1,19	1,35
80	20	12,8	11,20	1,20	1,36
79		-	11,24	1,21	1,37
78	19	12,9	11,28	1,22	1,38
77		-	11,32	1,23	1,39
76	18	13,0	11,36	1,24	1,40
75		-	11,40	1,25	1,41
74	17	13,1	11,44	1,26	1,42
73		-	11,48	1,27	1,43
72	16	13,2	11,52	1,28	1,44
71		-	11,56	1,29	1,45
70	15	-	12,00	1,30	1,46
69		13,3	12,04	1,31	1,47
68		-	12,08	1,32	1,48
67		-	12,12	1,33	1,49
66	14	13,4	12,16	1,34	1,50
65		-	12,20	1,35	1,51
64		-	12,24	1,36	1,52
63		13,5	12,28	1,37	1,53
62	13	-	12,32	1,38	1,54
61		-	12,36	1,39	1,55
60		13,6	12,40	1,40	1,56
59		-	12,44	1,41	1,57
58	12	-	12,48	1,42	1,58
57		13,7	12,52	1,43	1,59
56		-	12,56	1,44	2,00
55		-	13,00	1,45	2,01
54	11	13,8	13,04	1,46	2,02
53		-	13,08	1,47	2,03

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м способом брасс
	Кол-во раз	с	мин, с	мин, с	мин, с
52		-	13,12	1,48	2,04
51		13,9	13,16	1,49	2,05
50	10	-	13,20	1,50	2,06
49		-	13,24	1,51	2,07
48		14,0	13,28	1,52	2,08
47		-	13,32	1,53	2,09
46	9	14,1	13,36	1,54	2,10
45		-	13,40	1,55	2,11
44		14,2	13,44	1,56	2,12
43		-	13,48	1,57	2,13
42	8	14,3	13,52	1,58	2,14
41		-	13,56	1,59	2,15
40		14,4	14,00	2,00	2,16
39		-	14,04	2,01	2,17
38	7	14,5	14,08	2,02	2,18
37		-	14,12	2,03	2,19
36		14,6	14,16	2,04	2,20
35		-	14,20	2,06	2,22
34	6	14,7	14,24	2,08	2,24
33		-	14,28	2,10	2,26
32		14,8	14,32	2,12	2,28
31		14,9	14,36	2,14	2,30
30	5	15,0	14,40	2,16	2,32
29		15,1	14,44	2,18	2,34
28		15,2	14,48	2,20	2,36
27		15,3	14,52	2,22	2,38
26	4	15,4	14,56	2,24	2,40
25		15,6	15,00	2,26	2,42
24		15,8	15,04	2,28	2,44
23		16,0	15,08	2,30	2,46
22	3	16,2	15,12	2,32	2,48
21		16,4	15,16	2,34	2,50
20		16,7	15,20	2,36	2,52
19		16,9	15,24	2,38	2,54
18		17,1	15,28	2,40	2,56
17		17,3	15,32	2,42	2,58
16	2	17,5	15,36	2,44	3,00
15		17,6	15,40	2,46	3,02
14		17,7	15,44	2,48	3,04
13		17,8	15,48	2,50	3,06
12		18,0	15,52	2,52	3,08
11		18,1	15,56	2,54	3,10
10		18,2	16,00	2,56	3,12
9		18,3	16,06	2,58	3,14

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м способом брасс
	Кол-во раз	с	мин, с	мин, с	мин, с
8		18,4	16,12	3,00	3,16
7		18,5	16,18	3,02	3,18
6	1	18,9	16,24	3,04	3,20

Выписка из приложения № 15 к ст. 234 НФП-2009 (для женщин).

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 2 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин	Упражнение № 41 бег 100 м	Упражнение № 45 бег 1 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м. способом брасс
	Кол-во раз	с	мин, с	мин, с	мин, с
	до 30 лет	до 30 лет	до 30 лет	до 30 лет	до 30 лет
100	55	14,8	3,40	1,25	1,45
99	-	14,9	3,41	1,27	1,47
98	54	-	3,42	1,29	1,49
97	-	15,0	3,43	1,31	1,51
96	53	-	3,44	1,33	1,53
95	-	15,1	-	1,35	1,55
94	52	-	3,45	1,37	1,57
93	-	15,2	-	1,39	1,59
92	51	-	3,46	1,41	2,01
91	-	15,3	-	1,43	2,03
90	50	-	3,47	1,45	2,05
89	-	15,4	-	1,47	2,07
88	49	-	3,48	1,49	2,09
87	-	15,5	-	1,51	2,11
86	48	-	3,49	1,53	2,13
85	-	15,6	-	1,55	2,15
84	47	-	3,50	1,57	2,17
83	-	15,7	-	1,59	2,19
82	46	-	3,51	2,01	2,21
81	-	15,8	-	2,03	2,23
80	45	-	3,52	2,05	2,25
79	-	15,9	-	2,07	2,27
78	44	-	3,53	2,09	2,29
77	-	16,0	-	2,11	2,31
76	43	-	3,54	2,13	2,33
75	-	16,1	-	2,15	2,35
74	42	-	3,55	2,17	2,37
73	-	-	-	2,19	2,39
72	41	16,2	3,56	2,21	2,41
71	-	-	-	2,23	2,43
70	40	-	-	2,25	2,45
69	-	16,3	3,57	2,27	2,47

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 2 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин	Упражнение № 41 бег 100 м	Упражнение № 45 бег 1 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м. способом брасс
	Кол-во раз	с	мин, с	мин, с	мин, с
68	39	-	-	2,29	2,49
67	-	-	-	2,31	2,51
66	38	16,4	3,58	2,33	2,53
65	-	-	-	2,35	2,55
64	37	-	-	2,37	2,57
63	-	16,5	3,59	2,39	2,59
62	36	-	-	2,41	3,01
61	-	-	-	2,43	3,03
60	35	16,6	4,00	2,45	3,05
59	-	-	4,02	2,47	3,07
58	34	16,7	4,04	2,49	3,09
57	-	-	4,07	2,51	3,11
56	33	16,8	4,00	2,53	3,13
55	-	16,9	4,13	2,55	3,15
54	32	-	4,16	2,57	3,17
53	-	17,0	4,19	2,59	3,19
52	31	17,1	4,22	3,01	3,21
51	-	17,2	4,25	3,03	3,23
50	30	-	4,27	3,05	3,25
49	-	17,3	4,29	3,07	3,27
48	29	17,4	4,31	3,09	3,29
47	-	17,6	4,33	3,11	3,31
46	28	-	4,35	3,13	3,33
45	-	17,7	4,37	3,15	3,35
44	27	17,8	4,39	3,17	3,37
43	-	17,9	4,41	3,19	3,39
42	26	-	4,43	3,21	3,41
41	-	18,0	4,45	3,23	3,43
40	25	18,1	4,47	3,25	3,45
39	-	-	4,49	3,27	3,47
38	24	18,2	4,51	3,29	3,49
37	-	18,3	4,53	3,31	3,51
36	23	18,4	4,55	3,33	3,53
35	-	18,5	4,57	3,35	3,55
34	22	-	4,59	3,37	3,57
33	-	18,6	5,01	3,39	3,59
32	21	18,7	5,03	3,41	4,01
31	-	18,8	5,05	3,43	4,03
30	20	18,9	5,07	3,45	4,05
29	-	19,0	5,09	3,47	4,07
28	19	19,2	5,10	3,49	4,09
27	-	19,4	5,15	3,51	4,11
26	18	19,6	5,20	3,53	4,13
25	-	19,8	5,25	3,55	4,15

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 2 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин	Упражнение № 41 бег 100 м	Упражнение № 45 бег 1 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м. способом брасс
	Кол-во раз	с	мин, с	мин, с	мин, с
24	17	20,0	5,30	3,57	4,17
23	-	20,2	5,35	3,59	4,19
22	16	20,4	5,40	4,01	4,21
21	-	20,6	5,50	4,03	4,23
20	15	20,8	6,00	4,05	4,25
19	-	21,0	6,10	4,07	4,27
18	14	21,1	6,20	4,09	4,29

Порядок оценки уровня физической подготовленности определен ст. 245 НФП-2009. Оценка уровня физической подготовленности кандидата слагаются из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных физических упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении, и определяются в соответствии с таблицей оценки физической подготовленности военнослужащих согласно приложению № 16 к ст. 245 НФП-2009.

Выписка из приложения № 16 к ст. 245 НФП-2009.

Категории	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности (за количество упражнений от 3 до 4)					
		В трех упражнениях			В четырех упражнениях		
		«уд.»	«хор.»	«отл.»	«уд.»	«хор.»	«отл.»
Кандидаты из числа гражданской молодежи и военнослужащих	26	120	150	170	170	210	230

5. ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ

Требованием, предъявляемым к минимальному уровню физической подготовленности кандидатов является выполнение минимального порогового уровня в одном упражнении – 26 баллов и в сумме по результатам выполнения трех упражнений - 120 баллов, четырех упражнений - 170 баллов.

Согласно ст. 253 НФП-2009 для определения уровня физической подготовленности кандидатов используется таблица перевода суммы, набранных баллов по физической подготовке в 100 бальную шкалу.

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (НФП-2009)	В трех упражнениях			В четырех упражнениях		
	«уд.» 120-149	«хор.» 150-169	«отл.» 170 и более	«уд.» 170-209	«хор.» 210-229	«отл.» 230 и более
Перевод набранных баллов в 100 бальную шкалу	25 – 54	55 – 74	75 – 100	25 – 64	65 – 84	85 – 100

Шкала перевода.

В трех упражнениях		В четырех упражнениях	
Сумма баллов согласно НФП-2009	Перевод набранных баллов в 100 бальную шкалу	Сумма баллов согласно НФП-2009	Перевод набранных баллов в 100 бальную шкалу
195 и более	100	245 и более	100
194	99	244	99
193	98	243	98
192	97	242	97
191	96	241	96
190	95	240	95
189	94	239	94
188	93	238	93
187	92	237	92
186	91	236	91
185	90	235	90
184	89	234	89
183	88	233	88
182	87	232	87
181	86	231	86
180	85	230	85
179	84	229	84
178	83	228	83
177	82	227	82
176	81	226	81
175	80	225	80
174	79	224	79
173	78	223	78
172	77	222	77
171	76	221	76
170	75	220	75
169	74	219	74
168	73	218	73
167	72	217	72
166	71	216	71

В трех упражнениях		В четырех упражнениях	
Сумма баллов согласно НФП-2009	Перевод набранных баллов в 100 бальную шкалу	Сумма баллов согласно НФП-2009	Перевод набранных баллов в 100 бальную шкалу
165	70	215	70
164	69	214	69
163	68	213	68
162	67	212	67
161	66	211	66
160	65	210	65
159	64	209	64
158	63	208	63
157	62	207	62
156	61	206	61
155	60	205	60
154	59	204	59
153	58	203	58
152	57	202	57
151	56	201	56
150	55	200	55
149	54	199	54
148	53	198	53
147	52	197	52
146	51	196	51
145	50	195	50
144	49	194	49
143	48	193	48
142	47	192	47
141	46	191	46
140	45	190	45
139	44	189	44
138	43	188	43
137	42	187	42
136	41	186	41
135	40	185	40
134	39	184	39
133	38	183	38
132	37	182	37
131	36	181	36
130	35	180	35
129	34	179	34
128	33	178	33
127	32	177	32
126	31	176	31
125	30	175	30
124	29	174	29
123	28	173	28
122	27	172	27
121	26	171	26
120	25	170	25

Если кандидат набирает 195 баллов и более в трех упражнениях или 245 баллов и более в четырех упражнениях, то его результат при переводе по 100-балльной шкале равняется только 100 баллам.

Если кандидат отказывается или не прибывает выполнять упражнение без уважительной причины, то он оценивается на «неудовлетворительно» и получает 0 баллов. Кандидат, не выполнивший назначенное упражнение, оценивается по нему на «неудовлетворительно» - 0 баллов.

При выполнении всех упражнений кандидату дается только одна попытка. Кандидат, выполнивший практический норматив на оценку «неудовлетворительно» или не прошедший пороговый минимум, не имеет права обращаться к председателю или члену комиссии с просьбой о пересдаче и пересмотре оценки в сторону улучшения. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

В случае, когда кандидат по состоянию здоровья не может выполнить практический норматив, он обязан немедленно доложить об этом председателю или члену экзаменационной подкомиссии до начала экзамена. В случае, когда кандидат не доложил председателю или члену экзаменационной подкомиссии, о том, что не может сдавать экзамен по состоянию здоровья до начала экзамена, а затем выполнил упражнение на оценку «неудовлетворительно» или не прошел пороговый минимум, его результат не подлежат пересмотру с целью повышения оценки или пересдачи.

6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ВСТУПИТЕЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ ПО ОПРЕДЕЛЕНИЮ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ

Форма, порядок, правила и требования вступительных испытаний по определению уровня физической подготовленности кандидатов являются едиными как для кандидатов из числа военнослужащих, так и гражданской молодежи. Вступительные испытания по определению уровня физической подготовленности кандидатов различаются только подбором упражнений и соответственно нормативами для кандидатов мужского и женского пола, представленными в пункте 6 настоящей Программы.

Ведомость результатов проверки по физической подготовке с отметкой о допуске врача, в соответствии с формой № 1, приложения № 8 к ст. 49 НФП-2009 представляет командир учебного подразделения накануне (за 1-2 дня) экзамена председателю подкомиссии.

Проверка абитуриентов по плаванию проводится при температуре воды не ниже плюс 18°C; по другим физическим упражнениям – не ниже минус 15°C, не выше плюс 35°C.

При проведении экзамена необходимо обратить особое внимание: на неукоснительное соблюдение техники безопасности и мер предупреждения травматизма, организацию систематического контроля за

личным составом, исключение случаев послабления и формализма;

на качество подготовки учебно-материальной базы и инвентаря к проведению экзамена;

на внешний вид экзаменуемых, качественную спортивную форму и обувь, наличие нагрудных номеров, документов, удостоверяющих личность.