

*Додаток 9*  
*до Правил прийому до Військового інституту телекомунікацій та*  
*інформатизації імені Героїв Крут в 2024 році*

### ВИМОГИ

#### до рівня фізичної підготовленості кандидатів на навчання для вступу за ступенем вищої освіти бакалавр (магістр)

Оцінка рівня фізичної підготовки вступників визначається за результатами практичного виконання трьох фізичних вправ. Усі вправи приймаються протягом одного дня в такій послідовності: вправи на швидкість, вправи на силу, вправи на витривалість.

Кандидати на навчання виконують вправи:

**чоловіки:** чоловіки 1-2 вікових груп: біг на 100 м (вправа № 25), підтягування на перекладині (вправа № 14), біг на 3 км (вправа № 3);

**жінки:** жінки 1-2 вікових груп: згинання та розгинання рук в упорі лежачи (вправа № 20), згинання та розгинання тулуба (вправа № 21), біг на 3 км (вправа № 3).

**із числа цивільних осіб:**

**чоловіки:** біг на 100 м (вправа № 25), підтягування на перекладині (вправа № 14), біг на 3 км (вправа № 3);

**жінки:** згинання та розгинання рук в упорі лежачи (вправа № 20), згинання та розгинання тулуба (вправа № 21), біг на 1 км (вправа № 1).

Форма одягу:

для цивільних осіб – спортивна;

для військовослужбовців – військова (польова).

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

Право оцінювати вступні екзамени з фізичної підготовки у Військовому інституті надається фахівцям кафедри спеціальної фізичної підготовки і спорту із залученням до складу комісії представників замовників на навчання.

Рівень фізичної підготовленості кандидатів на навчання у Військовому інституті оцінюється відповідно Наказу Міністерства оборони України “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України” від 05.08.2021 р. № 225, зареєстрованого у Міністерстві юстиції від 01.10.2021 р. за № 1289/36911.

Оцінювання виконання фізичних вправ проводиться за сумою балів, які нараховуються з урахуванням статі відповідно до Таблиці 1.

Оцінка фізичної підготовленості кандидатів на навчання із числа військовослужбовців строкової служби та цивільних осіб визначається за бальним еквівалентом з урахуванням віку (Таблиця 2).

Оцінка фізичної підготовленості кандидатів на навчання із числа військовослужбовців за контрактом визначається за бальним еквівалентом з урахуванням віку (Таблиця 3).

Співвідношення оцінки фізичної підготовленості кандидатів для навчання у Військовому інституті до рейтинг-балу (переведення оцінки рівня фізичної підготовленості в шкалу 100-200) наведено у Таблиці 4.

Результати вступного екзамену з фізичної підготовки зараховуються до рейтингу на вступ у Військовий інститут.

У разі невиконання порогового рівня з будь-якої вправи відповідно до вікових груп, які входять до вступних екзаменів, кандидат на навчання отримує загальну оцінку «НЕЗАДОВІЛЬНО».

**НАРАХУВАННЯ**  
балів за виконання фізичних вправ для кандидатів на навчання у Військовому інституті

Таблиця 1.

| Фізичні вправи, одиниці вимірювання, нормативи, бальний еквівалент |             |                             |             |                            |                               |                              |                                  |      |
|--|-------------|-----------------------------|-------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|------|
| Бали   | Чоловіки    |                             |             | Жінки                      |                               |                              |                                  | Бали |
|  | Біг на 100м | Підтягування на перекладині | Біг на 3 км | Згинання та розгинання рук | Згинання та розгинання тулуба | Біг на 1 км (цивільні особи) | Біг на 3 км (військовослужбовці) |      |
|  | № 25        | № 14                        | № 3         | № 20                       | № 21                          | № 1                          | № 3                              |      |
|  | с           | к-сть разів                 | хв./с       | к-сть разів                | к-сть разів                   | хв./с                        | хв./с                            |      |
| 1  | 2           | 3                           | 4           | 5                          | 6                             | 7                            | 8                                | 9    |
| 100  | 13,80       | 17                          | 12.00       | 32                         | 50                            | 4.20                         | 16.00                            | 100  |
| 99   | 13,85       |                             | 12.04       |                            |                               | 4.22                         | 16.04                            | 99   |
| 98   | 13,90       |                             | 12.08       |                            | 49                            | 4.24                         | 16.08                            | 98   |
| 97   | 13,95       |                             | 12.12       |                            |                               | 4.26                         | 16.12                            | 97   |
| 96   | 14,00       |                             | 12.16       |                            | 48                            | 4.28                         | 16.16                            | 96   |
| 95   | 14,05       | 16                          | 12.20       | 31                         |                               | 4.30                         | 16.20                            | 95   |
| 94   | 14,10       |                             | 12.24       |                            | 47                            | 4.32                         | 16.24                            | 94   |
| 93   | 14,15       |                             | 12.28       |                            |                               | 4.34                         | 16.28                            | 93   |
| 92   | 14,20       |                             | 12.32       |                            | 46                            | 4.36                         | 16.32                            | 92   |
| 91   | 14,25       |                             | 12.36       |                            | -                             | 4.38                         | 16.36                            | 91   |
| 90   | 14,30       | 15                          | 12.40       | 30                         | 45                            | 4.40                         | 16.40                            | 90   |
| 89   | 14,35       |                             | 12.44       |                            |                               | 4.42                         | 16.44                            | 89   |
| 88   | 14,40       |                             | 12.48       |                            | 44                            | 4.44                         | 16.48                            | 88   |
| 87   | 14,45       |                             | 12.52       | 29                         |                               | 4.46                         | 16.52                            | 87   |
| 86   | 14,50       |                             | 12.56       |                            | 43                            | 4.48                         | 16.56                            | 86   |
| 85   | 14,55       | 14                          | 13.00       |                            |                               | 4.50                         | 17.00                            | 85   |
| 84   | 14,60       |                             | 13.04       | 28                         | 42                            | 4.52                         | 17.06                            | 84   |
| 83   | 14,65       |                             | 13.08       |                            |                               | 4.54                         | 17.12                            | 83   |
| 82   | 14,70       |                             | 13.12       |                            | 41                            | 4.56                         | 17.18                            | 82   |
| 81   | 14,75       |                             | 13.16       | 27                         |                               | 4.58                         | 17.24                            | 81   |
| 80   | 14,80       | 13                          | 13.20       |                            | 40                            | 5.00                         | 17.30                            | 80   |
| 79   | 14,85       |                             | 13.24       |                            |                               | 5.02                         | 17.36                            | 79   |
| 78   | 14,90       |                             | 13.28       | 26                         | 39                            | 5.04                         | 17.42                            | 78   |
| 77   | 14,95       |                             | 13.32       |                            |                               | 5.06                         | 17.48                            | 77   |
| 76   | 15,00       |                             | 13.36       |                            | 38                            | 5.08                         | 17.54                            | 76   |
| 75   | 15,05       | 12                          | 13.40       | 25                         |                               | 5.10                         | 18.00                            | 75   |
| 74   | 15,10       |                             | 13.44       |                            | 37                            | 5.12                         | 18.06                            | 74   |
| 73   | 15,15       |                             | 13.48       |                            |                               | 5.14                         | 18.12                            | 73   |
| 72   | 15,20       |                             | 13.52       | 24                         | 36                            | 5.16                         | 16.28                            | 72   |
| 71   | 15,25       |                             | 13.56       |                            |                               | 5.18                         | 16.32                            | 71   |
| 70   | 15,30       | 11                          | 14.00       |                            | 35                            | 5.20                         | 16.36                            | 70   |
| 69   | 15,35       |                             | 14.06       | 23                         |                               | 5.22                         | 16.40                            | 69   |
| 68   | 15,40       |                             | 14.12       |                            | 34                            | 5.24                         | 16.44                            | 68   |
| 67   | 15,45       |                             | 14.18       |                            |                               | 5.26                         | 16.48                            | 67   |
| 66   | 15,50       |                             | 14.24       | 22                         | 33                            | 5.28                         | 16.52                            | 66   |

| 1  | 2     | 3  | 4     | 5  | 6  | 7    | 8     | 9  |
|----|-------|----|-------|----|----|------|-------|----|
| 65 | 15,55 | 10 | 14.30 |    |    | 5.30 | 16.56 | 65 |
| 64 | 15,60 |    | 14.36 |    | 32 | 5.32 | 17.00 | 64 |
| 63 | 15,65 |    | 14.42 | 21 |    | 5.34 | 17.06 | 63 |
| 62 | 15,70 |    | 14.48 |    | 31 | 5.36 | 17.12 | 62 |
| 61 | 15,75 |    | 14.54 |    |    | 5.38 | 17.18 | 61 |
| 60 | 15,80 | 9  | 15.00 | 20 | 30 | 5.40 | 17.24 | 60 |
| 59 | 15,85 |    | 15.06 |    |    | 5.42 | 17.30 | 59 |
| 58 | 15,90 |    | 15.12 |    | 29 | 5.44 | 17.36 | 58 |
| 57 | 15,95 |    | 15.18 | 19 |    | 5.46 | 17.42 | 57 |
| 56 | 16,00 |    | 15.24 |    | 28 | 5.48 | 17.48 | 56 |
| 55 | 16,05 | 8  | 15.30 |    |    | 5.50 | 17.54 | 55 |

Таблиця 2

**НОРМАТИВИ**  
**фізичної підготовки кандидатів на навчання у ВВНЗ**

| Оцінка | Вік цивільних осіб (категорія військовослужбовців),<br>кількість вправ, бальний еквівалент |          |             |          |             |          |
|--------|--|----------|-------------|----------|-------------|----------|
|        | В/сл. строкової<br>служби  |          | до 25 років |          | 25-29 років |          |
|        | 1 вправа   | 3 вправи | 1 вправа    | 3 вправи | 1 вправа    | 3 вправи |
| «5»    | 75   | 220      | 75          | 220      | 70          | 205      |
| «4»    | 70   | 200      | 70          | 200      | 65          | 185      |
| «3»    | 60   | 180      | 60          | 180      | 55          | 165      |

Таблиця 3

**ПРАВИЛА**  
**визначення оцінки фізичної підготовки військовослужбовців за контрактом**  
**(за бальним еквівалентом)**

| Категорії | Оцінка | Вікові групи, кількість вправ, бальний еквівалент |          |                       |          |
|-----------|--------|---|----------|-----------------------|----------|
|           |        | Перша (до 25 років)                               |          | Друга (25 – 29 років) |          |
|           |        | 1 вправа  | 3 вправи | 1 вправа              | 3 вправи |
| II        | «5»    | 95  | 280      | 90                    | 265      |
|           | «4»    | 90  | 260      | 85                    | 245      |
|           | «3»    | 80  | 240      | 75                    | 225      |
| III       | «5»    | 95  | 280      | 90                    | 265      |
|           | «4»    | 90  | 260      | 85                    | 245      |
|           | «3»    | 80  | 240      | 75                    | 225      |

## СПІВВІДНОШЕННЯ

оцінки фізичної підготовки до рейтинг-балу кандидатів для навчання у ВВНЗ  
(переведення оцінки рівня фізичної підготовленості в шкалу 100-200)

| Оцінка за 4-бальною шкалою | Вікові групи, категорії, набрана сума балів за трьома вправами відповідно до таблиць 1,2,3 |                                  |                                  |   |                            |               |                |
|----------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------|---------------|----------------|
|                            | Рейтинг-бал  | 1 вікова група II, III категорій | 2 вікова група II, III категорій | Військовослужбовці строкової служби, цивільні особи до 25 років | Цивільні особи 25-29 років | Шкала 100-200 | Конкурсний бал |
| «5»                        | 70   | ≥280                             | ≥265                             | ≥220  | ≥205                       | 200,0         | 6              |
| «4»                        | 69   | 279                              | 264                              | 219   | 204                        | 197,1         | 5,884          |
| «4»                        | 68   | 278                              | 263                              | 218   | 203                        | 194,3         | 5,772          |
| «4»                        | 67   | 277                              | 262                              | 217   | 202                        | 191,4         | 5,656          |
| «4»                        | 66   | 276                              | 261                              | 216   | 201                        | 188,6         | 5,544          |
| «4»                        | 65   | 275                              | 260                              | 215   | 200                        | 185,7         | 5,428          |
| «4»                        | 64   | 274                              | 259                              | 214   | 199                        | 182,9         | 5,316          |
| «4»                        | 63   | 273                              | 258                              | 213   | 198                        | 180,0         | 5,2            |
| «4»                        | 62   | 272                              | 257                              | 212   | 197                        | 177,1         | 5,084          |
| «4»                        | 61   | 271                              | 256                              | 211   | 196                        | 174,3         | 4,972          |
| «4»                        | 60   | 270                              | 255                              | 210   | 195                        | 171,4         | 4,856          |
| «4»                        | 59   | 269                              | 254                              | 209   | 194                        | 168,6         | 4,744          |
| «4»                        | 58   | 268                              | 253                              | 208   | 193                        | 165,7         | 4,628          |
| «4»                        | 57   | 267                              | 252                              | 207   | 192                        | 162,9         | 4,516          |
| «4»                        | 56   | 266                              | 251                              | 206   | 191                        | 160,0         | 4,4            |
| «4»                        | 55   | 265                              | 250                              | 205   | 190                        | 157,1         | 4,284          |
| «4»                        | 54   | 264                              | 249                              | 204   | 189                        | 154,3         | 4,172          |
| «4»                        | 53   | 263                              | 248                              | 203   | 188                        | 151,4         | 4,056          |
| «4»                        | 52   | 262                              | 247                              | 202   | 187                        | 148,6         | 3,944          |
| «4»                        | 51   | 261                              | 246                              | 201   | 186                        | 145,7         | 3,828          |
| «4»                        | 50   | 260                              | 245                              | 200   | 185                        | 142,9         | 3,716          |
| «3»                        | 49   | 259                              | 244                              | 199   | 184                        | 140,0         | 3,6            |
| «3»                        | 48   | 258                              | 243                              | 198   | 183                        | 137,1         | 3,484          |
| «3»                        | 47   | 257                              | 242                              | 197   | 182                        | 134,3         | 3,372          |
| «3»                        | 46   | 256                              | 241                              | 196   | 181                        | 131,4         | 3,256          |
| «3»                        | 45   | 255                              | 240                              | 195   | 180                        | 128,6         | 3,144          |
| «3»                        | 44   | 253                              | 238                              | 193   | 178                        | 125,7         | 3,028          |
| «3»                        | 43   | 252                              | 237                              | 192   | 177                        | 122,9         | 2,916          |
| «3»                        | 42   | 251                              | 236                              | 191   | 176                        | 120,0         | 2,8            |
| «3»                        | 41   | 250                              | 235                              | 190   | 175                        | 117,1         | 2,684          |
| «3»                        | 40   | 249                              | 234                              | 189   | 174                        | 114,3         | 2,572          |
| «3»                        | 39   | 248                              | 233                              | 188   | 173                        | 111,4         | 2,456          |
| «3»                        | 38   | 247                              | 232                              | 187   | 172                        | 108,6         | 2,344          |
| «3»                        | 37   | 246                              | 231                              | 186   | 171                        | 105,7         | 2,228          |
| «3»                        | 36   | 244                              | 228                              | 183   | 168                        | 102,9         | 2,116          |
| «3»                        | 35   | 242                              | 227                              | 182   | 167                        | 100,0         | 2              |
| «3»                        | 34   | 241                              | 226                              | 181   | 166                        | 100,0         | 2              |
| «3»                        | 33   | 240                              | 225                              | 180   | 165                        | 100,0         | 2              |
| «2»                        | <35  | <240                             | <225                             | <180  | <165                       | –             | 0              |

## ВПРАВИ ДЛЯ ВСТУПУ

### Вправа № 14 - підтягування на перекладині:

Вис хватом зверху (положення вису фіксується кожного разу упродовж 1- 2 с). Під час підтягування, у верхньому положенні, підборіддя повинно бути вище перекладини. Дозволяється незначне згинання, розведення ніг та їх схрещування, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, відхиляти тіло від нерухомого (вертикального) положення. Забороняється чіплятися за перекладину підборіддям, робити махові та ривкові рухи тулубом та ногами. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи - до 2 хв.



### Вправа № 20 - згинання та розгинання рук в упорі лежачи:

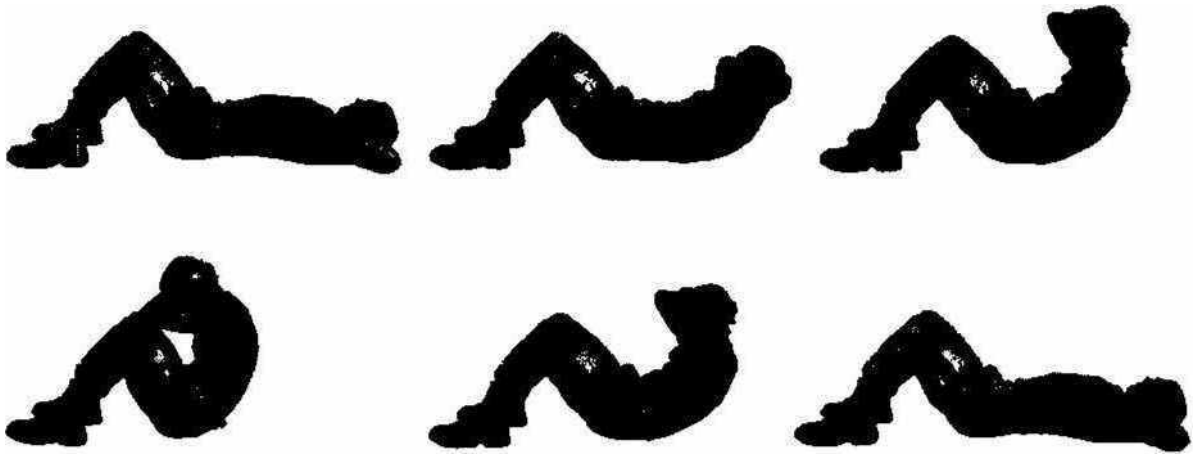
Упор лежачи (ноги разом, тіло пряме, руки на ширині плечей), згинання рук виконується до положення торкання грудями підлоги. Після розгинання рук положення упору фіксувати кожного разу упродовж 1-2 с. Не дозволяється згинання ніг у колінних суглобах та їх розведення, згинання та розгинання.



### Вправа № 21 - згинання та розгинання тулуба:

Лежачи на спині, руки притиснуті до голови, ноги прямі або зігнуті у колінних суглобах під зручним кутом (не закріплені), п'яти на підлозі. Згинання тулуба у тазостегнових суглобах проводиться до положення дістання ліктями до однойменних колін (положення торкання лопатками до підлоги, а також ліктями до колін фіксується упродовж 1-2 с; п'яти весь час притиснуті до підлоги або ковзають по ній). Дозволяється зводити лікті без відриву рук від голови для торкання ними колін та змінювати кут у колінних суглобах. Забороняється відривати п'яти та таз від підлоги.

Рахунок оголошується кожного разу у вихідному положенні. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи - до 2 хв.



**Вправа № 1– Біг на 1 км та вправа № 3 – Біг на 3 км:**

Проводяться на стадіоні або на рівній місцевості із загального чи роздільного старту, дистанція розмічається та на ній виставляється поворотний знак. Старт і фініш обладнуються в одному місці.

**Вправа № 25 - біг на 100 м:**

Проводиться на доріжці стадіону чи рівному майданчику з будь-яким покриттям. За командою “НА СТАРТ!” підійти до стартової лінії та, не наступаючи на неї, поставити одну ногу вперед, а другу відставити на півкроку назад. За командою “УВАГА!” перенести вагу тіла на ногу, що виставлена вперед, тулуб та голову нахилити вниз, руки зігнути у ліктях та зайняти нерухоме положення. За командою “РУШ!” почати біг.

Відповідальний секретар Приймальної комісії  
майор

І.РИЖИЙ