

Додаток 3
до Правил відбору та прийому на
навчання до юридичного ліцею імені
Ярослава Кондратьєва Національної
академії внутрішніх справ

НОРМАТИВИ

вправ із визначення рівня фізичної підготовки для кандидатів
на навчання в юридичному ліцеї імені Ярослава Кондратьєва
Національної академії внутрішніх справ

№ з/п	Найменування вправ	Рівень фізичної підготовки	
		достатній	недостатній
ЮНАКИ			
1	Біг на 60 м (с)	до 10,2 включно	більше 10,2
2	Підтягування на перекладині (кількість підтягувань)	5 разів і більше	менше 5 разів
3	Крос 2000 м (хв., с)	до 12,1 включно	більше 12,1
ДІВЧАТА			
1	Біг на 60 м (с)	до 10,8 включно	більше 10,8
2	Згинання та розгинання рук з упору лежачи від підлоги (разів)	6 разів і більше	менше 6 разів
3	Крос 2000 м (хв., с)	до 13,4 включно	більше 13,4

Примітки:

1. Визначення рівня фізичної підготовки кандидатів на навчання в ліцеї здійснюється на базі Національної академії внутрішніх справ.

2. Визначення рівня фізичної підготовки проводиться протягом двох днів. Перший день – біг 60 м, підтягування на перекладині; згинання та розгинання рук з упору лежачи. Другий день – крос 2000 м.

3. У разі коли результат виконання будь-якої вправи не відповідає визначеному достатньому рівню нормативу, загальний рівень фізичної підготовки вважається недостатнім.