

**Требования к выполнению контрольных нормативов
при сдаче вступительных испытаний**
Успешное прохождение вступительных испытаний подтверждает
наличие у поступающих определенных физических качеств,
необходимых для поступления только в Краснокутское летное училище
(для поступления в другие летные училища не действительно).

Бег на 100 метров

Бег на 100 метров проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 1 человеку.

Бег на 1000 метров

Бег на дистанцию 1000 м проводится по круговой резиновой тартановой либо грунтовой дорожке стадиона в направлении против часовой стрелки, в составе группы не более 12 человек, старт высокий, результат фиксируется в минутах и секундах.

Подтягивание из виса на перекладине

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения:

- вис хватом сверху;
- кисти рук на ширине плеч;
- руки, туловище и ноги выпрямлены;
- ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1. подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2. подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3. отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
4. одновременное сгибание рук.

Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения:

- упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
2. нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
3. отсутствие фиксации на 0,5 сек. исходного положения;
4. поочередное разгибание рук;
5. отсутствие касания грудью пола (платформы);
6. разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Председатель комиссии

проверки физической подготовленности  Сотников Г.Н.