Порядок сдачи нормативов по физической подготовке 11 и 18 июля 2024 г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Время |  | Наименование мероприятия | Место проведения |
| 9.00 | – | прибытие в аудиторию № 118 | (пр. Гагарина 23, корп.1, 1 этаж) |
| 9.00 - 9.40 | – | переодевание и регистрация участников отбора по физической подготовке | Аудитория 118(пр. Гагарина 23, корп.1, 1 этаж) |
| 9.40 - 9.50 | – | убытие к месту сдачи нормативов | ул. Студенческая, д. 6 (стадион Нижегородского радиотехнического колледжа, рядом с бассейном «Олимп») |
| 9.50 -10.00 | – | разминка | стадион |
| 10.00-12.00 | – | сдача нормативов по физической подготовке:- подтягивание на перекладине;- бег 100 метров;- бег 1000 метров.  | стадион |
| 12.00 -12.20 | ­– | убытие к месту переодевания в аудиторию № 118 | (пр. Гагарина 23, корп.1, 1 этаж) |
| 12.20 - 14.00 | – | обед  | самостоятельно |
| 14.00 | ­– | заключение договоров о целевом обучении по образовательным программам высшего образования с гражданами, поступающими в ННГУ для обучения по программе военной подготовки офицеров для военной службы по контракту | Аудитория 118(пр. Гагарина 23, корп.1, 1 этаж) |

Примечание:

1. Форма одежды – спортивная (по погоде).

2. Для регистрации необходимо иметь при себе паспорт.

3. При сдаче нормативов по физической подготовке иметь с собой питьевую воду.

4. Минимальные требования к сдаче нормативов по физической подготовке:

– подтягивание на перекладине (упражнение № 3) – минимальное количество повторений (подтягиваний) – 5 раз (30 баллов);

– бег на 100 метров (упражнение № 18) - максимально допустимое время
15,4 секунды (30 баллов);

– бег на 1000 метров (упражнение № 24) - максимально допустимое время
4.00 минуты (30 баллов).

– минимальное количество баллов в сумме по трем упражнениям – не менее 120 баллов.