**Вступительные испытания по физической подготовке для поступающих на обучение по профессии «Пожарный»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Форма испытания** | **Требования** |
| челночный бег 10x10 | ***Юноши -29 с***  ***Девушки - 30 с*** |
| комплексное силовое упражнение (юноши: подтягивание и отжимание;  девушки: поднимание туловища из положения лежа за 30 с, отжимание) | ***Юноши - суммарно 40***  (*например, 10 подтягиваний и 30 отжиманий или 15 подтягиваний и 25 отжиманий)*  ***Девушки -суммарно 38***  *(например. 25 поднятий туловища за 30 с и 13 отжиманий*) |
| кросс (юноши - 1 км; девушки -500 м). | ***Юноши - 3 мин. 45 с***  ***Девушки -1 мин.50 с*** |
| **Итоговая оценка** | **Зачтено/ Не зачтено** |