

**Подтягивание на перекладине.** Выполняется хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (положение виса фиксируется, пауза 1-2 сек.), без рывков и маховых движений ногами, подбородок выше уровня перекладины;

**Бег 10 на 10 метров (Челночный бег).** Бег выполняется в прямом и обратном направлении. Длина дистанции 10 метров. Количество повторов 10 раз. На конечном отрезке спортсмен должен коснуться ногой земли за размеченной линией.

**Прыжок с места.** Двигательное действие, относящееся к горизонтальным прыжкам.

Для выполнения всех упражнений дается одна попытка. Повторное выполнение упражнения с целью улучшения результатов не допускается (в случае срыва или падения, по решению предметной экзаменационной комиссии может быть предоставлена еще одна попытка для выполнения упражнения).

Общая оценка уровня физической подготовленности кандидатов определяется суммой набранных баллов, полученных за выполнение трех физических упражнений, соответствующих баллов. При этом требования к физической подготовленности считается выполненными, если кандидат набрал сумму баллов не менее 3 в трех упражнениях.