

**Нормативные физические упражнения и ориентировочные результаты
их выполнения при отборе кандидатов в космонавты
по физической подготовленности**

1. Бег 1 км – 3 мин. 30 с или бег на лыжах 5 км – 24 мин. 30 с.
2. Плавание 800 м вольным стилем – 20 мин. 10 с или брассом – 22 мин. 30 с.
3. Подтягивание на перекладине – 12 раз.
4. Угол в упоре на брусьях – 20 с.
5. Челночный бег 10х10 м – 26,3 с.
6. Прыжок в длину с места – 2,30 м.
7. Прыжки на батуте с поворотом на 90, 180 и 360 градусов (высота прыжков не менее 60 см) – оценивается техника выполнения прыжков по 10-балльной шкале.
8. Прыжок – спад в воду головой вниз с трамплина высотой 3 м – оценивается техника выполнения прыжка по 10-балльной шкале.
9. Наклон вперёд – вниз из положения стоя на скамейке (оценивается достигнутое кончиками пальцев рук расстояние ниже верхнего края скамейки) – 16 см.
10. Проба Ромберга (тестируемый стоит с закрытыми глазами на одной ноге, разведённые под 45 ° руки вытянуты вперёд и немного вверх, фиксируется суммарное время сохранения равновесия в трёх попытках) – 45с.
11. Ныряние в длину – 20 м.
12. 11-минутный тест (бег и ходьба по заданной циклограмме) на тренажном макете бортовой бегущей дорожке (оценивается преодолённое расстояние) – 1050 м.
13. Ручная велоэргометрия на тренажном макете бортового велотренажёра (оценивается время выполнения упражнения) – 3 мин.