

ПОСИЛАННЯ НА ВІДЕОРОЛИКИ, ЩОДО ПРАВИЛЬНОСТІ ВИКОНАННЯ ВПРАВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ОСОБОВОГО СКЛАДУ ПІДРОЗДІЛІВ ОПЕРАТИВНО- РЯТУВАЛЬНОЇ СЛУЖБИ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ



**Підтягування на
перекладині**



**Згинання та
розгинання рук з
упору лежачи**



**Жим гири вагою
24 кг однією рукою**



**Комплексно-силова
вправа**



**Човниковий біг
10 x 10 м**



Біг 100 м



Біг 1000 м



Біг 3000 м



**Підйом по канату
без допомоги ніг**



**Подолання стежки
крутизною 25-30⁰,
стежка 100 м**



**Подолання 100
смуги перешкод**



Плавання 100 м



**Пірнання в
глибину**



Пірнання у довжину