ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ И НОРМАТИВОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ РАБОТНИКОВ ОПЧС РБ

1. Прием зачетов (нормативов) проводится по трем упражнениям.

У среднего и старшего начальствующего состава:

```
1 квартал - упражнения N°3, 21, 12;
2 квартал - упражнения N°1, 22, 7;
3 квартал - упражнения N°2, 16, 7;
4 квартал - упражнения N°15, 14, 23(24);
```

У рядового и младшего начальствующего состава:

```
1 квартал - упражнения N°1, 21, 4;
2 квартал - упражнения N°3, 22, 7;
3 квартал - упражнения N°2, 16, 7;
4 квартал - упражнения N°15, 74, 4;
```

- 2. При неблагоприятных метеорологических условиях одно из упражнений может быть заменено на другое по решению лица, проводящего прием зачетов (нормативов).
- 3. Упражнения №2(3), 7(8), 16(22) принимаются у граждан при приеме на службу.

	TT			37	T 7
$N_{\underline{0}}$	Название	Единица	Отл.	Xop.	Удовл.
		измерения			
1	Бег на 60м	c	8.2	8.4	8.8
2	Бег на 100м	c	13.5	13.9	14.7
3	Челночный бег	c	25.5	26.5	27.5
	10*10м				
4	Челночный бег	мин.с	1.08	1.12	1.16
	4 *100м				
5	Бег на 1000м	мин.с	3.20	3.30	3.50
6	Бег на 1500м	мин.с	5.30	5.40	5.55
7	Бег на 3000м	мин.с	11.45	12.05	12.50
8	Лыжная гонка на	мин.с	27.00	28.00	29.00
	5 км				
9	Подтягивание на	раз	15	13	11
	перекладине				
10	Подъем	раз	8	7	9
	переворотом на				
	перекладине				
11	Комбинированное	циклов	6	5	4
	силовое				
	упражнение на				
	перекладине				
12	Сгибание и	раз	23	20	17
	разгибание рук в				
	упоре на брусьях				

13	Комплексное	раз/мин	56	52	48
	силовое				
	упражнение				
14	Сгибание и	раз/мин	52	48	42
	разгибание рук в				
	упоре лежа				
15	Поднимание	раз/мин	49	45	40
	туловища из				
	положения лежа				
	на спине				
16	Прыжок в длину с	СМ	240	225	205
	места				
17	Угол в упоре на	c	15	13	11
	брусьях				
18	Плавание 50м	мин.с	30.0	45.0	55.0
19	Плавание 100м	мин.с	1.45	2.00	2.30
20	Бег на 400м	мин.с	1.03	1.07	1.12

c	Название	Единица	Отл.	Xop.	Удовл.
		измерения			
1	Бег на 60м	c	8.3	8.5	8.9
2	Бег на 100м	c	13.6	14.1	14.9
3	Челночный бег	c	26.0	27.0	28.0
	10*10м				
4	Челночный бег	мин.с	1.09	1.13	1.17
	4 *100м				
5	Бег на 1000м	мин.с	3.25	3.35	3.55

6	Бег на 1500м	мин.с	5.35	5.45	6.10
7	Бег на 3000м	мин.с	11.55	12.15	13.00
8	Лыжная гонка на	мин.с	27.30	28.30	29.30
	5 км				
9	Подтягивание на	раз	14	12	10
	перекладине				
10	Подъем	раз	7	6	5
	переворотом на				
	перекладине				
11	Комбинированное	циклов	5	4	3
	силовое				
	упражнение на				
	перекладине				
12	Сгибание и	раз	21	18	15
	разгибание рук в				
	упоре на брусьях				
13	Комплексное	раз/мин	54	50	46
	силовое				
	упражнение				
14	Сгибание и	раз/мин	50	46	40
	разгибание рук в				
	упоре лежа				
15	Поднимание	раз/мин	48	42	38
	туловища из				
	положения лежа				
	на спине				
16	Прыжок в длину с	СМ	230	220	200
	места				

17	Угол в упоре на	c	14	12	10
	брусьях				
18	Плавание 50м	мин.с	35.0	50.0	1.00
19	Плавание 100м	мин.с	1.50	2.05	2.35
20	Бег на 400м	мин.с	1.04	1.08	1.13

Название	Единица	Отл.	Xop.	Удовл.
	измерения			
Бег на 60м	c	8.3	8.7	9.2
Бег на 100м	c	13.9	14.5	15.7
Челночный бег	c	27.0	28.0	29.5
10*10м				
Челночный бег	мин.с	1.12	1.16	1.20
4 *100м				
Бег на 1000м	мин.с	3.40	3.50	4.10
Бег на 1500м	мин.с	5.50	6.05	6.25
Бег на 3000м	мин.с	12.20	12.40	13.30
Лыжная гонка на	мин.с	29.00	30.00	31.00
5 км				
Подтягивание на	раз	13	11	8
перекладине				
Подъем	раз	6	5	3
переворотом на				
перекладине				
Комбинированное	циклов	4	3	2
силовое				
	Бег на 60м Бег на 100м Челночный бег 10*10м Челночный бег 4*100м Бег на 1000м Бег на 1500м Бег на 3000м Лыжная гонка на 5 км Подтягивание на перекладине Подъем переворотом на перекладине Комбинированное	Бег на 60м с Бег на 100м с Челночный бег с 10*10м Челночный бег мин.с 4*100м Бег на 1000м мин.с Бег на 1500м мин.с Бег на 3000м мин.с Лыжная гонка на мин.с 5 км Подтягивание на перекладине Подъем переворотом на перекладине Комбинированное циклов	Бег на 60м с 8.3 Бег на 100м с 13.9 Челночный бег с 27.0 10*10м Челночный бег мин.с 1.12 4*100м Бег на 1000м мин.с 3.40 Бег на 1500м мин.с 5.50 Бег на 3000м мин.с 12.20 Лыжная гонка на мин.с 29.00 5 км Подтягивание на перекладине Подъем переворотом на перекладине Комбинированное циклов 4	Бег на 60м с 8.3 8.7 Бег на 100м с 13.9 14.5 Челночный бег с 27.0 28.0 10*10м Челночный бег мин.с 1.12 1.16 4*100м Бег на 1000м мин.с 3.40 3.50 Бег на 1500м мин.с 5.50 6.05 Бег на 3000м мин.с 12.20 12.40 Лыжная гонка на мин.с 29.00 30.00 5 км Подтягивание на перекладине Подъем переворотом на перекладине Комбинированное циклов 4 3

	упражнение на				
	перекладине				
12	Сгибание и	раз	16	13	11
	разгибание рук в				
	упоре на брусьях				
13	Комплексное	раз/мин	50	48	44
	силовое				
	упражнение				
14	Сгибание и	раз/мин	44	38	34
	разгибание рук в				
	упоре лежа				
15	Поднимание	раз/мин	46	40	36
	туловища из				
	положения лежа				
	на спине				
16	Прыжок в длину с	СМ	215	205	185
	места				
17	Угол в упоре на	c	12	10	8
	брусьях				
18	Плавание 50м	мин.с	40.0	1.00	1.10
19	Плавание 100м	мин.с	2.00	2.15	2.50
20	Бег на 400м	мин.с	1.07	1.11	1.16

No	Название	Единица	Отл.	Xop.	Удовл.
		измерения			
1	Бег на 60м	c	8.7	9.0	9.4
2	Бег на 100м	c	14.3	14.9	15.9

3	Челночный бег	c	28.0	29.0	31.0
	10*10м				
4	Бег на 1000м	мин.с	3.50	4.00	4.35
5	Бег на 1500м	мин.с	6.00	6.10	6.40
6	Бег на 3000м	мин.с	13.25	14.10	14.55
7	Лыжная гонка на	мин.с	30.00	31.00	34.00
	5 км				
8	Подтягивание на	раз	11	9	7
	перекладине				
9	Подъем	раз	5	4	5
	переворотом на				
	перекладине				
10	Комплексное	раз/мин	48	46	43
	силовое				
	упражнение				
11	Сгибание и	раз/мин	42	38	32
	разгибание рук в				
	упоре лежа				
12	Поднимание	раз/мин	42	36	30
	туловища из				
	положения лежа				
	на спине				
13	Угол в упоре на	С	11	9	7
	брусьях				
14	Плавание 50м	мин.с	45.0	1.05	1.15
15	Плавание 100м	мин.с	2.05	2.20	2.50

едико возрастная	<u> </u>		1	
Название	Единица	Отл.	Xop.	Удовл.
	измерения			
Бег на 60м	c	8.9	9.3	9.7
Бег на 100м	c	14.9	15.5	16.3
Челночный бег	c	29.0	31.0	33.0
10*10м				
Бег на 1000м	мин.с	4.10	4.25	4.55
Бег на 1500м	мин.с	6.20	6.40	7.20
Бег на 3000м	мин.с	14.10	14.55	15.35
Лыжная гонка на	мин.с	31.00	33.00	36.00
5 км				
Подтягивание на	раз	9	7	5
перекладине				
Комплексное	раз/мин	46	44	40
силовое				
упражнение				
Сгибание и	раз/мин	38	34	30
разгибание рук в				
упоре лежа				
Поднимание	раз/мин	38	32	28
туловища из				
положения лежа				
на спине				
Плавание 50м	мин.с	50.0	1.10	1.20
Плавание 100м	мин.с	2.15	2.30	3.00
	Бег на 60м Бег на 100м Челночный бег 10*10м Бег на 1000м Бег на 1500м Бег на 3000м Лыжная гонка на 5 км Подтягивание на перекладине Комплексное силовое упражнение Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища из положения лежа на спине Плавание 50м	Название Единица измерения Бег на 60м с Бег на 100м с Челночный бег с 10*10м мин.с Бег на 1500м мин.с Бег на 3000м мин.с Лыжная гонка на били в раз мин.с Томплексное силовое упражнение Сгибание и раз/мин разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища из положения лежа на спине Плавание 50м мин.с	НазваниеЕдиница измеренияОтл. измеренияБег на 60мс8.9Бег на 100мс14.9Челночный бег 10*10мс29.0Бег на 1000ммин.с4.10Бег на 1500ммин.с6.20Бег на 3000ммин.с14.10Лыжная гонка на 5 кмраз9Подтягивание на перекладинераз/мин46Комплексное силовое упражнениераз/мин38Сгибание и разгибание рук в упоре лежараз/мин38Поднимание туловища из положения лежа на спинераз/мин38Плавание 50ммин.с50.0	Название Единица измерения Отл. измерения Хор. Бег на 60м с 8.9 9.3 Бег на 100м с 14.9 15.5 Челночный бег 10*10м с 29.0 31.0 Бег на 1000м мин.с 4.10 4.25 Бег на 3000м мин.с 14.10 14.55 Лыжная гонка на 5 км мин.с 31.00 33.00 Тодтягивание на перекладине раз/мин 46 44 Комплексное силовое упражнение раз/мин 38 34 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа раз/мин 38 32 Поднимание туловища из положения лежа на спине раз/мин.с 50.0 1.10

OIV	сдико-возрастнал	1 Py IIII a			
No	Название	Единица	Отл.	Xop.	Удовл.
		измерения			
1	Бег на 1000м	мин.с	4.35	4.55	5.20
2	Бег на 1500м	мин.с	6.30	6.50	7.40
3	Лыжная гонка на	мин.с	33.00	36.00	39.00
	5 км				
4	Подтягивание на	раз	7	5	3
	перекладине				
5	Комплексное	раз/мин	44	42	38
	силовое				
	упражнение				
6	Сгибание и	раз/мин	34	30	26
	разгибание рук в				
	упоре лежа				
7	Поднимание	раз/мин	34	28	24
	туловища из				
	положения лежа				
	на спине				
8	Плавание 50м	мин.с	55.0	1.15	1.25
9	Плавание 100м	мин.с	2.30	2.50	3.20

No	Название	Единица	Отл.	Xop.	Удовл.
		измерения			
1	Бег на 1000м	мин.с	4.55	5.20	5.45
2	Бег на 1500м	мин.с	6.50	7.10	8.00

3	Лыжная гонка на	мин.с	36.00	39.00	42.00
	5 км				
4	Подтягивание на	раз	5	4	3
	перекладине				
5	Комплексное	раз/мин	40	38	34
	силовое				
	упражнение				
6	Сгибание и	раз/мин	30	26	22
	разгибание рук в				
	упоре лежа				
7	Поднимание	раз/мин	30	24	20
	туловища из				
	положения лежа				
	на спине				
8	Плавание 50м	мин.с	1.00	1.20	1.30
9	Плавание 100м	мин.с	2.40	3.00	3.40