

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.

1 Медико-возрастная группа

№	Название	Единица измерения	Отл.	Хор.	Удовл.
1	Бег на 60м	с	8.2	8.4	8.8
2	Бег на 100м	с	13.5	13.9	14.7
3	Челночный бег 10*10м	с	25.5	26.5	27.5
4	Челночный бег 4*100м	мин.с	1.08	1.12	1.16
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 5 км	мин.с	27.00	28.00	29.00
9	Подтягивание на перекладине	раз	15	13	11
10	Подъем переворотом на перекладине	раз	8	7	9
11	Комбинированное силовое упражнение на перекладине	циклов	6	5	4
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	раз	23	20	17

13	Комплексное силовое упражнение	раз/мин	56	52	48
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз/мин	52	48	42
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз/мин	49	45	40
16	Прыжок в длину с места	см	240	225	205
17	Угол в упоре на брусьях	с	15	13	11
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

2 Медико-возрастная группа

с	Название	Единица измерения	Отл.	Хор.	Удовл.
1	Бег на 60м	с	8.3	8.5	8.9
2	Бег на 100м	с	13.6	14.1	14.9
3	Челночный бег 10*10м	с	26.0	27.0	28.0
4	Челночный бег 4*100м	мин.с	1.09	1.13	1.17
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 5 км	мин.с	27.30	28.30	29.30
9	Подтягивание на перекладине	раз	14	12	10
10	Подъем переворотом на перекладине	раз	7	6	5
11	Комбинированное силовое упражнение на перекладине	циклов	5	4	3
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	раз	21	18	15
13	Комплексное силовое упражнение	раз/мин	54	50	46
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз/мин	50	46	40
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз/мин	48	42	38
16	Прыжок в длину с места	см	230	220	200

17	Угол в упоре на брусьях	с	14	12	10
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

3 Медико-возрастная группа

№	Название	Единица измерения	Отл.	Хор.	Удовл.
1	Бег на 60м	с	8.3	8.7	9.2
2	Бег на 100м	с	13.9	14.5	15.7
3	Челночный бег 10*10м	с	27.0	28.0	29.5
4	Челночный бег 4*100м	мин.с	1.12	1.16	1.20
5	Бег на 1000м	мин.с	3.40	3.50	4.10
6	Бег на 1500м	мин.с	5.50	6.05	6.25
7	Бег на 3000м	мин.с	12.20	12.40	13.30
8	Лыжная гонка на 5 км	мин.с	29.00	30.00	31.00
9	Подтягивание на перекладине	раз	13	11	8
10	Подъем переворотом на перекладине	раз	6	5	3
11	Комбинированное силовое	циклов	4	3	2

	упражнение на перекладине				
12	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	раз	16	13	11
13	Комплексное силовое упражнение	раз/мин	50	48	44
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз/мин	44	38	34
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз/мин	46	40	36
16	Прыжок в длину с места	см	215	205	185
17	Угол в упоре на брусьях	с	12	10	8
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

4 Медико-возрастная группа

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

3	Челночный бег 10*10м	с	28.0	29.0	31.0
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 5 км	мин.с	30.00	31.00	34.00
8	Подтягивание на перекладине	раз	11	9	7
9	Подъем переворотом на перекладине	раз	5	4	5
10	Комплексное силовое упражнение	раз/мин	48	46	43
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз/мин	42	38	32
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз/мин	42	36	30
13	Угол в упоре на брусьях	с	11	9	7
14	Плавание 50м	мин.с	45.0	1.05	1.15
15	Плавание 100м	мин.с	2.05	2.20	2.50

5 Медико-возрастная группа

№	Название	Единица измерения	Отл.	Хор.	Удовл.
1	Бег на 60м	с	8.9	9.3	9.7
2	Бег на 100м	с	14.9	15.5	16.3
3	Челночный бег 10*10м	с	29.0	31.0	33.0
4	Бег на 1000м	мин.с	4.10	4.25	4.55
5	Бег на 1500м	мин.с	6.20	6.40	7.20
6	Бег на 3000м	мин.с	14.10	14.55	15.35
7	Лыжная гонка на 5 км	мин.с	31.00	33.00	36.00
8	Подтягивание на перекладине	раз	9	7	5
9	Комплексное силовое упражнение	раз/мин	46	44	40
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз/мин	38	34	30
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз/мин	38	32	28
12	Плавание 50м	мин.с	50.0	1.10	1.20
13	Плавание 100м	мин.с	2.15	2.30	3.00

6 Медико-возрастная группа

№	Название	Единица измерения	Отл.	Хор.	Удовл.
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 5 км	мин.с	33.00	36.00	39.00
4	Подтягивание на перекладине	раз	7	5	3
5	Комплексное силовое упражнение	раз/мин	44	42	38
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз/мин	34	30	26
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз/мин	34	28	24
8	Плавание 50м	мин.с	55.0	1.15	1.25
9	Плавание 100м	мин.с	2.30	2.50	3.20

7 Медико-возрастная группа

№	Название	Единица измерения	Отл.	Хор.	Удовл.
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 5 км	мин.с	36.00	39.00	42.00
4	Подтягивание на перекладине	раз	5	4	3
5	Комплексное силовое упражнение	раз/мин	40	38	34
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	раз/мин	30	26	22
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	раз/мин	30	24	20
8	Плавание 50м	мин.с	1.00	1.20	1.30
9	Плавание 100м	мин.с	2.40	3.00	3.40