НОРМАТИВЫ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ **АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ**ФСИН РОССИИ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **НАИМЕНОВАНИЕ УПРАЖНЕНИЙ** | **КАНДИДАТЫ НА УЧЕБУ** | | | | | |
| **ИЗ ЧИСЛА ГРАЖДАНСКОЙ МОЛОДЕЖИ, НЕ СЛУЖИВШЕЙ В АРМИИ** | | | **ИЗ ЧИСЛА СОТРУДНИКОВ УИС И ГРАЖДАНСКОЙ МОЛОДЕЖИ, ОТСЛУЖИВШЕЙ В АРМИИ** | | |
| **ОТЛ.** | **ХОР.** | **УД.** | **ОТЛ.** | **ХОР.** | **УД.** |
| **МУЖЧИНЫ** | | | | | | | |
| 1 | Бег 100м (с) | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 13.1 | 13.6 | 14.2 |
| 2 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 11 | 9 | 7 | 14 | 12 | 10 |
| 3 | Бег (кросс) 3000 м. (мин, с) | 12.05 | 12.45 | 13.25 | 11.40 | 11.55 | 12.20 |
| **ЖЕНЩИНЫ** | | | | | | | |
| 4 | Бег 100м (с) | 17.0 | 17.5 | 18.0 | 16.0 | 16.8 | 17.4 |
| 5 | Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин) | 30 | 26 | 24 | 35 | 31 | 27 |
| 6 | Бег (кросс) 1000 м. (мин, с) | 4.35 | 4.55 | 5.15 | 4.15 | 4.30 | 4.45 |