Нормативы по физической подготовке
для рядового и начальствующего состава сотрудников ГПС МЧС России.

Возрастная группа	Кросс 5 км (мин.,сек.)			Бег 1 км (мин.,сек.)						Челночный бег 10*10 (сек)						СКУ (кол-во повторений)					
	муж.			муж.			жен.			муж.			жен.			муж.			жен.		
	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	23.00	24.00	25.00	3.20	3.35	3.50	4.00	4.15	4.35	25	26	27	32	34	36	5	4	3	34	30	26
2	24.00	25.00	26.00	3.30	3.45	4.10	4.20	4.40	5.10	26	27	28	34	36	38	4	3	2	30	26	22
3	27.00	29.00	31.00	3.40	3.50	4.30	4.40	4.55	5.30	29	30	31	40	42	44	3	2	1	26	22	18
4	29.00	31.00	33.00	3.50	4.00	4.40	5.00	5.20	6.00	32	33	34	43	50	52	5	4	3	22	18	14
5	33.00	35.00	37.00	4.00	5.00	5.10	-	-	-	34	35	26	-	-	-	4	3	2	-	-	-
6	36.00	38.00	40.00	5.00	5.30	5.50	-	-	-	37	38	39	-	-	-	3	2	1	-	-	-

Возрастная группа	Подтягивание на пер-не (кол-во раз)			100-метровая полоса препятствий (сек)		
	м			м		
	отл.	хор.	уд.	отл.	хор.	уд.
1	16	14	12	27	30	33
2	15	13	11	32	34	36
3	12	10	8	35	37	40
4	10	9	6	37	40	43
5	9	7	5	40	44	50
6	7	5	4	50	56	60

Возрастная группа	Мужчины (кол-во лет)	Женщины (кол-во лет)
1	до 30	до 25
2	30-35	25-30
3	36-40	31-35
4	41-45	35-40
5	46-50	более 40
6	более 50	

ПОЯСНЕНИЯ:

1. Нормативы взяты согласно «Программы по физической подготовке …» - Указание МВД России №21/11/1159 от 11.04.1997 года.
2. СКУ для мужчин:
   - отжаться на руках (касаясь грудью пола) 10 раз в «упоре лежа»;
   - из «упора лежа» 10 раз притянуть ноги в «упор присев»;

- лечь на спину, руки на пояс (наклоняя туловище в перед) 10 раз принять «положение сидя»
- произвести 10 выпрыгиваний вверх из положения «полуприсев», (руки за головой, в положении «полуприсяда» бедра параллельны полу).

Примечание: для сотрудников 4,5,6 возрастных групп дозировка каждого упражнения в одном цикле должна составлять 5 повторений.

3. СКУ для женщин:
   - первые 30 секунд: из положения «лежа на спине» (руки вдоль корпуса, ноги закреплены) сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касаться пола лопатками).
   - без паузы для отдыха повернуться в «упор лежа» и за 30 секунд выполнить максимальное количество сгибоний и разгибаний рук в упоре лежа (корпус прямой, руки сгибать до касания грудью пола).
4. 100-метровая полоса препятствий для пожарных:
   - дистанция 100 метров, старт низкий или высокий;
   - пробежать до «забора» и преодолеть его без упора ногами в о стойки и откосины крестовины;
   - подбежать к двум рукавам в скатках и подхватить их;
   - добежать до «бревна» и преодолеть его;
   - сомкнуть головки рукавов;
   - добежать до разветвления и присоединить к нему рукавную линию,
   - соединить ствол с рукавом и финишировать.