

НОРМАТИВЫ
ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
АБИТУРИЕНТОВ, ПОСТУПАЮЩИХ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
ОРГАНИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ 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		
		отлично	хорошо	удовл.	отлично	хорошо	удовл.
Мужчины							
1.	Бег 100 м (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							
1.	Бег 100 м (с)	17.0	17.5	18.0	16.0	16.8	17.4
2.	Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин.)	30	26	24	35	31	27
3.	Бег (кросс) 1000 м (мин., с)	4.35	4.55	5.15	4.15	4.30	4.45

Подтягивание на перекладине - выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в висе на прямых руках (пауза 1 - 2 с) без рывков и маховых в висе движений ногами; подбородок выше уровня перекладины.

Комплексное силовое упражнение выполняется в течение 1 минуты – первые 30 секунд - из положения лежа на спине, руки вдоль корпуса, сделать максимальное количество наклонов вперед до касания носков ног руками (допускается незначительное сгибание ног, при возвращении в исходное положение необходимо касание пола лопатками), затем, без паузы для отдыха, следующие 30 секунд - повернуться в упор лежа и выполнить максимальное количество сгибаний и разгибаний рук (туловище прямое, руки сгибать до касания грудью пола).