

НОРМАТИВЫ по физической подготовке

Наименования упражнений	№ упр.	Единицы измерения	Для курсантов 1-го курса, военнослужащих второй возрастной группы			Для курсантов 2-го курса, военнослужащих первой возрастной группы			Для курсантов 3-го и последующих курсов		
			отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
Контрольное упражнение на единой полосе препятствий	2	мин, с	2.15	2.20	2.30	2.10	2.15	2.25	2.07	2.12	2.20
Метание гранаты на дальность	4	м	40	35	30	43	38	33	45	40	35
Метание гранаты на точность	5	балл	двумя	первой	второй	двумя	первой	второй	двумя	первой	второй
Бег на 60 м	8	с	8,6	8,8	9,2	8,5	8,7	9,1	8,4	8,6	9,0
Бег на 60 м зигзагом	9	с	16,5	16,9	17,5	16,3	16,7	17,3	16,1	16,5	17,1
Бег на 60 м с грузом	10	с	10,0	10,4	11,0	9,8	10,2	10,8	9,6	10,0	10,6
Челночный бег 6x10 м	11	с	15,4	16,0	16,8	15,2	15,9	16,6	15,0	15,8	16,4
Бег на 100 м	12	с	14,1	14,6	15,4	14,0	14,4	15,2	13,8	14,2	15,0
Бег на 100 м со старта лежа	13	с	14,6	15,1	16,0	14,5	15,0	15,8	14,3	14,8	15,6
Прыжок в длину с места	14	см	220	210	190	230	215	195	235	220	200
Бег на 500 м	15	мин, с	1.29	1.33	1.39	1.27	1.31	1.37	1.25	1.29	1.35
Бег на 1 км	16	мин, с	3.27	3.37	4.05	3.24	3.34	4.00	3.21	3.31	3.55
Бег на 1,5 км	17	мин, с	5.45	5.55	6.20	5.40	5.50	6.05	5.35	5.45	6.00
Бег на 3 км	18	мин, с	12.25	12.45	13.30	12.15	12.35	13.20	12.05	12.25	13.10
Контрольное упражнение комплекса «Рейд»	19	мин, с	13.00	12.00	11.00	13.30	12.30	11.30	14.00	13.00	12.00
Бег на 3 км с оружием	20	мин, с	13.05	13.35	14.30	12.55	13.25	14.20	12.45	13.15	14.10
Марш-бросок в составе подразделения: на 5 км на 10 км	21	мин, с	26.00	27.00	28.00	25.30	26.30	27.30	25.00	26.00	27.00
	22	мин, с	53.00	55.00	57.00	52.30	54.30	56.30	52.00	54.00	56.00
Плавание на 100 м	23	мин, с	1.50	2.05	2.35	1.45	2.00	2.30	1.40	1.55	2.25
Лыжная гонка на 5 км	25	мин, с	27.30	28.30	29.30	27.00	28.00	29.00	26.00	27.00	28.00
Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	26	ч, мин, с	1:11.00	1:16.00	1:21.00	1:08.00	1:13.00	1:18.00	1:05.00	1:10.00	1:15.00
Комплексы вольных упражнений	27	балл	Оцениваются согласно требованиям по проверке и оценке								
Подтягивание на перекладине	28	к-во раз	13	11	9	14	12	10	15	13	11
Подъем переворотом на перекладине	29	к-во раз	6	5	4	8	6	5	9	8	6
Подъем силой на перекладине	30	к-во раз	6	5	3	7	6	5	8	7	6
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	31	к-во циклов	4	3	2	6	4	3	7	6	4
Поднимание туловища из положения лежа на спине	32	к-во раз	48	42	38	49	45	40	50	47	42
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33	к-во раз	50	46	40	52	48	42	54	50	44
Комплексное силовое упражнение	34	к-во раз	54	50	46	56	52	48	58	54	50
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	35	к-во раз	20	17	14	22	19	16	25	22	20
Угол в упоре на брусьях	36	с	10	8	6	11	9	7	12	10	8
Комплексное упражнение на ловкость	37	с	9,6	10,0	10,6	9,2	9,8	10,4	8,8	9,6	10,2
Рывок гири весом 24 кг: весовая категория до 70 кг весовая категория до 80 кг весовая категория 80 кг и выше	40	к-во раз	30	26	22	32	28	24	35	30	25
			34	30	26	36	32	28	40	35	30
			38	34	30	40	36	32	45	40	35

Примечание. На контрольных занятиях упражнения № 1, 2, 4 – 7, 9, 10, 13, 19 – 22, 24, 26 выполняются в боевой форме одежды.