

НОРМАТИВЫ по физической подготовке для военнослужащих-женщин

Наименования упражнений	Номера упражнений	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.
Бег на 60 м	8	с	10,0	10,4	11,0	9,6	10,0	10,6	9,2	9,6	10,2
Челночный бег 6x10 м	11	с	17,1	17,6	18,4	16,7	17,2	18,0	16,3	16,8	17,6
Бег на 100 м	12	с	17,0	17,5	18,5	16,5	17,0	18,0	16,0	16,5	17,0
Прыжок в длину с места	14	см	160	150	140	165	155	145	170	160	150
Бег на 500 м	15	мин, с	2,00	2,05	2,15	1,50	1,55	2,05	1,45	1,50	1,55
Бег на 1 км	16	мин, с	4,30	4,50	5,20	4,20	4,35	5,00	4,15	4,20	4,40
Бег на 3 км	18	мин, с	14,40	15,10	16,30	14,20	14,50	15,30	14,00	14,30	15,00
Плавание на 50 м	23	мин, с	1,10	1,20	1,40	1,05	1,15	1,30	1,00	1,10	1,20
Лыжная гонка на 5 км	25	мин, с	38,30	40,30	43,30	36,30	38,30	40,30	35,30	37,30	39,30
Комплексы вольных упражнений	27	балл	Оцениваются согласно требованиям по проверке и оценки								
Поднимание туловища из положения лежа на спине	32	к-во раз	38	34	30	45	38	35	48	42	38
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33	к-во раз	18	14	10	20	16	12	24	20	16
Комплексное силовое упражнение	34	к-во раз	36	32	28	38	34	30	40	36	32
Комплексное упражнение на ловкость	37	с	12,6	13,2	14,2	12,4	13,0	14,0	12,0	12,5	13,5

НОРМАТИВЫ по физической подготовке для военнослужащих-женщин

Наименования упражнений	Номера упражнений	Единицы измерения	Для военнослужащих третьей возрастной группы			Для военнослужащих четвертой возрастной группы			Для военнослужащих пятой возрастной группы		
			отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
Бег на 60 м	8	с	10,4	10,8	11,4	–	–	–	–	–	–
Челночный бег 6x10 м	11	с	17,5	18,0	18,8	–	–	–	–	–	–
Бег на 100 м	12	с	17,5	18,0	19,0	–	–	–	–	–	–
Прыжок в длину с места	14	см	155	145	135	–	–	–	–	–	–
Бег на 500 м	15	мин, с	2,15	2,25	2,40	2,25	2,35	2,50	2,40	2,50	3,05
Бег на 1 км	16	мин, с	4,40	5,00	5,40	5,00	5,20	6,00	5,30	6,00	6,30
Плавание на 50 м	23	мин, с	1,20	1,30	1,50	1,30	1,45	2,00	1,45	2,00	2,20
Лыжная гонка на 5 км	25	мин, с	40,30	42,30	45,30	42,30	44,30	47,30	44,30	47,30	50,30
Комплексы вольных упражнений	27	балл	Оцениваются согласно требованиям по проверке и оценке								
Поднимание туловища из положения лежа на спине	32	к-во раз	36	32	28	34	30	26	30	26	22
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33	к-во раз	16	12	8	15	11	7	14	10	6
Комплексное силовое упражнение	34	к-во раз	34	30	26	32	28	24	28	24	20
Комплексное упражнение на ловкость	37	с	13,0	13,6	14,6	–	–	–	–	–	–