

Вправи і нормативи із фізичного виховання для правоохоронної діяльності

№	Вправи	С т а т ь	Оцінка				
			5	4	3	2	1
1	Човниковий біг 10х10 м.	Ч	27	28	29	30	31
		Ж	32	34	36	38	40
2	Біг 100м.	Ч	13.2	13.9	14.4	14.9	15.5
		Ж	14.8	15.6	16.4	17.3	18.2
3	Біг 1000м.	Ч	3.30	3.45	4.00	4.15	4.30
		Ж	4.00	4.40	5.20	6.15	7.10
4	Біг 3000м.	Ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
		Ж	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
5	Стрибки у довжину з місця, см.	Ч	260	241	224	207	190
		Ж	210	196	184	172	160
6	Згинання і розгинання рук в упорі на бруссях	Ч	20	15	10	7	5
7	Згинання розгинання рук в упорі лежачи	Ч	44	38	32	26	20
		Ж	24	19	16	11	7
8	Комплексна силова вправа 1хв.	Ч	48	44	40	36	32
		Ж	34	30	26	22	18
9	Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	Ч	53	47	40	34	28
		Ж	47	42	37	33	28
10	Піднімання ніг до перекладини	Ч	20	16	12	8	4
		Ж	30	25	20	15	10
11	Підтягування на перекладені	Ч	16	14	12	10	8
		Ж	20	15	10	8	5
12	Нахил тулуба в перед з положення сидячи см.	Ч	19	16	13	10	7
		Ж	20	17	14	10	7
13	Стрибки через скакалку	Ч	140	120	110	90	50
		ж	140	120	110	90	50