ТАБЛИЦЯ

вправ та нормативів з фізичної підготовки кандидатів на заміщення вакантних посад співробітників Служби судової охорони

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  **з/п** | **Контрольні вправи** | **Норматив вважається «зараховано» у таких межах** | | | | | | | **Норматив вважається «зараховано» у таких межах** | | | | | |
| **чоловіки** | | | | | | | **жінки** | | | | | |
| **І**  18-24  роки | **II**  25-29  роки | **III**  30-34  роки | **IV**  35-39  років | **V**  40-44  роки | **VI**  45-49  років | **VII-VII**  50 і  старше | **І**  18-24  роки | **II**  25-29  років | **III**  30-34  роки | **IV**  35-39  років | **V**  40-44  роки | **VI**  45 і старше |
| **Вправи для кандидатів на службу (друга та третя категорія)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Комплексна силова вправа (разів за 1 хв) | 50 | 45 | 40 | 35 | ЗО | 25 | 20 | 35 | ЗО | 25 | 20 | 15 | 10 |
| 2. | Біг 100 м (с) | 15.0 | 15.5 | 16.0 | 17.0 | 17.5 | 18.5 | 19.0 | 16.0 | 17.0 | 18.0 | 19.0 | 20.0 | 20.5 |
| 3. | Біг 1000 м (хв, с) | 4.00 | 4.30 | 4.50 | 5.00 | 5.30 | 6.30 | 6.50 | 5.30 | 6.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 8.00 |
| 4. | Човниковий біг 10 х 10 м (с) | 27.0 | 27.5 | 28.0 | 28.5 | 29.0 | 30.0 | 32.0 | 30.0 | 31.0 | 33.0 | 35.0 | 37.0 | 40.0 |
| **Вправи для кандидатів на службу (перша категорія)** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Підтягування на перекладині (разів) | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 |
| 2. | Біг 100 м (с) | 13.4 | 13.8 | 14.0 | 14.6 | 15.2 | 15.8 | 16.4 | 14.0 | 14.8 | 15.4 | 16.0 | 17.0 | 17.5 |
| 3. | Біг 1000 м (хв, с) | - | - | - | - | - | 5.00 | 5.30 | 5.10 | 5.50 | 6.20 | 7.10 | 7.30 | 7.50 |
| 4. | Біг 3000 м (хв, с) | 12.10 | 12.30 | 12.50 | 13.10 | 13.30 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 5. | Човниковий біг 10 х 10 м (с) | 26.0 | 27.0 | 27.5 | 28.0 | 29.0 | 29.5 | 30.0 | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 34.0 | 36.0 |