

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					
		I 18-24 роки	II-III 25-34 роки	IV 35-39 років	V 40-44 роки	VI 45-49 років	VII-VIII 50 і старше	I 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)	55	50	45	40	35	30	35	30	25	20	15	10
2.	Біг 100 м (с)	14.0	14.5	15.0	15.5	16.0	17.0	16.0	17.0	18.0	19.0	20.0	20.5
3.	Біг 1000 м (хв, с)	4.00	4.10	4.30	5.00	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30	7.00	7.30	8.00
4.	Човниковий біг 10 x 10 м (с)	27.0	27.5	28.0	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)	14	13	12	11	10	9	12	11	10	9	8	7
2.	Біг 100 м (с)	13.4	13.8	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	12.35	12.55	13.20	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Човниковий біг 10 x 10 м (с)	26.0	27.0	28.0	29.0	29.5	30.0	29.0	30.0	31.0	32.0	34.0	36.0