

Додаток 5
до Інструкції з фізичної підготовки в
Службі судової охорони
(пункт 7 розділу VII)

ТАБЛИЦЯ
нарахування балів за виконання виправ із фізичної підготовки

Для чоловіків														
БАЛИ	Підтягування	Згинання й розгинання рук на брусах	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	КСВ	Біг на 1 км	Біг на 3 км	Марш-кидок на 5 км	Марш-кидок на 10 км	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 x 10 м	Плавання на 100 м вільним стилем	Пірнання в довжину	БАЛИ	
														№ 1
	разів	разів	разів	разів	разів	хв. с	хв. с	хв. с	хв. с	с	с	хв. с	М	
50	30	33	56	71	3,00	10,30	22,50	50,20	12,3	23,0	1,10	50	50	
49	29	32	-	70	3,02	10,40	23,00	50,30	12,4	23,2	1,12	48	49	
48	28	31	55	69	3,04	10,50	23,10	50,40	12,5	23,4	1,14	46	48	
47	27	30	-	68	3,06	11,00	23,20	50,50	12,6	23,6	1,16	44	47	
46	26	29	54	67	3,08	11,10	23,30	51,10	12,7	23,8	1,18	42	46	
45	25	28	-	66	3,10	11,20	23,40	51,20	12,8	24,0	1,20	40	45	
44	24	27	53	65	3,11	11,25	23,45	51,30	12,9	24,2	1,22	39	44	
43	23	26	-	64	3,12	11,30	23,50	51,40	13,0	24,4	1,24	38	43	
42	22	25	-	63	3,13	11,35	23,55	51,50	13,1	24,6	1,26	37	42	
41	21	24	52	62	3,14	11,40	24,00	52,00	13,2	24,8	1,28	36	41	
40	20	23	-	61	3,15	11,45	24,05	52,10	13,3	25,0	1,30	35	40	
39	19	22	-	60	3,17	11,50	24,10	52,20	13,4	25,2	1,32	34	39	
38	18	21	51	59	3,19	11,55	24,15	52,30	13,5	25,4	1,34	33	38	
37	17	20	-	58	3,21	12,00	24,20	52,40	13,6	25,6	1,36	32	37	
36	16	19	-	57	3,23	12,05	24,25	52,50	13,7	25,8	1,38	31	36	
35	15	18	50	56	3,25	12,10	24,30	53,00	13,8	26,0	1,40	30	35	
34	-	-	49	55	3,27	12,15	24,40	53,25	13,9	26,2	1,43	29	34	
33	14	17	48	54	3,29	12,20	24,50	53,50	14,0	26,4	1,46	28	33	
32	-	-	47	53	2,31	12,25	25,00	54,15	14,1	26,6	1,49	27	32	
31	-	16	46	52	3,33	12,30	25,10	54,40	14,2	26,8	1,52	26	31	
30	13	-	45	51	3,35	12,35	25,20	55,00	14,3	27,0	1,55	25	30	
29	-	15	43	50	3,38	12,40	25,40	55,25	14,4	27,2	2,01	24	29	
28	12	-	41	49	3,41	12,45	25,50	55,50	14,5	27,4	2,07	23	28	
27	-	14	39	48	3,44	12,50	26,00	56,15	14,7	27,6	2,13	22	27	
26	11	-	37	47	3,47	12,55	26,10	56,40	14,9	27,8	2,19	21	26	

Для чоловіків													
БАЛЛ	Підтягування	Згинання й розгинання рук на брусах	Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	КСВ	Біг на 1 км	Біг на 3 км	Марш-кидок на 5 км	Марш-кидок на 10 км	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 x 10 м	Плавання на 100 м вільним стилем	Пірнання в довжину	БАЛЛ
	№ 1 разів	№ 2 разів	№ 3 разів	№ 4 разів	№ 5 хв. с	№ 6 хв. с	№ 7 хв. с	№ 8 с	№ 8а с	№ 9 хв. с	№ 10 м		
25	-	13	35	46	3,50	13,00	26,20	57,00	15,1	28,0	2,25	20	25
24	10	-	34	45	3,53	13,10	26,30	57,25	15,2	28,2	2,29	19	24
23	-	12	33	44	3,56	13,20	27,40	57,50	15,3	28,4	2,33	18	23
22	9	-	32	43	3,59	13,30	27,50	58,15	15,4	28,6	2,37	17	22
21	-	11	31	42	4,02	13,40	27,00	58,40	15,5	28,8	2,41	16	21
20	8	10	30	41	4,05	13,50	27,10	59,05	15,6	29,0	2,45	15	20
19	-	-	29	40	4,10	14,00	27,30	59,25	15,7	29,2	2,49	14	19
18	7	9	28	39	4,15	14,10	27,50	59,45	15,8	29,4	2,53	13	18
17	-	-	27	38	4,20	14,20	28,10	1:00:00	15,9	29,6	2,57	12	17
16	6	8	26	37	4,30	14,30	28,30	1:00:15	16,0	29,8	3,01	11	16
15	-	7	25	36	4,40	14,40	29,00	1:00:30	16,2	30,0	3,05	10	15
14	5	6	24	34	4,50	15,20	29,30	1:01:00	16,4	30,5	3,10	9	14
13	-	5	23	32	5,00	16,05	30,00	1:02:00	16,6	31,0	3,15	8	13
12	4	4	22	30	5,10	16,20	-	-	16,8	32,0	3,20	7	12
11	-	-	21	28	5,20	16,35	-	-	17,0	33,0	3,25	6	11
10	3	-	20	26	5,35	16,50	-	-	17,3	34,0	3,35	-	10
9	-	-	19	24	5,50	17,10	-	-	17,6	35,0	3,45	5	9
8	2	-	18	22	6,05	17,35	-	-	17,9	36,0	3,55	-	8
7	-	-	17	20	6,20	17,55	-	-	18,2	37,0	4,05	4	7
6	1	-	16	18	6,35	18,20	-	-	18,5	38,0	4,15	-	6

Застосування сили оцінюється згідно з відповідними категоріями.

Продовження додатка 5

Для жінок										Діуродовження Додатка 5	
Бали	КСВ	Біг на 1 км		Біг на 100 м		Біг 10 x 10 м		Плавання на 100 м вільним стилем		Бали	
		№ 4	№ 5	№ 8	№ 8а	№ 9					
							разів	хв. с	с		хв. с
50		54	3.30	13.3	25.0	1.15	50				
49		52	3.33	13.4	25.2	1.16	49				
48		50	3.36	13.5	25.4	1.17	48				
47		49	3.39	13.6	25.6	1.18	47				
46		48	3.42	13.7	25.8	1.19	46				
45		47	3.45	13.8	26.0	1.20	45				
44		46	3.47	13.9	26.2	1.21	44				
43		45	3.49	14.0	26.4	1.22	43				
42		44	3.51	14.1	26.6	1.23	42				
41		43	3.53	14.2	26.8	1.24	41				
40		42	3.55	14.3	27.0	1.25	40				
39		41	3.57	14.4	27.2	1.27	39				
38		40	3.59	14.5	27.4	1.29	38				
37		39	4.01	14.6	27.6	1.32	37				
36		38	4.03	14.7	27.8	1.35	36				
35		37	4.06	14.8	28.0	1.38	35				
34		36	4.09	14.9	28.2	1.41	34				
33		35	4.12	15.0	28.4	1.44	33				
32		34	4.15	15.1	28.8	1.47	32				
31		33	4.19	15.2	29.2	1.50	31				
30		32	4.23	15.3	29.6	1.55	30				
29		31	4.27	15.4	30.0	2.00	29				
28		30	4.31	15.6	30.4	2.05	28				
27		29	4.35	15.8	30.8	2.10	27				
26		28	4.40	16.0	31.2	2.15	26				
25		27	4.45	16.2	31.6	2.20	25				
24		26	4.50	16.4	32.0	2.25	24				
23		25	4.55	16.6	32.4	2.30	23				
22		24	5.00	16.8	32.8	2.35	22				
21		23	5.07	17.0	33.2	2.40	21				
20		22	5.14	17.2	33.6	2.45	20				
19		21	5.21	17.4	34.0	2.50	19				
18		20	5.28	17.6	34.4	3.00	18				
17		19	5.35	17.8	34.8	3.10	17				
16		18	5.42	18.0	35.2	3.20	16				
15		17	5.49	18.3	35.6	3.30	15				
14		16	5.56	18.6	36.0	3.40	14				
13		15	6.03	19.0	36.4	3.50	13				

Для жінок										
Бали	КСВ	Біг на 1 км	Біг на 100 м	Біг 10 x 10 м	Плавання на 100 м вільним стилем	Бали				
						№ 4	№ 5	№ 8	№ 8а	№ 9
разів	хв. с	с	с	хв. с						
12	14	6.10	19.2	36.8	4.00	12				
11	13	6.20	19.4	37.2	4.10	11				
10	12	6.30	19.6	37.6	4.20	10				
9	11	6.40	19.8	38.0	4.30	9				
8	10	6.50	20.0	38.4	4.40	8				
7	9	7.00	20.2	38.8	4.50	7				
6	8	7.10	20.4	39.2	5.00	6				

Застосування сили оцінюється згідно з відповідними категоріями.

Тимчасовий виконувач обов’язків
начальника управління по роботі з
персоналом та пенсійного
забезпечення центрального органу
управління Служби судової охорони

Сергій БОБЕР