

**НОРМАТИВЫ**  
**для определения физической подготовленности абитуриентов, поступающих**  
**в образовательные организации ФСИН России**

| N<br>п/п | Наименование<br>упражнений                                  | Кандидаты на учебу                                       |        |                                                               |         |        |           |
|----------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------|---------|--------|-----------|
|          |                                                             | из числа гражданской<br>молодежи, отслужившей в<br>армии |        | из числа сотрудников УМВД отслужившей в<br>гражданской службе |         |        |           |
|          |                                                             | отлично                                                  | хорошо | удовлетв.                                                     | отлично | хорошо | удовлетв. |
| Мужчины  |                                                             |                                                          |        |                                                               |         |        |           |
| 1.       | Бег 100 м (с)                                               | 13.6                                                     | 14.2   | 14.8                                                          | 13.1    | 13.6   | 14.2      |
| 2.       | Подтягивание на<br>перекладине (кол-во<br>раз)              | 12                                                       | 10     | 8                                                             | 14      | 12     | 10        |
| 3.       | Бег (кросс) 3000 м<br>(мин., с)                             | 11.55                                                    | 12.30  | 12.45                                                         | 11.40   | 11.55  | 12.10     |
| 4.       | Плавание -<br>дистанция (м)                                 | 100                                                      | 75     | 50                                                            | 100     | 75     | 50        |
| Женщины  |                                                             |                                                          |        |                                                               |         |        |           |
| 1.       | Бег 100 м (с)                                               | 16.5                                                     | 17.5   | 17.5                                                          | 16.0    | 16.8   | 17.5      |
| 2.       | Комплексное<br>силовое упражнение<br>(кол-во раз за 1 мин.) | 30                                                       | 24     | 24                                                            | 35      | 32     | 24        |
| 3.       | Бег (кросс) 1000 м<br>(мин., с)                             | 4.25                                                     | 4.45   | 5.00                                                          | 4.10    | 4.25   | 4.40      |
| 4.       | Плавание -<br>дистанция (м)                                 | 75                                                       | 50     | 25                                                            | 75      | 50     | 25        |