

**НОРМАТИВЫ
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ ДЛЯ КАНДИДАТА ПРИ ПРИЕМЕ НА СЛУЖБУ
В ФЕДЕРАЛЬНУЮ ПРОТИВОПОЖАРНУЮ СЛУЖБУ ГОСУДАРСТВЕННОЙ
ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ**

| Упражнения (единица измерения) | Оценка | Возрастные группы (мужчины) | | | |
|--|-------------------|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | | 1 до 25 лет | 2 25-30 лет | 3 30-35 лет | 4 35-40 лет |
| 1. Челночный бег 10x10 м(с) | удовлетворительно | 26 | 27 | 28 | 31 |
| | хорошо | 25 | 26 | 27 | 30 |
| | отлично | 24 | 25 | 26 | 29 |
| 2. Подтягивание (кол-во раз) | удовлетворительно | 12 | 10 | 9 | 6 |
| | хорошо | 14 | 12 | 11 | 8 |
| | отлично | 16 | 14 | 13 | 10 |
| 3. Бег на 1 км (мин.с) | удовлетворительно | 3.40 | 3.50 | 4.10 | 4.30 |
| | хорошо | 3.25 | 3.35 | 3.45 | 3.50 |
| | отлично | 3.10 | 3.20 | 3.30 | 3.40 |
| Упражнения (единица измерения) | Оценка | Возрастные группы (женщины) | | | |
| | | 1 до 25 лет | 2 25-30 лет | 3 30-35 лет | 4 35-40 лет |
| 1. Челночный бег 10x10 м (с) | удовлетворительно | 36 | 38 | 44 | 52 |
| | хорошо | 34 | 36 | 42 | 50 |
| | отлично | 32 | 34 | 40 | 48 |
| 2. Наклон туловища вперед (кол-во раз в минуту) | удовлетворительно | 40 | 35 | 30 | 25 |
| | хорошо | 45 | 40 | 35 | 30 |
| | отлично | 50 | 45 | 40 | 35 |
| 3. Бег на 1 км (мин.с) | удовлетворительно | 4.35 | 5.10 | 5.30 | 6.00 |
| | хорошо | 4.15 | 4.40 | 4.55 | 5.20 |
| | отлично | 4.00 | 4.20 | 4.40 | 5.00 |