**Нормативы для определения физической подготовленности абитуриентов, поступающих в образовательные учреждения**

**ФСИН России**

(приложение 9 к Наставлению по физической подготовке)

| **№**  **п/п** | **Наименование упражнений** | **Кандидаты на учебу** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **из числа гражданской молодежи, не служившей в армии** | | | **из числа сотрудников УИС и гражданской молодежи, отслужившей в армии** | | |
| **отлично** | **хорошо** | **удовл.** | **отлично** | **хорошо** | **удовл.** |
| **Мужчины** | | | | | | | |
| 1. | Бег 100 м (с) | 14.0 | 14.5 | 15.0 | 13.1 | 13.6 | 14.2 |
| 2. | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 11 | 9 | 7 | 14 | 12 | 10 |
| 3. | Бег (кросс) 3000 м (мин, с) | 12.05 | 12.45 | 13.25 | 11.40 | 11.55 | 12.20 |
| **Женщины** | | | | | | | |
| 1. | Бег 100 м (с) | 17.0 | 17.5 | 18.0 | 16.0 | 16.8 | 17.4 |
| 2. | Комплексное силовое упражнение (кол-во раз за 1 мин) | 30 | 26 | 24 | 35 | 31 | 27 |
| 3. | Бег (кросс) 1000 м (мин, с) | 4.35 | 4.55 | 5.15 | 4.15 | 4.30 | 4.45 |

*Примечания:*

1. Экзамен по физической подготовке засчитывается при условии выполнения абитуриентом трех нормативов, определяемых предметной комиссией.

2. При выполнении трех упражнений выставляется оценка:

- «отлично» (если получены – 5,5,5; 5,5,4),

- «хорошо» (если получены – 5,4,4; 4,4,4; 5,5,3; 5,4,3; 4,4,3),

- «удовлетворительно» (если получено – 3,3,3; 4,3,3; 5,3,3).