**Нормативы по физической подготовке. Требования к физической подготовке и физическим данным кандидата.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнения**  | **Оценка**  | **Медиков-возрастная группа** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
|  |  |  | **Мужчины**  |
| **1** | Подтягивание на перекладине (хват сверху) | Удов.Хорошо ОтличноССК  | 10121415 | 9101214 | 791113 | 57911 |  |  |  |
| **2** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  | Удов.Хорошо ОтличноССК |  |  |  |  | 25303540 | 20253035 | 15202530 |
| **3** | Бег 100 м. (сек.) | Удов.Хорошо ОтличноССК | 14,513,513,213,0 | 15,014,514,013,5 | 16,015,515,014,5 | 17,016,015,515,0 |  |  |  |
| **4** | Бег (кросс) 3 км (мин. сек.) | Удов.Хорошо ОтличноССК | 13,3013,1012,1012,00 | 14,3013,5013,2013,00 | 15,3015,0014,3014,00 | 16,0015,3015,0014,30 | 18,3018,0017,3017,00 | 19,0018,3018,0017,30 | 20,0019,0018,3018,00 |
|  |  |  | **Женщины**  |
| **1** | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Удов.Хорошо ОтличноССК | 30354045 | 25303540 | 20253035 | 15202530 | 10152025 |  |  |
| **2** | Бег 100 м. (сек.) | Удов.Хорошо ОтличноССК | 17,016,015,715,2 | 18,017,517,016,5 | 18,617,817,217,0 | 19,018,518,017,5 |  |  |  |
| **3** | Бег (кросс) 3 км (мин. сек.) | Удов.Хорошо ОтличноССК | 4,454,304,154,00 | 5,104,404,204,10 | 5,304,554,404,20 | 6,005,205,004,40 | 6,306,005,305,00 |  |  |

|  |
| --- |
| **Медиков-возрастная группа** |
| **1 группа** | **2 группа** | **3 группа**  | **4 группа**  | **5 группа**  | **6 группа**  | **7 группа**  |
| 20-25 лет | 25-30 лет | 30-35 лет | 40-45 лет | - | - | - |