**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  Отлично  ССК | 10  12  14  15 | 9  10  12  14 | 7  9  11  13 | 5  7  9  11 |  |  |  |
| **2** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Удов.  Хорошо  Отлично  ССК |  |  |  |  | 25  30  35  40 | 20  25  30  35 | 15  20  25  30 |
| **3** | Бег 100 м. (сек.) | Удов.  Хорошо  Отлично  ССК | 14,5  13,5  13,2  13,0 | 15,0  14,5  14,0  13,5 | 16,0  15,5  15,0  14,5 | 17,0  16,0  15,5  15,0 |  |  |  |
| **4** | Бег (кросс) 3 км (мин. сек.) | Удов.  Хорошо  Отлично  ССК | 13,30  13,10  12,10  12,00 | 14,30  13,50  13,20  13,00 | 15,30  15,00  14,30  14,00 | 16,00  15,30  15,00  14,30 | 18,30  18,00  17,30  17,00 | 19,00  18,30  18,00  17,30 | 20,00  19,00  18,30  18,00 |
|  |  |  | **Женщины** | | | | | | |
| **1** | Поднимание туловища из положения лежа на спине | Удов.  Хорошо  Отлично  ССК | 30  35  40  45 | 25  30  35  40 | 20  25  30  35 | 15  20  25  30 | 10  15  20  25 |  |  |
| **2** | Бег 100 м. (сек.) | Удов.  Хорошо  Отлично  ССК | 17,0  16,0  15,7  15,2 | 18,0  17,5  17,0  16,5 | 18,6  17,8  17,2  17,0 | 19,0  18,5  18,0  17,5 |  |  |  |
| **3** | Бег (кросс) 3 км (мин. сек.) | Удов.  Хорошо  Отлично  ССК | 4,45  4,30  4,15  4,00 | 5,10  4,40  4,20  4,10 | 5,30  4,55  4,40  4,20 | 6,00  5,20  5,00  4,40 | 6,30  6,00  5,30  5,00 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | - | - | - |