**Об утверждении нормативов по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя**

**Об утверждении нормативов по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя**

**МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ

ПРИКАЗ**

**от 27 октября 2015 года N 569**

**Об утверждении** [**нормативов по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя**](http://docs.cntd.ru/document/420314788)

В соответствии с [постановлением Правительства Российской Федерации от 22 декабря 2011 года N 1091 "О некоторых вопросах аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя"](http://docs.cntd.ru/document/902321640)
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 2, ст.280; 2015, N 11, ст.1607.

приказываю:

Утвердить прилагаемые [нормативы по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя](http://docs.cntd.ru/document/420314788).

Министр
В.А.Пучков

Зарегистрировано
в Министерстве юстиции
Российской Федерации
18 ноября 2015 года,
регистрационный N 39759

**Нормативы по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя**

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом МЧС России
от 27 октября 2015 года N 569

Настоящие нормативы по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя, применяются с учетом следующих возрастных групп: от 18 до 24 лет - 1 группа; от 25 до 29 лет - 2 группа; от 30 до 34 лет - 3 группа; от 35 до 39 лет - 4 группа; от 40 до 44 лет - 5 группа; от 45 до 49 лет - 6 группа; от 50 лет и выше - 7 группа.

**I. Мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименованиеупражнения  | Условия (порядок) выполнения упражнения  | Возрастные группы  |
| (единица измерения) |  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **Норматив 1. Скоростные возможности**  |
| 1.1. Челночный бег 10 х 10 м (с) | Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м  | 28.0  | 29.0  | 32.0  | 35.0  | 37.0  | 40.0  | 42.0  |
| 1.2. Бег на 100 м (с) | Выполняется на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием  | 15.1  | 15.3  | 16.1  | 16.3  | 17.2  | 17.5  | 18.0  |
| **Норматив 2. Сила**  |
| 2.1. Подтягивание на перекладине (количество раз) | Выполняется из виса хватом сверху. Сгибая руки - подтянуться, разгибая руки - опуститься в вис. Положение виса фиксируется; подбородок должен быть выше уровня перекладины  | 10  | 9  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| 2.2. Отжимание от пола (количество раз) | Сгибание и разгибание рук из положения "упор лежа" | 55  | 50  | 42  | 35  | 30  | 28  | 25  |
| **Норматив 3. Выносливость**  |
| 3.1. Бег (кросс) на 1 км (мин, с) | Выполняется на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием  | 3.50  | 4.10  | 4.30  | 4.40  | 5.40  | 5.50  | 6.10  |
| 3.2. Плавание на 100 м (мин, с) | Выполняется любым способом плавания. Проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах  | 2.30  | 2.35  | 2.55  | 3.10  | 3.55  | 4.10  | 4.30  |
| 3.3. Бег на лыжах 5 км (мин, с) \* | Выполняется на местности вне дорог по заранее подготовленной трассе свободным стилем. Старт и финиш оборудуются в одном месте  | 26.30  | 27.30  | 31.30  | 33.30  | 36.30  | 39.30  | 41.30  |

**II. Женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Наименованиеупражнения  | Условия (порядок) выполнения упражнения  | Возрастные группы  |
| (единица измерения) |  | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| **Норматив 1. Скоростные возможности**  |
| 1.1. Челночный бег 10 х 10 м (с) | Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м  | 36.0  | 38.0  | 44.0  | 52.0  | 56.0  | 58.0  | 60.0  |
| 1.2. Бег на 100 м (с) | Выполняется на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием  | 17.5  | 17.9  | 18.5  | 19.5  | 20.5  | 22.5  | 23.0  |
| **Норматив 2. Сила**  |
| 2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество повторений за 1 мин) | Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Ступни прижаты к полу и зафиксированы. Выполнить максимальное количество подниманий (за 1 мин), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение  | 34  | 30  | 30  | 25  | 25  | 20  | 15  |
| 2.2. Отжимание от пола (количество раз) | Выполняется из положения "упор лежа". Сгибая руки, коснуться грудью пола, выпрямить руки не сгибая туловища  | 14  | 13  | 12  | 11  | 10  | 9  | 8  |
| **Норматив 3. Выносливость**  |
| 3.1. Бег 1 км (мин, с) | Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием. Старт и финиш оборудуются в одном месте  | 4.35  | 5.10  | 5.30  | 6.00  | 6.30  | 7.00  | 8.00  |
| 3.2. Плавание 100 м (мин, с) | Выполняется любым способом плавания. Проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах  | 3.20  | 3.25  | 3.40  | 4.20  | 5.00  | 5.40  | 6.20  |
| 3.3. Бег на лыжах 5 км (мин, с) | Выполняется на местности вне дорог по заранее подготовленной трассе свободным стилем. Старт и финиш оборудуются в одном месте  | 39.00  | 41.00  | 43.00  | 45.00  | 47.00  | 50.00  | 53.00  |

Примечание:

Упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнение на скоростные возможности, упражнение на силу, упражнение на выносливость. Спасатели и граждане, приобретающие статус спасателя, выполняют по одному упражнению из каждого норматива, определяемому аттестационной комиссией исходя из погодных условий и места проведения проверки выполнения нормативов.