



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

П Р И К А З

24.10.2015

Москва

№ 569

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

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 22 декабря 2011 г. № 1091 «О некоторых вопросах аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя»¹ п р и к а з ы в а ю:

Утвердить прилагаемые нормативы по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя.

Министр

В.А. Пучков

Верно
Заместитель директора Департамента
административной работы и правовой
деятельности



Г.Н. Филипович

¹ Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 2, ст. 280; 2015, № 11, ст. 1607

Нормативы по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя

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

| Наименование упражнения (единица измерения) | Условия (порядок) выполнения упражнения | Возрастные группы | | | | | | |
|---|--|-------------------|------|------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Норматив 1. Скоростные возможности | | | | | | | | |
| 1.1. Челночный бег 10 x10 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 |

| Наименование упражнения (единица измерения) | Условия (порядок) выполнения упражнения | Возрастные группы | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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

| Наименование упражнения (единица измерения) | Условия (порядок) выполнения упражнения | Возрастные группы | | | | | | |
|--|---|-------------------|------|------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Норматив 1. Скоростные возможности | | | | | | | | |
| 1.1. Челночный бег 10 x10 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». Сгибаемая 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 |

| Наименование упражнения (единица измерения) | Условия (порядок) выполнения упражнения | Возрастные группы | | | | | | |
|---|---|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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.