## **Приказ МЧС России**

## **от 27 октября 2015 г. № 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»[\*](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71153564/#1001) приказываю:

Утвердить прилагаемые [нормативы](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71153564/#1000) по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя.

|  |  |
| --- | --- |
| Министр | В.А. Пучков |

Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 2, ст. 280; 2015, № 11, ст. 1607. Зарегистрировано в Минюсте РФ 18 ноября 2015 г. Регистрационный № 39759

**Нормативы по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя (утв.**[**приказом**](http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71153564/#0)**МЧС России от 27 октября 2015 г. № 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 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** |
| **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 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.