**Нормативы для определения физической подготовленности поступающих на специальность 40.02.02** **Правоохранительная** **деятельность на 2023-2024 уч. год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнения | Поступающие, не служившие в рядах Российской Армии | | | | | |
| ЮНОШИ | | | | | | | |
| **1** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 |
| **3** | Бег30м | 4.3 | 4.4 | 4.5 | 4.6 | 4.7 | 4.8 |
| Баллы | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнения | Поступающие, отслужившие в рядах Российской Армии | | | | | |
| ЮНОШИ | | | | | | | |
| **1** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 220 | 215 | 210 | 195 | 190 | 185 |
| **2** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 35 | 33 | 31 | 29 | 27 | 25 |
| **3** | Бег 30м | 4.2 | 4.3 | 4.4 | 4.5 | 4.6 | 4.7 |
| Баллы | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование упражнения | Поступающие из числа гражданской молодёжи | | | | | |
| ДЕВУШКИ | | | | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 |
| 3 | Бег 30м | 5.6 | 5.7 | 5.8 | 5.9 | 6.0 | 6.1 |
| Баллы | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 |