

НОРМАТИВЫ

оценки физической подготовки для кандидатов на обучение в качестве курсантов в государственном учреждении образования «Институт пограничной службы Республики Беларусь», учреждениях образования Республики Беларусь и других государств, осуществляющих подготовку офицерских кадров для органов пограничной службы Республики Беларусь

Наименование упражнения	Номер упражнения	Единица измерения	Кандидаты на обучение в качестве курсантов в учреждениях образования Республики Беларусь и других государств, осуществляющих подготовку офицерских кадров для органов пограничной службы Республики Беларусь									
			(баллы)									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
из числа гражданской молодежи (юноши)												
Бег на 100 м	1	сек	13,7	13,9	14.1	14.4	14.7	15.0	15.3	15.5	15.8	16.2
Бег на 1 км	4	мин, сек	3.40	3.43	3.46	3.50	4.00	4.10	4,20	4.35	4.50	5.10
Подтягивание из виса на перекладине	15	к-во раз	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4
из числа военнослужащих (мужчины)												
Бег на 100 м	1	сек	14,2	14,4	14,6	14,9	15,2	15,5	15,8	16,2	16,6	17,0
Бег на 1 км	4	мин, сек	3,30	3,33	3,36	3,40	3,50	4,00	4,10	4,25	4,40	5,00
Подтягивание из виса	15	к-во раз	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4

Наименование упражнения	Номер упражнения	Единица измерения	Кандидаты на обучение в качестве курсантов в учреждениях образования Республики Беларусь и других государств, осуществляющих подготовку офицерских кадров для органов пограничной службы Республики Беларусь									
			(баллы)									
			10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
на перекладине												
из числа гражданской молодежи (девушки)												
Бег на 100 м	1	сек	16,5	16,6	16,7	16,9	17,1	17,4	17,7	18,1	18,5	19,1
Бег на 1 км	4	мин, сек	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45	4,55	5,00	5,10	5,20
Поднимание туловища из положения лежа на спине	15	к-во раз	46	44	42	41	40	38	36	34	32	20
из числа военнослужащих (женщины)												
Бег на 100 м	1	сек	16,4	16,5	16,6	16,8	17,0	17,3	17,6	18,0	18,4	19,0
Бег на 1 км	4	мин, сек	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20
Комплексное силовое упражнение	15	к-во раз	36	34	32	31	30	28	26	24	22	20

Примечание:

1. Кандидаты на обучение в качестве курсантов в ГУО «ИПС РБ» из числа гражданской молодежи (юноши, девушки), из числа военнослужащих (женщины) подвергаются проверке физической подготовленности в спортивной форме одежды. Форма одежды кандидатов из числа военнослужащих (мужчины) - № 2, № 3, № 4.
2. Общая оценка физической подготовленности кандидата на обучение определяется:
ЗАЧТЕНО – при условии отсутствия неудовлетворительных отметок (3, 2 и 1 балл) по всем нормативам или получена одна неудовлетворительная отметка, а по остальным двум упражнениям получены отметки не ниже 6 баллов;
НЕЗАЧТЕНО – получены одна неудовлетворительная отметка, а остальные отметки ниже 6 баллов или получены две и более неудовлетворительных отметок.