

Фізична підготовка

Вправи та нормативи із загальної фізичної підготовки для особового складу ЦСпТП «Білий Вовк»

-
-
-
-

Увага! Нормативи розподіляються на три ступеня «1», «2», «3». Третій ступень найвищий серед нормативів у вікових категоріях.

За умови складання нормативів видаються нашивки, стосовно ступенів наведених в таблиці нижче.

Найвищий ступінь без вікових категорій — «Залізний Вовк». (Як ознака, видається залізний браслет з нашим логотипом.)



1 ступінь



2 ступінь



3 ступінь

- [Фізичні нормативи для чоловіків](#)
- [Фізичні нормативи для жінок](#)
- [Норматив ``ЗАЛІЗНИЙ ВОВК``](#)

Фізичні вправи	Ступінь	Чоловіки, років					
		18-25	25-31	31-37	37-43	43-50	50-...
Біг 100 метрів, секунд	3	12	12,5	13	13,7	14	15
	2	12,5	13	13,7	14	14,5	15,7
	1	13	13,7	14	14,5	15	16,5
Біг 3000 метрів, хвилин	3	11,3	12	12,5	13	14	16
	2	12	12,5	13	14	16	18
	1	12,5	13	14	16	18	20
Підтягування на перекладині, разів	3	25	22	17	15	13	10
	2	22	20	15	13	10	8
	1	20	17	13	10	8	5
Віджимання на брусах, разів	3	35	30	27	25	20	15
	2	30	27	25	20	15	10
	1	25	25	20	15	10	5
Віджимання від підлоги, разів	3	70	60	55	45	40	35
	2	60	50	45	40	35	30
	1	50	40	40	35	30	25
Прес, разів	3	50	45	30	25	20	15
	2	45	40	25	20	15	10
	1	40	35	20	15	10	5
Фізичні вправи	Ступінь	Жінки, років					
		18-25	25-31	31-37	37-43	43-50	50-...

Біг 100 метрів, секунд	3	14,7	15	15,3	15,7	16	17
	2	15	15,3	15,7	16	17	18
	1	15,3	15,7	16	17	18	20
Біг 1000 метрів, хвилин	3	3,3	3,7	4	4,3	4,8	5,3
	2	3,7	4	4,3	4,8	5	6
	1	4	4,3	4,8	8	6	8
Підтягування на низькій перекладині, разів	3	35	30	28	25	20	15
	2	30	28	25	20	15	10
	1	25	25	20	15	10	5
Віджимання від підлоги, разів	3	50	40	35	30	25	20
	2	40	35	30	25	20	15
	1	35	30	25	20	15	10
Прес, разів	3	45	40	35	30	25	20
	2	40	35	30	25	20	15
	1	35	30	25	20	15	10

Фізичні вправи	Залізний Вовк	
	чоловіки	жінки
Біг 100 метрів	12,0 сек	
Біг 3000 метрів	11,0 хв	
Підтягування на перекладині	30 разів	
Віджимання на брусах	40 разів	
Підйом переворот	15 разів	
Віджимання від підлоги	90 разів	
Прес	60 разів	
Біг 100 метрів		14,0 сек
Біг 1000 метрів		3,19 хв
Підтягування на низькій перекладині		40 разів
Комплексна силова вправа		20 разів
Присідання пістолетиком		20 разів
Віджимання від підлоги		60 разів
Прес		50 разів



Заповніть анкету-заяву на тренування у ЦСпТП “БІЛИЙ ВОСК”

[Анкета-заява на тренування](#)