

# Фізична підготовка

## **Вправи та нормативи із загальної фізичної підготовки для особового складу ЦСПТІ «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, хвилини	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	<b>12,0 сек</b>	
Біг 3000 метрів	<b>11,0 хв</b>	
Підтягування на перекладині	<b>30 разів</b>	
Віджимання на брусах	<b>40 разів</b>	
Підйом переворот	<b>15 разів</b>	
Віджимання від підлоги	<b>90 разів</b>	
Прес	<b>60 разів</b>	
Біг 100 метрів		<b>14,0 сек</b>
Біг 1000 метрів		<b>3,19 хв</b>
Підтягування на низькій перекладині		<b>40 разів</b>
Комплексна силова вправа		<b>20 разів</b>
Присідання пістолетиком		<b>20 разів</b>
Віджимання від підлоги		<b>60 разів</b>
Прес		<b>50 разів</b>



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

[Анкета-заява на тренування](#)