

# 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 ВОСК``](#)

| 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, хвилини           | 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      |



| 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 ВОВК"**

[Анкета-заява на тренування](#)