

НОРМАТИВИ
виконання вправ з фізичної підготовки
для вступників на навчання за державним замовленням до Академії
Державної пенітенціарної служби у 2022 році

Назва вправи	Бали та результати											
	“12”	“11”	“10”	“9”	“8”	“7”	“6”	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
Біг 100 м. (сек.) чоловіки	13,2	13,5	13,7	13,9	14,1	14,3	14,5	14,8	15,0	15,2	15,7	16,2
Біг 100 м. (сек.) жінки	16,0	16,2	16,4	16,6	16,8	17,0	17,3	17,6	17,9	18,2	18,7	19,2

Назва вправи	Бали та результати											
	“12”	“11”	“10”	“9”	“8”	“7”	“6”	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
Біг 1000 м. (хв., сек.) чоловіки	3,25	3,27	3,30	3,35	3,40	3,45	3,50	3,55	4,0	4,10	4,25	4,50
Біг 1000 м. (хв., сек.) жінки	4,05	4,10	4,15	4,25	4,30	4,45	4,55	5,0	5,20	5,50	6,20	7,00

Назва вправи	Бали та результати											
	“12”	“11”	“10”	“9”	“8”	“7”	“6”	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
Підтягування на перекладині (кількість разів) чоловіки	15			13			11			9	7	5
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) жінки	24	22	20	18	17	16	14	13	11	9	7	5

КРИТЕРІЇ
виставлення результатів оцінки рівня фізичної підготовки
при виконанні нормативів

Загальний результат визначається з урахуванням балів, отриманих за три вправи, незалежно від послідовності їх виконання, за схемою:

“зараховано” – якщо одержано бали: (12-10; 12-10; 12-10); (12-10; 12-10; 9-7); (12-10; 12-10; 6-4); (12-10; 9-7; 9-7); (12-10; 9-7; 6-4); (9-7; 9-7; 9-7); (9-7; 9-7; 6-4); (12-10; 12-10; 3); (12-10; 9-7; 3); (12-10; 6-4; 6-4); (9-7; 9-7; 3); (9-7; 6-4; 6-4); (6-4; 6-4; 6-4);

“не зараховано” – якщо одержано бали: (12-10; 6-4; 3); (12-10; 3; 3); (9-7; 6-4; 3); (9-7; 3; 3); (6-4; 6-4; 3); (6-4; 3; 3); (3; 3; 3); а також, незалежно від набраних балів, за умови, що за виконання однієї із вправ одержаний бал 2 або 1.