Додаток 16
до Положення про організацію
службової підготовки працівників
Національної поліції України
(пункт 11 розділу XV)

ТАБЛИЦЯ НОРМАТИВІВ

№ з/п	Назва вправи	Оцінка	Чоловіки та жінки							Чоловіки															Жінки другої та третьої категорій						
			перша категорія							друга категорія							третя категорія														
			до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+	до 25	26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51+
1	Підтягування на перекладині, разів	5	16	15	14	13	12	11	10																						
		4	14	13	12	11	10	9	8																						
		3	12	11	10	9	8	7	6																						
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	5						40	35						30	25						25	20						15	12
		4						35	30						25	20						20	15						12	9
		3						30	25						20	15						15	10						9	6
3	Комплексна силова вправа, разів за 1 хв	5	70	65	60	55	50			60	55	50	45	40			55	50	45	40	35			35	32	29	26	23		
		4	65	60	55	50	45			55	50	45	40	35			50	45	40	35	30			32	29	26	23	20		
		3	60	55	50	45	40			50	45	40	35	30			45	40	35	30	25			29	26	23	20	17		
4	Біг на 100 метрів (сек.)	5	12,8	13,2	13,6	14,0	14,5	15,0	16,0	13,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	17,0	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	16,5	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5
		4	13,2	13,6	14,0	14,4	15,0	15,5	16,5	14,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,5	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0	17,0	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0
		3	13,6	14,0	14,4	14,8	15,8	16,0	17,0	14,5	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	18,0	15,0	15,5	16,0	16,5	17,0	17,5	18,5	17,5	18,0	18,5	19,0	19,5	20,0	20,5
5	Біг на 1000 метрів (хв., сек.)	5								3,30	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,40	3,40	3,50	4,00	4,10	4,20	4,30	4,50	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,10
		4								3,45	3,55	4,05	4,15	4,25	4,35	4,55	3,55	4,05	4,15	4,25	4,35	4,45	5,05	4,40	4,50	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40
		3								4,00	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,10	4,10	4,20	4,30	4,40	4,50	5,00	5,20	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50	6,00	6,10
6	Біг на 3000 метрів (хв., сек.)	5	11,30	12,00	12,30	13,00	13,30	14.00	15.00																					
		4	12,00	12,30	13,00	13,30	14,00	14.30	15.30																					
		3	12,30	13,00	13,30	14,00	14,30	15.00	16.00																					
7	Човниковий біг 10 х 10 метрів (сек.)	5	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	33,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	31,0	34,0	37,0	40,0	43,0	46,0	49,0
		4	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	34,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	32,0	35,0	38,0	41,0	44,0	47,0	50,0
		3	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	35,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,0	36,0	33,0	36,0	39,0	42,0	45,0	48,0	51,0
8	Долання єдиної смуги перешкод (хв., сек.)	5	1,30	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05			1,50	1,55	2,00	2,05	2,10			2,00	2,05	2,10	2,15	2,20		
		4	1,35	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10			1,55	2,00	2,05	2,10	2,15			2,05	2,10	2,15	2,20	2,25		
		3	1,40	1,45	1,50	1,55	2,00	2,05	2,10	1,55	2,00	2,05	2,10	2,15			2,00	2,05	2,10	2,15	2,20			2,10	2,15	2,20	2,25	2,30		