

Таблиця нормативів з оцінки рівня фізичної підготовленості для кандидатів на навчання до Донецького державного університету внутрішніх справ (200-бальна шкала)

Чоловіки

| Біг 100 м(с) | | | Комплексна силова вправа (разів за хв.) | | |
|----------------------------|--------------|-------------|--|--------------|-------------|
| Бали | Вікові групи | | Бали | Вікові групи | |
| | 16-25 | 26-30 | | 16-25 | 26-30 |
| | нормативи | | | нормативи | |
| 200 | 14,0 | 14,5 | 200 | 55 | 50 |
| 190 | 14,1 | 14,6 | 190 | 54 | 49 |
| 180 | 14,2 | 14,7 | 180 | 53 | 48 |
| 170 | 14,3 | 14,8 | 170 | 52 | 47 |
| 160 | 14,4 | 14,9 | 160 | 51 | 46 |
| 150 | 14,5 | 15,0 | 150 | 50 | 45 |
| 140 | 14,6 | 15,1 | 140 | 49 | 44 |
| 130 | 14,7 | 15,2 | 130 | 48 | 43 |
| 120 | 14,8 | 15,3 | 120 | 47 | 42 |
| 110 | 14,9 | 15,4 | 110 | 46 | 41 |
| 100 | 15,0 | 15,5 | 100 | 45 | 40 |
| Біг 1000 м (хв., с) | | | | | |
| Бали | Вікові групи | | Бали | Вікові групи | |
| | 16-25 | 26-30 | | 16-25 | 26-30 |
| | нормативи | | | нормативи | |
| 200 | 3,40 | 3,50 | 135 | 4,00 | 4,10 |
| 197 | 3,41 | 3,51 | 132 | 4,01 | 4,11 |
| 194 | 3,42 | 3,52 | 129 | 4,02 | 4,12 |
| 191 | 3,43 | 3,53 | 126 | 4,03 | 4,13 |
| 188 | 3,44 | 3,54 | 123 | 4,04 | 4,14 |
| 185 | 3,45 | 3,55 | 120 | 4,05 | 4,15 |
| 182 | 3,46 | 3,56 | 116 | 4,06 | 4,16 |
| 179 | 3,47 | 3,57 | 112 | 4,07 | 4,17 |
| 176 | 3,48 | 3,58 | 108 | 4,08 | 4,18 |
| 173 | 3,49 | 3,59 | 104 | 4,09 | 4,19 |
| 170 | 3,50 | 4,00 | 100 | 4,10 | 4,20 |
| 166 | 3,51 | 4,01 | | | |
| 162 | 3,52 | 4,02 | | | |
| 158 | 3,53 | 4,03 | | | |
| 154 | 3,54 | 4,04 | | | |
| 150 | 3,55 | 4,05 | | | |
| 147 | 3,56 | 4,06 | | | |

| | | | | | |
|------------|------|------|--|--|--|
| 144 | 3,57 | 4,07 | | | |
| 141 | 3,58 | 4,08 | | | |
| 138 | 3,59 | 4,09 | | | |

жінки

| Біг 100 м(с) | | | Комплексна силова вправа (разів за хв.) | | |
|----------------------------|--------------|-------------|--|--------------|-------------|
| Бали | Вікові групи | | Бали | Вікові групи | |
| | 16-25 | 26-30 | | 16-25 | 26-30 |
| | нормативи | | | нормативи | |
| 200 | 14,2 | 14,7 | 200 | 50 | 45 |
| 190 | 14,3 | 14,8 | 190 | 49 | 44 |
| 180 | 14,4 | 14,9 | 180 | 48 | 43 |
| 170 | 14,5 | 15,0 | 170 | 47 | 42 |
| 160 | 14,6 | 15,1 | 160 | 46 | 41 |
| 150 | 14,7 | 15,2 | 150 | 45 | 40 |
| 140 | 14,8 | 15,3 | 140 | 44 | 39 |
| 130 | 14,9 | 15,4 | 130 | 43 | 38 |
| 120 | 15,0 | 15,5 | 120 | 42 | 37 |
| 110 | 15,1 | 15,6 | 110 | 41 | 36 |
| 100 | 15,2 | 15,7 | 100 | 40 | 35 |
| Біг 1000 м (хв., с) | | | | | |
| Бал | Вікові групи | | Бал | Вікові групи | |
| | 16-25 | 26-30 | | 16-25 | 26-30 |
| | нормативи | | | нормативи | |
| 200 | 3,50 | 200 | 3,55 | 200 | 3,55 |
| 196 | 3,51 | 198 | 3,56 | 196 | 3,57 |
| 192 | 3,52 | 196 | 3,57 | 194 | 3,58 |
| 188 | 3,53 | 194 | 3,58 | 192 | 3,59 |
| 184 | 3,54 | 192 | 3,59 | 190 | 4,00 |
| 180 | 3,55 | 190 | 4,00 | 186 | 4,01 |
| 176 | 3,56 | 186 | 4,01 | 182 | 4,02 |
| 172 | 3,57 | 182 | 4,02 | 178 | 4,03 |
| 168 | 3,58 | 178 | 4,03 | 174 | 4,04 |
| 164 | 3,59 | 174 | 4,04 | 170 | 4,05 |
| 160 | 4,00 | 170 | 4,05 | 166 | 4,06 |
| 156 | 4,01 | 166 | 4,06 | 162 | 4,07 |
| 152 | 4,02 | 162 | 4,07 | 158 | 4,08 |
| 148 | 4,03 | 158 | 4,08 | 154 | 4,09 |
| 144 | 4,04 | 154 | 4,09 | 150 | 4,10 |
| 140 | 4,05 | 150 | 4,10 | 147 | 4,11 |
| 136 | 4,06 | 147 | 4,11 | 144 | 4,12 |
| 132 | 4,07 | 144 | 4,12 | 141 | 4,13 |
| 128 | 4,08 | 141 | 4,13 | 138 | 4,14 |
| 124 | 4,09 | 138 | 4,14 | 135 | 4,15 |
| 120 | 4,10 | 135 | 4,15 | 132 | 4,16 |
| 116 | 4,11 | 132 | 4,16 | 129 | 4,17 |
| 112 | 4,12 | 129 | 4,17 | 126 | 4,18 |
| 108 | 4,13 | 126 | 4,18 | | |

| | | | |
|------------|-------------|------------|-------------|
| 104 | 4,14 | 123 | 4,19 |
| 100 | 4,15 | 120 | 4,20 |
| | | 116 | 4,21 |
| | | 112 | 4,22 |
| | | 108 | 4,23 |
| | | 104 | 4,24 |
| | | 100 | 4,25 |