

МИНИСТЕРСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ПО ДЕЛАМ ГРАЖДАНСКОЙ  
ОБОРОНЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫМ СИТУАЦИЯМ И ЛИКВИДАЦИИ ПОСЛЕДСТВИЙ  
СТИХИЙНЫХ БЕДСТВИЙ

ПРИКАЗ

от 27 октября 2015 года N 569

Об утверждении нормативов по физической подготовке спасателей и граждан,  
приобретающих статус спасателя

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 22 декабря 2011 года N 1091 "О некоторых вопросах аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя"

---

Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 2, ст.280; 2015, N 11, ст.1607.

приказываю:

Утвердить прилагаемые нормативы по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя.

Министр  
В.А.Пучков

Зарегистрировано  
в Министерстве юстиции  
Российской Федерации  
18 ноября 2015 года,  
регистрационный N 39759

## **Нормативы по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя**

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом МЧС России  
от 27 октября 2015 года N 569

Настоящие нормативы по физической подготовке спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя, применяются с учетом следующих возрастных групп: от 18 до 24 лет - 1 группа; от 25 до 29 лет – 2 группа; от 30 до 34 лет – 3 группа; от 35 до 39 лет – 4 группа; от 40 до 44 лет – 5 группа; от 45 до 49 лет – 6 группа; от 50 лет и выше – 7 группа.

## I. Мужчины

Наименование упражнения (единица измерения)	Условия (порядок) выполнения упражнения	Возрастные группы						
		1	2	3	4	5	6	7
<b>Норматив 1. Скоростные возможности</b>								
1.1. Челночный бег 10 х 10 м (с)	Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м	28.0	29.0	32.0	35.0	37.0	40.0	42.0
1.2. Бег на 100 м (с)	Выполняется на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием	15.1	15.3	16.1	16.3	17.2	17.5	18.0
<b>Норматив 2. Сила</b>								
2.1. Подтягивание на перекладине (количество раз)	Выполняется из виса хватом сверху. Сгибая руки - подтянуться, разгибая руки - опуститься в вис. Положение виса фиксируется; подбородок должен быть выше уровня перекладины	10	9	6	4	3	2	1
2.2. Отжимание от пола (количество раз)	Сгибание и разгибание рук из положения "упор лежа"	55	50	42	35	30	28	25
<b>Норматив 3. Выносливость</b>								
3.1. Бег (кросс) на 1 км	Выполняется на беговой дорожке	3.50	4.10	4.30	4.40	5.40	5.50	6.10

(мин, с)	стадиона или на ровной площадке с любым покрытием							
3.2. Плавание на 100 м (мин, с)	Выполняется любым способом плавания. Проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах	2.30	2.35	2.55	3.10	3.55	4.10	4.30
3.3. Бег на лыжах 5 км (мин, с) *	Выполняется на местности вне дорог по заранее подготовленной трассе свободным стилем. Старт и финиш оборудуются в одном месте	26.30	27.30	31.30	33.30	36.30	39.30	41.30

## II. Женщины

Наименование упражнения (единица измерения)	Условия (порядок) выполнения упражнения	Возрастные группы						
		1	2	3	4	5	6	7
<b>Норматив 1. Скоростные возможности</b>								
1.1. Челночный бег 10 x 10 м (с)	Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м	36.0	38.0	44.0	52.0	56.0	58.0	60.0
1.2. Бег на 100 м (с)	Выполняется на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием	17.5	17.9	18.5	19.5	20.5	22.5	23.0
<b>Норматив 2. Сила</b>								
2.1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество повторений за 1 мин)	Выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом. Ступни прижаты к полу и зафиксированы. Выполнить максимальное количество подниманий (за 1 мин), касаясь локтями бедер (коленей), с	34	30	30	25	25	20	15

	последующим возвратом в исходное положение							
2.2. Отжимание от пола (количество раз)	Выполняется из положения "упор лежа". Сгибая руки, коснуться грудью пола, выпрямить руки не сгибая туловища	14	13	12	11	10	9	8
<b>Норматив 3. Выносливость</b>								
3.1. Бег 1 км (мин, с)	Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием. Старт и финиш оборудуются в одном месте	4.35	5.10	5.30	6.00	6.30	7.00	8.00
3.2. Плавание 100 м (мин, с)	Выполняется любым способом плавания. Проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах	3.20	3.25	3.40	4.20	5.00	5.40	6.20
3.3. Бег на лыжах 5 км (мин, с)	Выполняется на местности вне дорог по заранее подготовленной гравелу свободным стилем. Старт и финиш оборудуются в одном месте	39.0 0	41.0 0	43.0 0	45.0 0	47.0 0	50.0 0	53.0 0

Примечание:

Упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнение на скоростные возможности, упражнение на силу, упражнение на выносливость. Спасатели и граждане, приобретающие статус спасателя, выполняют по одному упражнению из каждого норматива, определяемому аттестационной комиссией исходя из погодных условий и места проведения проверки выполнения нормативов.