



ПРАВИТЕЛЬСТВО РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Служба по гражданской обороне
и чрезвычайным ситуациям Республики Тыва

П Р И К А З

«15» февраля 2019 г.

г. Кызыл

№ 20

Об утверждении Нормативов по физической культуре спасателей и водолазов ГБУ РТ «Аварийно-восстановительная служба»

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 22 декабря 2011 г. № 1091 «О некоторых вопросах аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя» и Приказом МЧС России от 27.10.2015 года № 569, **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемые Нормативы по физической подготовке спасателей и водолазов Государственного бюджетного учреждения Республики Тыва «Аварийно-восстановительная служба».
2. Приказ довести до лиц, в части их касающихся.
3. Управлению обработки вызовов «Система-112», оповещения и информирования населения (Кужугет А.В.) разместить настоящий приказ на официальном сайте Службы ГО и ЧС Республики Тыва.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника Государственного бюджетного учреждения Республики Тыва «Аварийно-восстановительная служба» Дыдый-оола С.С.

Руководитель

А. Сарыглар

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПАСАТЕЛЕЙ И ВОДОЛАЗОВ

Настоящие нормативы по физической подготовке спасателей и водолазов 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

[illegible]

3.1. Бег (кросс) на 1 км (мин, с)	Выполняется на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием	3.50	4.10	4.30	4.40	5.40	5.50	6.10
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
Норматив 1. Скоростные возможности								
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
Норматив 2. Сила								
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	34	30	30	25	25	20	15

	под прямым углом. Ступни прижаты к полу и зафиксированы. Выполнить максимальное количество подниманий (за 1 мин), касаясь локтями бедер (коленей), с 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
Норматив 3. Выносливость								
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 трассе свободным стилем. Старт и финиш оборудуются в одном месте	39.00	41.00	43.00	45.00	47.00	50.00	53.00

Примечание: Упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнение на скоростные возможности, упражнение на силу, упражнение на выносливость. Спасатели и водолазы выполняют по одному упражнению из каждого норматива исходя из погодных условий и места проведения проверки выполнения нормативов.



ПРАВИТЕЛЬСТВО РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Служба по гражданской обороне
и чрезвычайным ситуациям Республики Тыва

П Р И К А З

«15» февраля 2019 г.

г. Кызыл

№ 20

Об утверждении Нормативов по физической культуре спасателей и водолазов ГБУ РТ «Аварийно-восстановительная служба»

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 22 декабря 2011 г. № 1091 «О некоторых вопросах аттестации аварийно-спасательных служб, аварийно-спасательных формирований, спасателей и граждан, приобретающих статус спасателя» и Приказом МЧС России от 27.10.2015 года № 569, **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить прилагаемые Нормативы по физической подготовке спасателей и водолазов Государственного бюджетного учреждения Республики Тыва «Аварийно-восстановительная служба».
2. Приказ довести до лиц, в части их касающихся.
3. Управлению обработки вызовов «Система-112», оповещения и информирования населения (Кужугет А.В.) разместить настоящий приказ на официальном сайте Службы ГО и ЧС Республики Тыва.
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на начальника Государственного бюджетного учреждения Республики Тыва «Аварийно-восстановительная служба» Дыдый-оола С.С.

Руководитель

А. Сарыглар

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПАСАТЕЛЕЙ И ВОДОЛАЗОВ

Настоящие нормативы по физической подготовке спасателей и водолазов 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

[illegible]

3.1. Бег (кросс) на 1 км (мин, с)	Выполняется на беговой дорожке стадиона или на ровной площадке с любым покрытием	3.50	4.10	4.30	4.40	5.40	5.50	6.10
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
Норматив 1. Скоростные возможности								
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
Норматив 2. Сила								
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	34	30	30	25	25	20	15

	под прямым углом. Ступни прижаты к полу и зафиксированы. Выполнить максимальное количество подниманий (за 1 мин), касаясь локтями бедер (коленей), с 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
Норматив 3. Выносливость								
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 трассе свободным стилем. Старт и финиш оборудуются в одном месте	39.00	41.00	43.00	45.00	47.00	50.00	53.00

Примечание: Упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнение на скоростные возможности, упражнение на силу, упражнение на выносливость. Спасатели и водолазы выполняют по одному упражнению из каждого норматива исходя из погодных условий и места проведения проверки выполнения нормативов.