

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"](#)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> 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	Условия (порядок) выполнения упражнения	Возрастные группы						
(единица измерения)		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	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

### Норматив 2. Сила

--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

### Норматив 3. Выносливость

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	Условия (порядок) выполнения упражнения	Возрастные группы						
(единица измерения)		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 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	34	30	30	25	25	20	15
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 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 граждане, приобретающие статус спасателя, выполняют по одному упражнению из каждого норматива, определяемому аттестационной комиссией исходя из погодных условий и места проведения проверки выполнения нормативов.

Электронный текст документа  
подготовлен АО "Кодекс" и сверен по:



Официальный интернет-портал  
правовой информации  
[www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru), 23.11.2015,  
N 0001201511230014