

**Автономная некоммерческая
профессиональная образовательная организация
«Томский экономико - юридический институт»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНПОО «ТЭЮИ»

В.Г. Новокшинова



**Нормативы для вступительных испытаний по направлению
«Правоохранительная деятельность»**

**Обязательные контрольные тесты для определения и оценки уровня
физической подготовленности 16-29 лет**

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 100м, с	16-29лет	13,8	14,8	15,1	16,8	17,5	18.0
2.	Координационные	Челночный бег 4х9м, с	16-29лет	9,3	10,0	10,5	10,5	11,3	12.0
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16-29лет	230	220	200	190	175	160
4.	Выносливость	6-минутный бег	16-29лет	15000	1300	1100	1300	1050	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16-29лет	8	5	3	11	9	7
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз (девушки)	16-29лет	12	8	5	14	10	8

7.	Силовая выносливость	Поднимание туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 мин.	16-29лет	44	40	34	40	35	30
----	----------------------	---	----------	----	----	----	----	----	----

Обязательные контрольные тесты для определения и оценки уровня физической подготовленности 30 и старше

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Оценка					
				юноши			девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 100м, с	30 и старше	13,8	14,8	15,1	17,2	17,8	18.3
2.	Координационные	Челночный бег 4×9м, с	30 и старше	9,9	10,6	11,0	10,8	12,0	12.6
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	30 и старше	220	210	190	180	170	155
4.	Выносливость	6-минутный бег	30 и старше	1500	1300	1100	1300	1050	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	30 и старше	4	2	достать скамью пальцами рук	6	4	достать скамью пальцами рук
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, количество раз (юноши), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, количество раз (девушки)	30 и старше	9	7	5	12	10	7
7.	Силовая	Поднимание	30 и	37	33	30	35	30	25

	выносливость	туловища из положения лежа на спине количество раз за 1 мин.	старше						
--	--------------	--	--------	--	--	--	--	--	--