



МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

НАКАЗ

01.12.2021 № 888

Зареєстровано в Міністерстві
юстиції України
17 грудня 2021 р.
за № 1626/37248

**Про затвердження Змін до Положення з організації
перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до
вступу на службу в Національну поліцію України**

{Із змінами, внесеними згідно з Наказом
Міністерства внутрішніх справ
[№ 979 від 23.12.2021](#)}

Відповідно до [статті 50](#) Закону України «Про Національну поліцію» та з метою вдосконалення процесу відбору кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України **НАКАЗУЮ**:

1. Затвердити Зміни до [Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України](#), затвердженого наказом Міністерства внутрішніх справ України від 09 лютого 2016 року № 90, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 29 лютого 2016 року за № 306/28436, що додаються.

{Пункт 1 із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства внутрішніх справ [№ 979 від 23.12.2021](#)}

2. Директорату публічної безпеки, протидії злочинності та забезпечення правопорядку Міністерства внутрішніх справ України (Михайловський В.) забезпечити подання цього наказу на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України в установленому порядку.

3. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.

Міністр	Д. Монастирський
ПОГОДЖЕНО: Міністр охорони здоров'я України	В. Ляшко

Міністр молоді та спорту України	В. Гутцайт
----------------------------------	------------

	ЗАТВЕРДЖЕНО Наказ Міністерства внутрішніх справ України 01 грудня 2021 року № 888
	Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 17 грудня 2021 р. за № 1626/37248

ЗМІНИ

до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України

1. Пункт 8 розділу II викласти в такій редакції:

«8. Рівень фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу до Національної поліції України та на навчання у ЗВО МВС незалежно від статі визначається за результатами виконання таких контрольних вправ:

- 1) комплексна силова вправа;
- 2) біг на 100 метрів;
- 3) біг на 1000 метрів.».

{Пункт 1 в редакції Наказу Міністерства внутрішніх справ № 979 від 23.12.2021}

2. Розділ III викласти в такій редакції:

«III. Умови і порядок виконання контрольних вправ із фізичної підготовки

1. Комплексна силова вправа

1. Вправа складається з двох елементів: піднімання тулуба в сід і згинання та розгинання рук в упорі лежачи, сукупна тривалість виконання яких становить 1 хвилину (по 30 секунд на кожний елемент вправи).

2. Вимірювання часу виконання вправи здійснюється секундоміром.

3. Вправа виконується на рівній поверхні підлоги або гімнастичному маті, під час виконання вправи може використовуватися контактна платформа 20 × 20 × 5 см, форма одягу кандидата спортивна та повинна дозволяти візуально визначати безпомилкове виконання елементів вправи.

4. Вихідне положення для виконання першого елемента вправи: лежачи на спині, руки за головою, пальці рук зчеплені в «замок», лопатки торкаються поверхні підлоги, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, ступні притиснуті асистентом до підлоги.

5. Вихідне положення для виконання другого елемента вправи: упор лежачи, руки на ширині плечей та випрямлені в ліктьових суглобах, пальці рук спрямовані вперед, плечі, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, ноги разом, пальці ніг впираються в підлогу (мат) без будь-якої допоміжної опори.

6. За командою «Вихідне положення прийняти!» кандидат приймає вихідне положення для виконання першого елемента вправи.

7. За командою «Вправу починай!» кандидат виконує піднімання тулубу в сід до моменту торкання ліктями колін, виконуючи таким чином максимально можливу кількість піднімань за відведений час.

8. За командою «Час!» кандидат у найкоротший час самостійно приймає вихідне положення для виконання другого елемента вправи і виконує максимально можливу кількість разів згинання та розгинання рук в упорі лежачи до команди «Стій!».

9. Виконуючи другий елемент вправи, кандидат із вихідного положення згинає руки в ліктьових суглобах, торкаючись грудьми підлоги або контактної платформи, після чого, розгинаючи руки, повертається у вихідне положення та, зафіксувавши його, продовжує виконання вправи.

10. Результатом виконання комплексно силової вправи є сума безпомилково виконаних разів піднімань тулуба в сід і розгинання рук в упорі лежачи.

11. Виконання першого елемента вправи не зараховується в разі:

- 1) відсутності торкання ліктями колін;
- 2) відсутності торкання лопатками поверхні;
- 3) розімкнення пальців рук із «замка»;
- 4) зміщення або підймання таза.

12. Виконання другого елемента вправи не зараховується в разі:

- 1) торкання підлоги коліном(-ами), стегном(-ами), тазом;
- 2) порушення прямої лінії «плечі - тулуб - ноги»;
- 3) відсутності фіксації тіла у вихідному положенні;
- 4) почергового згинання та розгинання рук;
- 5) відсутності торкання грудьми підлоги (платформи).

2. Підтягування на високій перекладині

1. Вправа виконується на високій перекладині або на горизонтальному брусі діаметром 2-3 см. На виконання вправи дається одна спроба. Результатом виконання вправи є кількість безпомилкових повторень.

2. Вихідне положення - вис на прямих руках хватом зверху (долонями вперед, руки на ширині плечей), ноги разом, прямі, не торкаються поверхні підлоги.

3. Згинаючи руки, підтягнути тіло вгору до перекладини так, аби підборіддя було вище перекладини. Зафіксувати це положення 1-2 секунди. Рівномірно розгинаючи руки, повернутися у вихідне положення та зафіксувати його 1-2 секунди.

4. За командою «Вихідне положення прийняти!» приймається вихідне положення, за командою «Вправу починай!» виконується вправа.

Дозволяється незначне згинання ніг у колінних суглобах та розведення ніг, відхилення тіла від нерухомого положення.

5. Виконання елемента не зараховується в разі:

- 1) відсутності заведення (фіксації) підборіддя за перекладину;
- 2) нерівномірного згинання та розгинання рук;
- 3) ривків та/або махових рухів руками, тазом, ногами;
- 4) зміни вихідного положення;

{Абзац тридцять п'ятий пункту 2 із змінами, внесеними згідно з Наказом Міністерства внутрішніх справ № 979 від 23.12.2021}

5) відсутності фіксації вихідного положення тіла.

3. Вправи з бігу на 100 метрів, 1000 метрів та 3000 метрів

1. Вправи з бігу виконуються на бігових доріжках стадіону або на іншій рівній місцевості, яка підготовлена для їх безпечного виконання і дозволяє визначити результати. Для виконання вправи з бігу на 100 метрів бігова доріжка повинна бути розподілена на окремі смуги.

2. Максимальна кількість учасників забігу на 100 метрів - 4 особи, на 1000 і 3000 метрів - 10 осіб.

3. Вимірювання часу виконання вправи здійснюється секундоміром.

4. Команди для підготовки і виконання вправи на місці старту стартер подає голосом та супроводжує їх стартовим прапорцем.

Для подання команди «Руш!» дозволяється використовувати стартовий пістолет.

5. Вихідне положення - високий або низький старт.

6. Під час виконання вправи з бігу на 100 метрів кандидати за командами «На старт!» приймають вихідне положення, не наступаючи на лінію старту, «Увага!» - зберігають нерухомий стан, за командою стартера «Руш!» мають якнайшвидше подолати задану дистанцію.

7. Під час виконання вправ з бігу на 1000, 3000 метрів кандидати за командами «На старт!» стають за стартову лінію і, зайнявши вихідне положення, зберігають нерухомий стан, за командою стартера «Руш!» починають біг, намагаючись закінчити дистанцію якнайшвидше. За потреби дозволяється переходити на ходьбу.

8. Результатом виконання вправ з бігу є час з точністю до десятої частки секунди на 100 метрів і до секунди - на 1000 та 3000 метрів.

9. Вправа з бігу на 1000 метрів (на 3000 метрів) виконується останньою.

4. Вправа човниковий біг (10 × 10 метрів)

1. Вправа виконується на рівному майданчику з твердим покриттям, на якому нанесено дві паралельні лінії, на відстані 10 метрів одна від одної. Максимальна кількість учасників забігу становить 2 особи на відстані одна від одної 2-3 метри.

2. Вимірювання часу виконання вправи здійснюється секундоміром.

3. Вихідне положення - високий чи низький старт.

4. Кандидат за командою «На старт!» стає за лінію старту і, зайнявши вихідне положення, зберігає нерухомий стан. За командою «Руш!» він пробігає 10 метрів до протилежної лінії, перетинає її обома ногами, торкається поверхні майданчика однією рукою, повертається кругом і так само пробігає ще 9 відтинків по 10 метрів.

5. Результатом виконання вправи є час, витрачений на її виконання.

6. Вправа не зараховується в разі невиконання кандидатом:

1) забігання за лінію обома ногами;

2) торкання рукою поверхні майданчика.».

3. [Додатки 1, 2, 4](#) до Положення викласти в новій редакції, що додаються.

{Пункт 3 із змінами, внесеними згідно з [Наказом Міністерства внутрішніх справ № 979 від 23.12.2021](#)}

Т.в.о. директора Директорату публічної безпеки, протидії злочинності та забезпечення правопорядку Міністерства внутрішніх справ України	В. Михайловський
	Додаток 1 до Положення з організації перевірки рівня фізичної підготовленості кандидатів до вступу на службу в Національну поліцію України (пункт 4 розділу I)

ТАБЛИЦЯ
нормативів з фізичної підготовки кандидатів на навчання у ЗВО
МВС

№ з/п	Контрольна вправа (тест)	Нормативи, бали					
		5		4		3	
		Вікові групи					
		16-25	26-30	16-25	26-30	16-25	26-30
чоловіки							
1	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв)	55	50	50	45	45	40
2	Біг 100 м (с)	14.0	14.5	14.5	15.0	15.0	15.5

3	Біг 1000 м (хв, с)	3.40	3.50	3.55	4.05	4.10	4.20
4	Човниковий біг 10 × 10 м (с)	29.0	30.0	30.0	31.0	31.0	32.0
жінки							
1	Комплексна силова вправа (разів за 1 хв)	50	45	45	40	40	35
2	Біг 100 м (с)	14.5	15.0	15.0	15.5	15.5	16.0
3	Біг 1000 м (хв, с)	3.50	4.00	4.10	4.20	4.25	4.35
4	Човниковий біг 10 × 10 м (с)	30.0	31.0	31.0	32.0	32.0	33.0