

Требования по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации, поступающих в военный учебный центр (согласно Наставлениям по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, введенных в действие приказом Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 года №230)

Оценка физической подготовленности проводится специалистами по физическому воспитанию и спорту образовательной организации в соответствии с нормативами, установленными для кандидатов, поступающих в военные образовательные организации высшего образования.

Оценка физической подготовленности осуществляется по стобалльной шкале. (приказ МО РФ от 26 августа 2020 г. № 400).

Согласно Наставлениям по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, введенных в действие приказом Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 года №230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации», оценка и квалификационный уровень физической подготовленности слагаются из количества баллов, полученных за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений, при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении, и определяются в соответствии с Таблицами оценки физической подготовленности.

Граждане, поступающие в военный учебный центр, **проверяются** на соответствие требованиям по уровню физической подготовки с учетом пола и возраста (выполняют по одному упражнению на выбор на физические качества «сила», «быстрота», «выносливость»).

1) Для кандидатов мужского пола до 25 лет:

Сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или рывок гири).

Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис.

Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах.

Выполнение упражнения рывком и махом не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».



количество раз	баллы								
25	100	20	80	15	70	10	50	5	30
24	95	19	78	14	66	9	46	4	26
23	91	18	76	13	62	8	42	3	22
22	87	17	74	12	58	7	38	2	16
21	83	16	72	11	54	6	34	1	8

Упражнение № 5. Подъем переворотом на перекладине.

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки и поднимая ноги к перекладине, выполнить переворот вокруг грифа, принять упор на прямые руки, опуститься в вис произвольным способом.

Положения упора фиксируются не менее 1 секунды.

Положение вися фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разведение ног до ширины плеч и незначительное сгибание ног в коленных суставах.

Выполнение упражнения махом, касание подбородком перекладины, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».



количество раз	баллы								
25	100	20	80	15	70	10	50	5	30
24	95	19	78	14	66	9	46	4	26
23	91	18	76	13	62	8	42	3	22
22	87	17	74	12	58	7	38	2	16
21	83	16	72	И	54	6	34	1	8

Упражнение № 6. Подъем силой на перекладине.

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую или обе руки одновременно, разгибая руки принять положение упора на прямых руках, опуститься в вис произвольным способом.

Положение упора фиксируется не менее 1 секунды.

Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается выходить в упор на обе руки одновременно.

Выполнение упражнения махом, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

количество раз	баллы								
15	100	12	92	9	83	6	65	3	38
14	98	11	89	8	78	5	56	2	29
13	95	10	86	7	73	4	47	1	20



Упражнение № 10. Рывок гири.

Стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири поднять гирю вверх и зафиксировать на прямой руке не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета), опустить гирю вниз и после замаха назад повторить подъем гири вверх.

Упражнение выполнить сначала одной рукой, затем другой рукой без остановки после смены рук; смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Разрешается отдыхать в положении - гиря вверху на прямой руке, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Дожимание гири, отдых в положении, когда гиря опущена вниз, касание свободной рукой частей тела, выполнение более одного замаха, касание гирей пола не допускаются.

Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой.

Вес гири для мужчин - **24 кг**. Установлены три весовые категории для мужчин - 70 кг, 80 кг, 80+ кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы
мужчины				мужчины				мужчины				мужчины			
70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг	
количество раз			количество раз			количество раз			количество раз						
65	75	85	100	47	57	67	64	29	39	49	33	11	21	31	15
64	74	84	98	46	56	66	62	28	38	48	32	10	20	30	14
63	73	83	96	45	55	65	60	27	37	47	31	9	19	29	13
62	72	82	94	44	54	64	58	26	36	46	30	8	18	28	12
61	71	81	92	43	53	63	56	25	35	45	29		17	27	11
60	70	80	90	42	52	62	53	24	34	44	28	7	16	26	10
59	69	79	88	41	51	61	50	23	33	43	27		15	25	9
58	68	78	86	40	50	60	47	22	32	42	26	6	14	24	8
57	67	77	84	39	49	59	45	21	31	41	25	5	13	23	7
56	66	76	82	38	48	58	43	20	30	40	24	4	12	22	6
55	65	75	80	37	47	57	41	19	29	39	23	3	11	21	5
54	64	74	78	36	46	56	40	18	28	38	22	2	10	20	4
53	63	73	76	35	45	55	39	17	27	37	21	1	9	19	3
52	62	72	74	34	44	54	38	16	26	36	20	-	8	18	2
51	61	71	72	33	43	53	37	15	25	35	19	-	7	17	1
50	60	70	70	32	42	52	36	14	24	34	18	-	-	-	-
49	59	69	68	31	41	51	35	13	23	33	17	-	-	-	-
48	58	68	66	30	40	50	34	12	22	32	16	-	-	-	-



Быстрота (бег на 60м, или бег на 100 м, или челночный бег 10x10 м).

Упражнение № 17. Бег на 60 м.

Упражнение № 18. Бег на 100 м.

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ!» начать бег.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт) не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнений предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается невыполненным.

**Таблицы перевода результата выполнения упражнения в баллы:
Упражнение № 17. Бег на 60 м**

возраст до 35 лет							
секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы
7,8	100	8,9	65	9,8	24	10,9	11
7,9	98	9,0	60	9,9	21	11,0	10
8	96	9,1	55	10,0	20	11,1	9
8,1	94	9,2	50	10,1	19	11,2	8
8,2	92	9,3	45	10,2	18	11,3	7
8,3	90	-	41	10,3	17	11,4	6
8,4	87	9,4	40	10,4	16	11,5	5
8,5	84	9,5	35	10,5	15	11,6	4
8,6	80	-	32	10,6	14	11,7	3
8,7	75	9,6	30	10,7	13	11,8	2
8,8	70	9,7	27	10,8	12	-	-

Упражнение № 18. Бег на 100 м

возраст до 35 лет							
секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы
12,0	100	13,6	64	14,8	36	17,1	18
12,1	98	13,7	61	14,9	35	17,3	17
12,2	96	-	60	15,0	34	17,5	16
12,3	94	13,8	58	15,1	33	17,6	15
12,4	92	-	56	15,2	32	17,7	14
12,5	90	13,9	55	15,3	31	17,8	13
12,6	88	14	52	15,4	30	18,0	12
12,7	86	14,1	50	15,5	29	18,1	11
12,8	84	14,2	48	15,6	28	18,2	10
12,9	82	14,3	46	15,7	27	18,3	9
13,0	80	-	45	15,8	26	18,4	8
13,1	78	14,4	44	15,9	25	18,6	7
13,2	76	14,5	42	16,0	24	18,8	6
13,3	73	-	41	16,1	23	19,0	5
-	72	14,6	40	16,3	22	19,2	4
13,4	70	-	39	16,5	21	19,4	3
-	68	14,7	38	16,7	20	19,6	2
13,5	67	-	37	16,9	19	-	-

Упражнение № 19. Челночный бег 10x10 м.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота

входит в отрезок 10 м. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад.

По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, заступить за линию поворота ногой, развернутся, пробежать девять отрезков.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому участнику, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнения предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении норматив считается невыполненным.

возраст до 35 лет							
секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы
24,0	100	-	75	27	50	-	25
24,1	99	26,2	74	-	49	-	24
24,2	98	-	73	-	48	27,9	23
24,3	97	-	72	27,1	47	28,0	22
24,4	96	26,3	71	-	46	28,4	21
24,5	95	-	70	-	45	28,8	20
24,6	94	-	69	27,2	44	29,2	19
24,7	93	26,4	68	-	43	29,6	18
24,8	92	-	67	-	42	30,0	17
24,9	91	-	66	27,3	41	30,4	16
25,0	90	26,5	65	-	40	30,8	15
25,1	89	-	64	-	39	31,2	14
25,2	88	-	63	27,4	38	31,6	13
25,3	87	26,6	62	-	37	32,0	12
25,4	86	-	61	-	36	32,4	11
25,5	85	-	60	27,5	35	32,8	10
25,6	84	26,7	59	-	34	33,2	9
25,7	83	-	58	-	33	33,6	8
25,8	82	-	57	27,6	32	33,7	7
25,9	81	26,8	56	-	31	33,8	6
26,0	80	-	55	-	30	33,9	5
-	79	-	54	27,7	29	34,0	4
-	78	26,9	53	-	28	34,1	3
26,1	77	-	52	-	27	34,2	2
-	76	-	51	27,8	26	-	-



Выносливость (бег на 1 км или бег на 3 км).

Упражнение № 24. Бег на 1 км.

Упражнение № 25. Бег на 3 км.

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по команде «МАРШ» начать бег.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.



Таблицы перевода результата выполнения упражнения в баллы:

Упражнение № 24. Бег на 1 км

возраст до 35 лет								
минуты,	секунды	баллы	минуты,	секунды	баллы	минуты,	секунды	баллы
3 мин 15 с		100	3 мин 41 с		57	4 мин 05 с		29
3 мин 16 с		99	-		56	4 мин 10 с		28
3 мин 17 с		98	3 мин 42 с		55	4 мин 15 с		27
3 мин 18 с		97	-		54	4 мин 20 с		26
3 мин 19 с		96	3 мин 43 с		53	4 мин 25 с		25
3 мин 20 с		95	-		52	4 мин 30 с		24
3 мин 21 с		94	3 мин 44 с		51	4 мин 35 с		23
3 мин 22 с		93	-		50	4 мин 40 с		22
3 мин 23 с		92	3 мин 45 с		49	4 мин 45 с		21
3 мин 24 с		91	-		48	4 мин 50 с		20
3 мин 25 с		89	3 мин 46 с		47	4 мин 55 с		19
3 мин 26 с		87	-		46	5 мин 00 с		18
3 мин 27 с		85	3 мин 47 с		45	5 мин 10 с		17
3 мин 28 с		83	-		44	5 мин 15 с		16
3 мин 29 с		81	3 мин 48 с		43	5 мин 20 с		15
3 мин 30 с		79	-		42	5 мин 25 с		14
3 мин 31 с		77	3 мин 49 с		41	5 мин 30 с		13
3 мин 32 с		75	3 мин 50 с		40	5 мин 35 с		12
3 мин 33 с		73	3 мин 51 с		39	5 мин 40 с		11
3 мин 34 с		71	3 мин 52 с		38	5 мин 45 с		10
3 мин 35 с		69	3 мин 53 с		37	5 мин 50 с		9
3 мин 36 с		67	3 мин 54 с		36	5 мин 55 с		8
3 мин 37 с		65	3 мин 55 с		35	6 мин 00 с		7
3 мин 38 с		63	3 мин 56 с		34	6 мин 05 с		6
3 мин 39 с		61	3 мин 57 с		33	6 мин 10 с		5
3 мин -		60	3 мин 58 с		32	6 мин 15 с		4
3 мин 40 с		59	3 мин 59 с		31	6 мин 20 с		3
3 мин -		58	4 мин 00 с		30	6 мин 25 с		2

Упражнение № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см), разгибая руки, принять упор лежа.

Положение упора лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

количество раз	баллы								
50	100	40	80	30	60	20	40	9	16
49	98	39	78	29	58	19	38	8	14
48	96	38	76	28	56	18	36	7	12
47	94	37	74	27	54	17	34	6	10
46	92	36	72	26	52	16	32	5	8
45	90	35	70	25	50	15	30	4	6
44	88	34	68	24	48	14	27	3	4
43	86	33	66	23	46	13	24	2	2
42	84	32	64	22	44	11	20	1	1
41	82	31	62	21	42	10	18	-	-

Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис.

Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах.

Выполнение упражнения рывком и махом не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

количество раз	баллы								
25	100	20	80	15	70	10	50	5	30
24	95	19	78	14	66	9	46	4	26
23	91	18	76	13	62	8	42	3	22

22	87	17	74	12	58	7	38	2	16
21	83	16	72	11	54	6	34	1	8

Упражнение № 5. Подъем переворотом на перекладине.

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки и поднимая ноги к перекладине, выполнить переворот вокруг грифа, принять упор на прямые руки, опуститься в вис произвольным способом.

Положения упора фиксируются не менее 1 секунды.

Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разведение ног до ширины плеч и незначительное сгибание ног в коленных суставах.

Выполнение упражнения махом, касание подбородком перекладины, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

количество раз	баллы								
25	100	20	80	15	70	10	50	5	30
24	95	19	78	14	66	9	46	4	26
23	91	18	76	13	62	8	42	3	22
22	87	17	74	12	58	7	38	2	16
21	83	16	72	И	54	6	34	1	8

Упражнение № 6. Подъем силой на перекладине.

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую или обе руки одновременно, разгибая руки принять положение упора на прямых руках, опуститься в вис произвольным способом.

Положение упора фиксируется не менее 1 секунды.

Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается выходить в упор на обе руки одновременно.

Выполнение упражнения махом, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

количество раз	баллы								
15	100	12	92	9	83	6	65	3	38
14	98	11	89	8	78	5	56	2	29
13	95	10	86	7	73	4	47	1	20

Упражнение № 10. Рывок гири.

Стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири поднять гирю вверх и зафиксировать на прямой руке не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета), опустить гирю вниз и после замаха назад повторить подъем гири вверх.

Упражнение выполнить сначала одной рукой, затем другой рукой без остановки после смены рук; смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Разрешается отдыхать в положении - гиря вверху на прямой руке, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Дожимание гири, отдых в положении, когда гиря опущена вниз, касание свободной рукой частей тела, выполнение более одного замаха, касание гирей пола не допускаются.

Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой.

Вес гири для мужчин - 24 кг. Установлены три весовые категории для мужчин - 70 кг, 80 кг, 80+ кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы
мужчины				мужчины				мужчины				мужчины			
70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг	
количество раз			количество раз			количество раз			количество раз						
65	75	85	100	47	57	67	64	29	39	49	33	11	21	31	15
64	74	84	98	46	56	66	62	28	38	48	32	10	20	30	14
63	73	83	96	45	55	65	60	27	37	47	31	9	19	29	13
62	72	82	94	44	54	64	58	26	36	46	30	8	18	28	12
61	71	81	92	43	53	63	56	25	35	45	29		17	27	11
60	70	80	90	42	52	62	53	24	34	44	28	7	16	26	10
59	69	79	88	41	51	61	50	23	33	43	27		15	25	9
58	68	78	86	40	50	60	47	22	32	42	26	6	14	24	8
57	67	77	84	39	49	59	45	21	31	41	25	5	13	23	7
56	66	76	82	38	48	58	43	20	30	40	24	4	12	22	6
55	65	75	80	37	47	57	41	19	29	39	23	3	11	21	5

54	64	74	78	36	46	56	40	18	28	38	22	2	10	20	4
53	63	73	76	35	45	55	39	17	27	37	21	1	9	19	3
52	62	72	74	34	44	54	38	16	26	36	20	-	8	18	2
51	61	71	72	33	43	53	37	15	25	35	19	-	7	17	1
50	60	70	70	32	42	52	36	14	24	34	18	-	-	-	-
49	59	69	68	31	41	51	35	13	23	33	17	-	-	-	-
48	58	68	66	30	40	50	34	12	22	32	16	-	-	-	-

Упражнение № 11. Толчок двух гирь.

Стойка ноги врозь, гири на грудь (гири лежат на предплечьях, руки прижаты к туловищу), вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их на прямых руках не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета), опустить гири на грудь.

Разрешается отдыхать в положении гири на грудь, а также с гирями, зафиксированными на прямых руках, после толчка, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Ставить гири на плечи не допускается.

Вес гири: для мужчин - 24 кг. Установлены три весовые категории: для мужчин - 70 кг, 80 кг, 80+ кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».



Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы
мужчины				мужчины				мужчины				мужчины			
70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг	
количество раз			количество раз			количество раз			количество раз						
22	26	30	100			23	86	11	15	17	65	5	8	10	30
21	25	29	98	15	19		85	10	14	16	60		7	9	26
20	24	28	96	-	-	22	84	9	13	15	55	4	6	8	22
19	23	27	94	-	-	21	82	8	12	14	50	-	5	7	20
18	22	26	92	14	18	20	80	7	11	13	45	3	4	6	16
17	21	25	90	13	17	19	75	6	10	12	40			5	12
16	20	24	88	12	16	18	70		9	И	35	2	3	4	8

Упражнение № 14. Жим штанги лежа.

Лежа на спине на горизонтальной скамье со штангой на прямых руках (затылок и ягодицы прижаты к скамье, ступни ног к помосту, хват сверху за гриф штанги), согнуть руки до касания грифом груди, разгибая руки, выполнить жим штанги.

Положение штанги фиксировать на прямых руках не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Упражнение выполняется на горизонтальной скамье со специально оборудованными стойками.

Разрешается отдыхать лежа на спине со штангой на прямых руках, оказывать помощь в снятии и постановке штанги на стойки, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Выполнение упражнения без страховки, использование других хватов, изменение исходного положения, отрывание ступней ног от пола, затылка от скамьи, использование дополнительной экипировки не допускается.

Вес штанги: для женщин - 30 кг, для мужчин - 70 кг. Установлены три весовые категории: для женщин - 60 кг, 70 кг, 70+ кг; для мужчин - 70 кг, 80 кг, 80+ кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».



Весовые категории			Баллы												
мужчины															
70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг	
количество раз				количество раз				количество раз				количество раз			
18	23	30	100	И	16	22	85	6	11	14	62	2	5	6	30
17	22	29	98	-	-	21	82	5	10	13	58	-	4	5	25
16	21	28	96	10	15	20	80	-	-	12	54	-	3	4	20
15	20	27	94	9	14	19	77	4	9	11	50	1	2	3	15
14	19	26	92	-	-	18	74	-	8	10	46	-	1	2	10
13	18	25	90	8	13	17	70	-	-	9	43	-	-	1	8

12	17	24	88	-	-	16	68	3	7	8	40				
-	-	23	86	7	12	15	66	-	6	7	35				

Быстрота (бег на 60м, или бег на 100 м, или челночный бег 10х10 м).

Упражнение № 17. Бег на 60 м.

Упражнение № 18. Бег на 100 м.

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ!» начать бег.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт) не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнений предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается невыполненным.

Таблицы перевода результата выполнения упражнения в баллы:

Упражнение № 17. Бег на 60 м

возраст до 35 лет							
секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы
7,8	100	8,9	65	9,8	24	10,9	11
7,9	98	9,0	60	9,9	21	11,0	10
8	96	9,1	55	10,0	20	11,1	9
8,1	94	9,2	50	10,1	19	11,2	8
8,2	92	9,3	45	10,2	18	11,3	7
8,3	90	-	41	10,3	17	11,4	6
8,4	87	9,4	40	10,4	16	11,5	5
8,5	84	9,5	35	10,5	15	11,6	4
8,6	80	-	32	10,6	14	11,7	3
8,7	75	9,6	30	10,7	13	11,8	2
8,8	70	9,7	27	10,8	12	-	-

Упражнение № 18. Бег на 100 м

возраст до 35 лет							
секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы
12,0	100	13,6	64	14,8	36	17,1	18
12,1	98	13,7	61	14,9	35	17,3	17
12,2	96	-	60	15,0	34	17,5	16
12,3	94	13,8	58	15,1	33	17,6	15
12,4	92	-	56	15,2	32	17,7	14

12,5	90	13,9	55	15,3	31	17,8	13
12,6	88	14	52	15,4	30	18,0	12
12,7	86	14,1	50	15,5	29	18,1	11
12,8	84	14,2	48	15,6	28	18,2	10
12,9	82	14,3	46	15,7	27	18,3	9
13,0	80	-	45	15,8	26	18,4	8
13,1	78	14,4	44	15,9	25	18,6	7
13,2	76	14,5	42	16,0	24	18,8	6
13,3	73	-	41	16,1	23	19,0	5
-	72	14,6	40	16,3	22	19,2	4
13,4	70	-	39	16,5	21	19,4	3
-	68	14,7	38	16,7	20	19,6	2
13,5	67	-	37	16,9	19	-	

Упражнение № 19. Челночный бег 10x10 м.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, заступить за линию поворота ногой, развернуться, пробежать девять отрезков.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому участнику, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнения предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении норматив считается невыполненным.

возраст до 35 лет							
секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы
24,0	100	-	75	27	50	-	25
24,1	99	26,2	74	-	49	-	24
24,2	98	-	73	-	48	27,9	23
24,3	97	-	72	27,1	47	28,0	22
24,4	96	26,3	71	-	46	28,4	21
24,5	95	-	70	-	45	28,8	20
24,6	94	-	69	27,2	44	29,2	19
24,7	93	26,4	68	-	43	29,6	18
24,8	92	-	67	-	42	30,0	17
24,9	91	-	66	27,3	41	30,4	16
25,0	90	26,5	65	-	40	30,8	15

25,1	89	-	64	-	39	31,2	14
25,2	88	-	63	27,4	38	31,6	13
25,3	87	26,6	62	-	37	32,0	12
25,4	86	-	61	-	36	32,4	11
25,5	85	-	60	27,5	35	32,8	10
25,6	84	26,7	59	-	34	33,2	9
25,7	83	-	58	-	33	33,6	8
25,8	82	-	57	27,6	32	33,7	7
25,9	81	26,8	56	-	31	33,8	6
26,0	80	-	55	-	30	33,9	5
-	79	-	54	27,7	29	34,0	4
-	78	26,9	53	-	28	34,1	3
26,1	77	-	52	-	27	34,2	2
-	76	-	51	27,8	26	-	-



Выносливость (бег на 400 м, или на 1 км или бег на 3 км).

Упражнение № 23. Бег на 400 м.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ!» начать бег.

Создание помех другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт) не допускаются.

возраст до 35 лет								
минуты,	секунды	баллы	минуты,	секунды	баллы	минуты,	секунды	баллы
1 мин 01 с	97	1 мин 18 с	35	1 мин 38 с	15			
1 мин 02 с	93	1 мин 19 с	33	1 мин 40 с	14			

1 мин 03 с	89	1 мин 20 с	31	1 мин 42 с	13
1 мин 04 с	83	1 мин 21 с	29	1 мин 44 с	12
1 мин 05 с	80	1 мин 22 с	28	1 мин 46 с	11
1 мин 06 с	76	1 мин 23 с	27	1 мин 47 с	10
1 мин 07 с	69	1 мин 24 с	26	1 мин 48 с	9
1 мин 08 с	64	1 мин 25 с	25	1 мин 49 с	8
1 мин 09 с	59	1 мин 26 с	24	1 мин 50 с	7
1 мин 10 с	55	1 мин 27 с	23	1 мин 51 с	6
1 мин 11 с	51	1 мин 28 с	22	1 мин 52 с	5
1 мин 12 с	48	1 мин 29 с	21	1 мин 53 с	4
1 мин 13 с	45	1 мин 30 с	20	1 мин 54 с	3
1 мин 14 с	43	1 мин 31 с	19	1 мин 55 с	2
1 мин 15 с	41	1 мин 32 с	18	1 мин	-
1 мин 16 с	39	1 мин 34 с	17	1 мин	-

Упражнение № 24. Бег на 1 км.

Упражнение № 25. Бег на 3 км.

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по команде «МАРШ» начать бег.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.

Таблицы перевода результата выполнения упражнения в баллы:

Упражнение № 24. Бег на 1 км

возраст до 35 лет								
минуты,	секунды	баллы	минуты,	секунды	баллы	минуты,	секунды	баллы
3 мин 15 с		100	3 мин 41 с		57	4 мин 05 с		29
3 мин 16 с		99	-		56	4 мин 10 с		28
3 мин 17 с		98	3 мин 42 с		55	4 мин 15 с		27
3 мин 18 с		97	-		54	4 мин 20 с		26
3 мин 19 с		96	3 мин 43 с		53	4 мин 25 с		25
3 мин 20 с		95	-		52	4 мин 30 с		24
3 мин 21 с		94	3 мин 44 с		51	4 мин 35 с		23
3 мин 22 с		93	-		50	4 мин 40 с		22

3 мин 23 с	92	3 мин 45 с	49	4 мин 45 с	21
3 мин 24 с	91	-	48	4 мин 50 с	20
3 мин 25 с	89	3 мин 46 с	47	4 мин 55 с	19
3 мин 26 с	87	-	46	5 мин 00 с	18
3 мин 27 с	85	3 мин 47 с	45	5 мин 10 с	17
3 мин 28 с	83	-	44	5 мин 15 с	16
3 мин 29 с	81	3 мин 48 с	43	5 мин 20 с	15
3 мин 30 с	79	-	42	5 мин 25 с	14
3 мин 31 с	77	3 мин 49 с	41	5 мин 30 с	13
3 мин 32 с	75	3 мин 50 с	40	5 мин 35 с	12
3 мин 33 с	73	3 мин 51 с	39	5 мин 40 с	11
3 мин 34 с	71	3 мин 52 с	38	5 мин 45 с	10
3 мин 35 с	69	3 мин 53 с	37	5 мин 50 с	9
3 мин 36 с	67	3 мин 54 с	36	5 мин 55 с	8
3 мин 37 с	65	3 мин 55 с	35	6 мин 00 с	7
3 мин 38 с	63	3 мин 56 с	34	6 мин 05 с	6
3 мин 39 с	61	3 мин 57 с	33	6 мин 10 с	5
3 мин -	60	3 мин 58 с	32	6 мин 15 с	4
3 мин 40 с	59	3 мин 59 с	31	6 мин 20 с	3
3 мин -	58	4 мин 00 с	30	6 мин 25 с	2

Упражнение № 25. Бег на 3 км.

возраст до 35 лет					
минуты,	секунды	баллы	минуты,	секунды	баллы
10 мин 30 с		100	12 мин 12 с		67
10 мин 32 с		99	12 мин 16 с		66
10 мин 34 с		98	12 мин 20 с		65
10 мин 36 с		97	12 мин 24 с		64
10 мин 38 с		96	12 мин 28 с		63
10 мин 40 с		95	12 мин 32 с		62
10 мин 42 с		94	12 мин 36 с		61
10 мин 44 с		93	12 мин 40 с		60
10 мин 46 с		92	12 мин 44 с		59
10 мин 48 с		91	12 мин 48 с		58
10 мин 50 с		90	12 мин 52 с		57
10 мин 52 с		89	12 мин 56 с		56
10 мин 54 с		88	13 мин 00 с		55
10 мин 56 с		87	13 мин 04 с		54
				14 мин 24 с	34
				14 мин 28 с	33
				14 мин 32 с	32
				14 мин 36 с	31
				14 мин 40 с	30
				14 мин 44 с	29
				14 мин 48 с	28
				14 мин 52 с	27
				14 мин 56 с	26
				15 мин 00 с	25
				15 мин 04 с	24
				15 мин 08 с	23
				15 мин 12 с	22
				15 мин 16 с	21

10 мин 58 с	86	13 мин 08 с	53	15 мин 20 с	20
11 мин 00 с	85	13 мин 12 с	52	15 мин 24 с	19
11 мин 04 с	84	13 мин 16 с	51	15 мин 28 с	18
11 мин 08 с	83	13 мин 20 с	50	15 мин 32 с	17
11 мин 12 с	82	13 мин 24 с	49	15 мин 36 с	16
11 мин 16 с	81	13 мин 28 с	48	15 мин 40 с	15
11 мин 20 с	80	13 мин 32 с	47	15 мин 44 с	14
11 мин 24 с	79	13 мин 36 с	46	15 мин 48 с	13
11 мин 28 с	78	13 мин 40 с	45	15 мин 52 с	12
11 мин 32 с	77	13 мин 44 с	44	15 мин 56 с	11
11 мин 36 с	76	13 мин 48 с	43	16 мин 00 с	10
11 мин 40 с	75	13 мин 52 с	42	16 мин 10 с	9
11 мин 44 с	74	13 мин 56 с	41	16 мин 20 с	8
11 мин 48 с	73	14 мин 00 с	40	16 мин 30 с	7
11 мин 52 с	72	14 мин 04 с	39	16 мин 35 с	6
11 мин 56 с	71	14 мин 08 с	38	16 мин 40 с	5
12 мин 00 с	70	14 мин 12 с	37	16 мин 45 с	4
12 мин 04 с	69	14 мин 16 с	36	16 мин 50 с	3
12 мин 08 с	68	14 мин 20 с	35	16 мин 55 с	2

3) **Для кандидатов женского пола**

Сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, или наклоны туловища вперед).

Упражнение № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см), разгибая руки, принять упор лежа.

Положение упора лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».



количество раз	баллы								
50	100	40	80	30	60	20	40	9	16
49	98	39	78	29	58	19	38	8	14
48	96	38	76	28	56	18	36	7	12
47	94	37	74	27	54	17	34	6	10
46	92	36	72	26	52	16	32	5	8
45	90	35	70	25	50	15	30	4	6
44	88	34	68	24	48	14	27	3	4
43	86	33	66	23	46	13	24	2	2
42	84	32	64	22	44	И	20	1	1
41	82	31	62	21	42	10	18		

Упражнение № 2. Наклон туловища вперед.

Лежа на спине с согнутыми ногами (руки за голову, пальцы в «замок», ноги согнуты, ступни прижаты к полу, лопатки касаются пола), наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в положение лежа на спине с согнутыми ногами (продолжить движение после объявления счета).

Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается фиксировать ноги за голеностопы руками партнера.

Отрыв ступней от опорной поверхности (пола) не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».



количество раз	баллы								
60	100	48	64	36	36	24	24	12	12
59	97	47	61	35	35	23	23	И	И
58	94	46	58	34	34	22	22	10	10
57	91	45	55	33	33	21	21	9	9
56	88	44	52	32	32	20	20	8	8
55	85	43	49	31	31	19	19	7	7
54	82	42	46	30	30	18	18	6	6
53	79	41	43	29	29	17	17	5	5

52	76	40	40	28	28	16	16	4	4
51	73	39	39	27	27	15	15	3	3
50	70	38	38	26	26	14	14	2	2
49	67	37	37	25	25	13	13	-	-

Быстрота (бег на 60м, или бег на 100 м, или челночный бег 10x10 м).

Упражнение № 17. Бег на 60 м.

Упражнение № 18. Бег на 100 м.

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ!» начать бег.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт) не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнений предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается невыполненным.

Таблицы перевода результата выполнения упражнения в баллы:

Упражнение № 17. Бег на 60 м

возраст до 30 лет							
секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы
7,8	100	8,9	65	9,8	24	10,9	11
7,9	98	9,0	60	9,9	21	11,0	10
8	96	9,1	55	10,0	20	11,1	9
8,1	94	9,2	50	10,1	19	11,2	8
8,2	92	9,3	45	10,2	18	11,3	7
8,3	90	-	41	10,3	17	11,4	6
8,4	87	9,4	40	10,4	16	11,5	5
8,5	84	9,5	35	10,5	15	11,6	4
8,6	80	-	32	10,6	14	11,7	3
8,7	75	9,6	30	10,7	13	11,8	2
8,8	70	9,7	27	10,8	12	-	-

Упражнение № 18. Бег на 100 м

возраст до 30 лет							
секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы
12,0	100	13,6	64	14,8	36	17,1	18
12,1	98	13,7	61	14,9	35	17,3	17
12,2	96	-	60	15,0	34	17,5	16
12,3	94	13,8	58	15,1	33	17,6	15

12,4	92	-	56	15,2	32	17,7	14
12,5	90	13,9	55	15,3	31	17,8	13
12,6	88	14	52	15,4	30	18,0	12
12,7	86	14,1	50	15,5	29	18,1	11
12,8	84	14,2	48	15,6	28	18,2	10
12,9	82	14,3	46	15,7	27	18,3	9
13,0	80	-	45	15,8	26	18,4	8
13,1	78	14,4	44	15,9	25	18,6	7
13,2	76	14,5	42	16,0	24	18,8	6
13,3	73	-	41	16,1	23	19,0	5
-	72	14,6	40	16,3	22	19,2	4
13,4	70	-	39	16,5	21	19,4	3
-	68	14,7	38	16,7	20	19,6	2
13,5	67	-	37	16,9	19	-	

Упражнение № 19. Челночный бег 10x10 м.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, заступить за линию поворота ногой, развернутся, пробежать девять отрезков.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнения предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении норматив считается невыполненным.

возраст до 30 лет							
секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы	секунды	баллы
24,0	100	-	75	27	50	-	25
24,1	99	26,2	74	-	49	-	24
24,2	98	-	73	-	48	27,9	23
24,3	97	-	72	27,1	47	28,0	22
24,4	96	26,3	71	-	46	28,4	21
24,5	95	-	70	-	45	28,8	20
24,6	94	-	69	27,2	44	29,2	19
24,7	93	26,4	68	-	43	29,6	18

1 мин 05 с	80	1 мин 22 с	28	1 мин 46 с	11
1 мин 06 с	76	1 мин 23 с	27	1 мин 47 с	10
1 мин 07 с	69	1 мин 24 с	26	1 мин 48 с	9
1 мин 08 с	64	1 мин 25 с	25	1 мин 49 с	8
1 мин 09 с	59	1 мин 26 с	24	1 мин 50 с	7
1 мин 10 с	55	1 мин 27 с	23	1 мин 51 с	6
1 мин 11 с	51	1 мин 28 с	22	1 мин 52 с	5
1 мин 12 с	48	1 мин 29 с	21	1 мин 53 с	4
1 мин 13 с	45	1 мин 30 с	20	1 мин 54 с	3
1 мин 14 с	43	1 мин 31 с	19	1 мин 55 с	2
1 мин 15 с	41	1 мин 32 с	18	1 мин	-
1 мин 16 с	39	1 мин 34 с	17	1 мин	-

Упражнение № 24. Бег на 1 км.

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по команде «МАРШ» начать бег.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.

возраст до 30 лет								
минуты,	секунды	баллы	минуты,	секунды	баллы	минуты,	секунды	баллы
3 мин 15 с		100	3 мин 41 с		57	4 мин 05 с		29
3 мин 16 с		99	-		56	4 мин 10 с		28
3 мин 17 с		98	3 мин 42 с		55	4 мин 15 с		27
3 мин 18 с		97	-		54	4 мин 20 с		26
3 мин 19 с		96	3 мин 43 с		53	4 мин 25 с		25
3 мин 20 с		95	-		52	4 мин 30 с		24
3 мин 21 с		94	3 мин 44 с		51	4 мин 35 с		23
3 мин 22 с		93	-		50	4 мин 40 с		22
3 мин 23 с		92	3 мин 45 с		49	4 мин 45 с		21
3 мин 24 с		91	-		48	4 мин 50 с		20
3 мин 25 с		89	3 мин 46 с		47	4 мин 55 с		19
3 мин 26 с		87	-		46	5 мин 00 с		18
3 мин 27 с		85	3 мин 47 с		45	5 мин 10 с		17

3 мин 28 с	83	-	44	5 мин 15 с	16
3 мин 29 с	81	3 мин 48 с	43	5 мин 20 с	15
3 мин 30 с	79	-	42	5 мин 25 с	14
3 мин 31 с	77	3 мин 49 с	41	5 мин 30 с	13
3 мин 32 с	75	3 мин 50 с	40	5 мин 35 с	12
3 мин 33 с	73	3 мин 51 с	39	5 мин 40 с	11
3 мин 34 с	71	3 мин 52 с	38	5 мин 45 с	10
3 мин 35 с	69	3 мин 53 с	37	5 мин 50 с	9
3 мин 36 с	67	3 мин 54 с	36	5 мин 55 с	8
3 мин 37 с	65	3 мин 55 с	35	6 мин 00 с	7
3 мин 38 с	63	3 мин 56 с	34	6 мин 05 с	6
3 мин 39 с	61	3 мин 57 с	33	6 мин 10 с	5
3 мин -	60	3 мин 58 с	32	6 мин 15 с	4
3 мин 40 с	59	3 мин 59 с	31	6 мин 20 с	3
3 мин -	58	4 мин 00 с	30	6 мин 25 с	2

Карточка учета результатов проверки физической подготовленности

Карточка учета результатов проверки физической подготовленности						
Фамилия, имя, отчество	Институт	Группа	ВУС	Результаты проверки уровня физической подготовленности		
				сила	быстрота	выносливость
				номер упражнения		
				№ _____	№ _____	№ _____
				результат		
Подпись и расшифровка фамилии принимающего						

ТАБЛИЦА
перевода суммы баллов по физической подготовке в 100-балльную шкалу

Гражданин до 25 лет		Гражданин 25 лет и старше		Баллы по 100-балльной шкале
в трех		в трех		
мужчины	женщины	мужчины	женщины	
120	40	110	35	25
121	41	111	36	26
122	42	112	37	27
123	43	113	38	28
124	44	114	39	29
125	45	115	40	30
126	46	116	41	31
127	47	117	42	32
128	48	118	43	33
129	49	119	44	34
130	50	120	45	35
131	51	121	46	36
132	52	122	47	37
133	53	123	48	38
134	54	124	49	39
135	55	125	50	40
136	56	126	51	41
137	57	127	52	42
138	58	128	53	43
139	59	129	54	44
140	60	130	55	45
141	61	131	56	46
142	62	132	57	47
143	63	133	58	48
144	64	134	59	49
145	65	135	60	50
146	66	136	61	51
147	67	137	62	52
148	68	138	63	53
149	69	139	64	54
150	70	140	65	55
151	71	141	66	56
152	72	142	67	57
153	73	143	68	58
154	74	144	69	59
155	75	145	70	60
156	76	146	71	61

157	77	147	72	62
158	78	148	73	63
159	79	149	74	64
160	80	150	75	65
161	81	151	76	66
162	82	152	77	67
163	83	153	78	68
164	84	154	79	69
165	85	155	80	70
166	86	156	81	71
167	87	157	82	72
168	88	158	83	73
169	89	159	84	74
170	90	160	85	75
171	91	161	86	76
172	92	162	87	77
173	93	163	88	78
174	94	164	89	79
175	95	165	90	80
176	96	166	91	81
177	97	167	92	82
178	98	168	93	83
179	99	169	94	84
180	100	170	95	85
181	101	171	96	86
182	102	172	97	87
183	103	173	98	88
184	104	174	99	89
185	105	175	100	90
186	106	176	101	91
187	107	177	102	92
188	108	178	103	93
189	109	179	104	94
190	110	180	105	95
191	111	181	106	96
192	112	182	107	97
193	113	183	108	98
194	114	184	109	99
195	115	185	110	100

ТРЕБОВАНИЯ
по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации,
поступающих в военный учебный центр

пол и возраст гражданина Российской Федерации		Требования по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации, поступающих в военный учебный центр	
		Минимум баллов в одном упражнении	сумма баллов за выполнение физических упражнений
			в трех
мужской	до 25 лет	30	120
	25-30 лет	28	110
женский	до 25 лет	8	40
	25-30 лет	7	35