



ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР



Методические рекомендации
по приему физической
подготовки студентов в ВУЦ



ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Методические рекомендации разработаны в соответствии с наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утверждённые приказом Министра обороны Российской Федерации от 20.04.2023 г. № 230.

Физическая подготовка военнослужащих в Вооруженных Силах Российской Федерации направлена на развитие физических качеств, формирование военно-прикладных двигательных навыков военнослужащих с учетом их военно-профессиональной деятельности, пола, возраста.

В методических рекомендациях содержится краткое объяснение о требованиях по уровню физической подготовки граждан из числа студентов, поступающих в военный учебный центр, виды упражнений определенных для сдачи и таблицы переводов результатов в баллы.

Методические рекомендации могут быть использованы преподавателями кафедры физической подготовки и студентами университета для подготовки и совершенствования уровня физической подготовленности.

ТРЕБОВАНИЯ ПО УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ПОСТУПАЮЩИХ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ

Граждане, поступающие на военную службу по контракту, должны соответствовать требованиям по уровню физической подготовки, указанным в приложении № 13 к настоящему Наставлению по физической подготовке.

Граждане (иностранцы граждане), поступающие на военную службу по контракту, 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» и упражнение в плавании (при наличии условий):

для кандидатов мужского пола до 25 лет:

сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или рывок гири);

быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10х10 м);

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

При сдаче упражнений по физической подготовке, для получения максимальных баллов, студентам необходимо показать возможно лучший результат. При выполнении каждого упражнения установлен пороговый минимум в 30 баллов, при наборе меньшего количества баллов упражнение считается невыполненным, а результат выполнения оценивается «неудовлетворительно».

Пол и возраст гражданина Российской Федерации		Требования по уровню физической подготовки гражданина Российской Федерации			
		Минимум баллов в одном упражнении	Сумма баллов за выполнение физических упражнений		
			в двух	в трех	в четырех
Мужской	до 25 лет	30	—	120	180
	25-29 лет	28	—	110	160

ТРЕБОВАНИЯ ПО УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, ПОСТУПАЮЩИХ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ

Оценка военнослужащему за выполнение одного физического упражнения определяется в соответствии с Таблицей перевода баллов в оценку за выполнение одного физического упражнения согласно приложению № 12 к Наставлению по физической подготовке.

ТАБЛИЦА
перевода баллов в оценку за выполнение одного физического упражнения

№ п/п	Категории военнослужащих	Оценка/балл		
		«5»	«4»	«3»
1	Военнослужащие, проходящие военную службу по призыву	60	40	30
2	Курсанты:			
	1 курса	65	55	45
	2 курса	70	65	55
	3 и последующих курсов	75	70	65
3	Военнослужащие, проходящие военную службу по контракту:			
	1 возрастной группы (до 25 лет)	70	50	34
	2 возрастной группы (25-29 лет)	68	48	32

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общие физические упражнения

Физические упражнения, направленные на развитие физического качества «Сила»:

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».

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



Таблица перевода результата выполнения упражнения № 3 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	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

Физические упражнения, направленные на развитие физического качества «Сила»:

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».



Таблица перевода результата выполнения упражнения № 5 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	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

Физические упражнения, направленные на развитие физического качества «Сила»:

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».



Таблица перевода результата выполнения упражнения № 6 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	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

Физические упражнения, направленные на развитие физического качества «Сила»:

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».

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 10 в баллы

Весовые категории мужчины			Баллы	Весовые категории мужчины			Баллы	Весовые категории мужчины			Баллы	Весовые категории мужчины			Баллы
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	-	-	-	-



Физические упражнения, направленные на развитие физического качества «Быстрота»:

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.



Таблица перевода результата выполнения упражнения № 17 в баллы

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

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 18 в баллы

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

Физические упражнения, направленные на развитие физического качества «Быстрота»:

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 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



Таблица перевода результата выполнения упражнения № 19 в баллы

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше	
Секунды			Секунды			Секунды			Секунды		
24.0	25.0	100	—	27.5	75	27.0	30.0	50	—	33.0	25
24.1	25.1	99	26.2	27.6	74	—	30.1	49	—	33.2	24
24.2	25.2	98	—	27.7	73	—	30.2	48	27.9	33.4	23
24.3	25.3	97	—	27.8	72	27.1	30.3	47	28.0	33.6	22
24.4	25.4	96	26.3	27.9	71	—	30.4	46	28.4	33.8	21
24.5	25.5	95	—	28.0	70	—	30.5	45	28.8	34.0	20
24.6	25.6	94	—	28.1	69	27.2	30.6	44	29.2	34.1	19
24.7	25.7	93	26.4	28.2	68	—	30.7	43	29.6	34.2	18
24.8	25.8	92	—	28.3	67	—	30.8	42	30.0	34.3	17
24.9	25.9	91	—	28.4	66	27.3	30.9	41	30.4	34.4	16
25.0	26.0	90	26.5	28.5	65	—	31.0	40	30.8	34.5	15
25.1	26.1	89	—	28.6	64	—	31.1	39	31.2	34.6	14
25.2	26.2	88	—	28.7	63	27.4	31.2	38	31.6	34.7	13
25.3	26.3	87	26.6	28.8	62	—	31.3	37	32.0	34.8	12
25.4	26.4	86	—	28.9	61	—	31.4	36	32.4	34.9	11
25.5	26.5	85	—	29.0	60	27.5	31.5	35	32.8	35.0	10
25.6	26.6	84	26.7	29.1	59	—	31.6	34	33.2	35.2	9
25.7	26.7	83	—	29.2	58	—	31.7	33	33.6	35.4	8
25.8	26.8	82	—	29.3	57	27.6	31.8	32	33.7	35.5	7
25.9	26.9	81	26.8	29.4	56	—	31.9	31	33.8	35.6	6
26.0	27.0	80	—	29.5	55	—	32.0	30	33.9	35.7	5
—	27.1	79	—	29.6	54	27.7	32.2	29	34.0	35.8	4
—	27.2	78	26.9	29.7	53	—	32.4	28	34.1	35.9	3
26.1	27.3	77	—	29.8	52	—	32.6	27	34.2	36.0	2
—	27.4	76	—	29.9	51	27.8	32.8	26	-	-	-

Физические упражнения, направленные на развитие физического качества «Выносливость»:

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.



Таблица перевода результата выполнения упражнения № 24 в баллы

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше	
Минуты, секунды			Минуты, секунды			Минуты, секунды		
3 мин 15 с	3 мин 25 с	100	3 мин 41 с	3 мин 53 с	57	4 мин 05 с	4 мин 42 с	29
3 мин 16 с	3 мин 26 с	99	—	3 мин 54 с	56	4 мин 10 с	4 мин 44 с	28
3 мин 17 с	3 мин 27 с	98	3 мин 42 с	3 мин 55 с	55	4 мин 15 с	4 мин 46 с	27
3 мин 18 с	3 мин 28 с	97	—	3 мин 56 с	54	4 мин 20 с	4 мин 48 с	26
3 мин 19 с	3 мин 29 с	96	3 мин 43 с	3 мин 57 с	53	4 мин 25 с	4 мин 50 с	25
3 мин 20 с	3 мин 30 с	95	—	3 мин 58 с	52	4 мин 30 с	4 мин 55 с	24
3 мин 21 с	3 мин 31 с	94	3 мин 44 с	3 мин 59 с	51	4 мин 35 с	5 мин 00 с	23
3 мин 22 с	3 мин 32 с	93	—	4 мин 00 с	50	4 мин 40 с	5 мин 05 с	22
3 мин 23 с	3 мин 33 с	92	3 мин 45 с	4 мин 02 с	49	4 мин 45 с	5 мин 10 с	21
3 мин 24 с	3 мин 34 с	91	—	4 мин 04 с	48	4 мин 50 с	5 мин 15 с	20
3 мин 25 с	3 мин 35 с	89	3 мин 46 с	4 мин 06 с	47	4 мин 55 с	5 мин 20 с	19
3 мин 26 с	3 мин 36 с	87	—	4 мин 08 с	46	5 мин 00 с	5 мин 25 с	18
3 мин 27 с	3 мин 37 с	85	3 мин 47 с	4 мин 10 с	45	5 мин 10 с	5 мин 30 с	17
3 мин 28 с	3 мин 38 с	83	—	4 мин 12 с	44	5 мин 15 с	5 мин 35 с	16
3 мин 29 с	3 мин 39 с	81	3 мин 48 с	4 мин 14 с	43	5 мин 20 с	5 мин 40 с	15
3 мин 30 с	3 мин 40 с	79	—	4 мин 16 с	42	5 мин 25 с	5 мин 45 с	14
3 мин 31 с	3 мин 41 с	77	3 мин 49 с	4 мин 18 с	41	5 мин 30 с	5 мин 50 с	13
3 мин 32 с	3 мин 42 с	75	3 мин 50 с	4 мин 20 с	40	5 мин 35 с	5 мин 55 с	12
3 мин 33 с	3 мин 43 с	73	3 мин 51 с	4 мин 22 с	39	5 мин 40 с	6 мин 00 с	11
3 мин 34 с	3 мин 44 с	71	3 мин 52 с	4 мин 24 с	38	5 мин 45 с	6 мин 05 с	10
3 мин 35 с	3 мин 45 с	69	3 мин 53 с	4 мин 26 с	37	5 мин 50 с	6 мин 10 с	9
3 мин 36 с	3 мин 46 с	67	3 мин 54 с	4 мин 28 с	36	5 мин 55 с	6 мин 15 с	8
3 мин 37 с	3 мин 47 с	65	3 мин 55 с	4 мин 30 с	35	6 мин 00 с	6 мин 20 с	7
3 мин 38 с	3 мин 48 с	63	3 мин 56 с	4 мин 32 с	34	6 мин 05 с	6 мин 25 с	6
3 мин 39 с	3 мин 49 с	61	3 мин 57 с	4 мин 34 с	33	6 мин 10 с	6 мин 30 с	5
—	3 мин 50 с	60	3 мин 58 с	4 мин 36 с	32	6 мин 15 с	6 мин 40 с	4
3 мин 40 с	3 мин 51 с	59	3 мин 59 с	4 мин 38 с	31	6 мин 20 с	6 мин 50 с	3
—	3 мин 52 с	58	4 мин 00 с	4 мин 40 с	30	6 мин 25 с	7 мин 00 с	2

Физические упражнения, направленные на развитие физического качества «Выносливость»:

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.

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 25 в баллы

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше	
Минуты, секунды			Минуты, секунды			Минуты, секунды		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10 мин 30 с	12 мин 00 с	100	12 мин 12 с	13 мин 32 с	67	14 мин 24 с	16 мин 10 с	34
10 мин 32 с	12 мин 02 с	99	12 мин 16 с	13 мин 36 с	66	14 мин 28 с	16 мин 15 с	33
10 мин 34 с	12 мин 04 с	98	12 мин 20 с	13 мин 40 с	65	14 мин 32 с	16 мин 20 с	32
10 мин 36 с	12 мин 06 с	97	12 мин 24 с	13 мин 44 с	64	14 мин 36 с	16 мин 25 с	31
10 мин 38 с	12 мин 08 с	96	12 мин 28 с	13 мин 48 с	63	14 мин 40 с	16 мин 30 с	30
10 мин 40 с	12 мин 10 с	95	12 мин 32 с	13 мин 52 с	62	14 мин 44 с	16 мин 35 с	29
10 мин 42 с	12 мин 12 с	94	12 мин 36 с	13 мин 56 с	61	14 мин 48 с	16 мин 40 с	28

1	2	3	4	5	6	7	8	9
10 мин 44 с	12 мин 14 с	93	12 мин 40 с	14 мин 00 с	60	14 мин 52 с	16 мин 45 с	27
10 мин 46 с	12 мин 16 с	92	12 мин 44 с	14 мин 05 с	59	14 мин 56 с	16 мин 50 с	26
10 мин 48 с	12 мин 18 с	91	12 мин 48 с	14 мин 10 с	58	15 мин 00 с	16 мин 55 с	25
10 мин 50 с	12 мин 20 с	90	12 мин 52 с	14 мин 15 с	57	15 мин 04 с	17 мин 00 с	24
10 мин 52 с	12 мин 22 с	89	12 мин 56 с	14 мин 20 с	56	15 мин 08 с	17 мин 05 с	23
10 мин 54 с	12 мин 24 с	88	13 мин 00 с	14 мин 25 с	55	15 мин 12 с	17 мин 10 с	22
10 мин 56 с	12 мин 26 с	87	13 мин 04 с	14 мин 30 с	54	15 мин 16 с	17 мин 20 с	21
10 мин 58 с	12 мин 28 с	86	13 мин 08 с	14 мин 35 с	53	15 мин 20 с	17 мин 30 с	20
11 мин 00 с	12 мин 30 с	85	13 мин 12 с	14 мин 40 с	52	15 мин 24 с	17 мин 40 с	19
11 мин 04 с	12 мин 32 с	84	13 мин 16 с	14 мин 45 с	51	15 мин 28 с	17 мин 50 с	18
11 мин 08 с	12 мин 34 с	83	13 мин 20 с	14 мин 50 с	50	15 мин 32 с	18 мин 00 с	17
11 мин 12 с	12 мин 36 с	82	13 мин 24 с	14 мин 55 с	49	15 мин 36 с	18 мин 10 с	16
11 мин 16 с	12 мин 38 с	81	13 мин 28 с	15 мин 00 с	48	15 мин 40 с	18 мин 20 с	15
11 мин 20 с	12 мин 40 с	80	13 мин 32 с	15 мин 05 с	47	15 мин 44 с	18 мин 30 с	14
11 мин 24 с	12 мин 44 с	79	13 мин 36 с	15 мин 10 с	46	15 мин 48 с	18 мин 40 с	13
11 мин 28 с	12 мин 48 с	78	13 мин 40 с	15 мин 15 с	45	15 мин 52 с	18 мин 50 с	12
11 мин 32 с	12 мин 52 с	77	13 мин 44 с	15 мин 20 с	44	15 мин 56 с	19 мин 00 с	11
11 мин 36 с	12 мин 56 с	76	13 мин 48 с	15 мин 25 с	43	16 мин 00 с	19 мин 10 с	10
11 мин 40 с	13 мин 00 с	75	13 мин 52 с	15 мин 30 с	42	16 мин 10 с	19 мин 20 с	9
11 мин 44 с	13 мин 04 с	74	13 мин 56 с	15 мин 35 с	41	16 мин 20 с	19 мин 30 с	8
11 мин 48 с	13 мин 08 с	73	14 мин 00 с	15 мин 40 с	40	16 мин 30 с	19 мин 40 с	7
11 мин 52 с	13 мин 12 с	72	14 мин 04 с	15 мин 45 с	39	16 мин 35 с	19 мин 50 с	6
11 мин 56 с	13 мин 16 с	71	14 мин 08 с	15 мин 50 с	38	16 мин 40 с	20 мин 00 с	5
12 мин 00 с	13 мин 20 с	70	14 мин 12 с	15 мин 55 с	37	16 мин 45 с	20 мин 10 с	4
12 мин 04 с	13 мин 24 с	69	14 мин 16 с	16 мин 00 с	36	16 мин 50 с	20 мин 20 с	3
12 мин 08 с	13 мин 28 с	68	14 мин 20 с	16 мин 05 с	35	16 мин 55 с	20 мин 30 с	2



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

Гражданин до 25 лет		Гражданин 25 лет и старше				Баллы по 100-бальной шкале
Сумма баллов за выполнение физических упражнений						
в трех		в четырех	в трех		в четырех	
Мужчины	Женщины		Мужчины	Женщины		
1	2	3	4	5	6	7
120	40	180	110	35	160	25
121	41	181	111	36	161	26
122	42	182	112	37	162	27
123	43	183	113	38	163	28
124	44	184	114	39	164	29
125	45	185	115	40	165	30
126	46	186	116	41	166	31
127	47	187	117	42	167	32
128	48	188	118	43	168	33
129	49	189	119	44	169	34
130	50	190	120	45	170	35
131	51	191	121	46	171	36
132	52	192	122	47	172	37
133	53	193	123	48	173	38
134	54	194	124	49	174	39
135	55	195	125	50	175	40
136	56	196	126	51	176	41
137	57	197	127	52	177	42
138	58	198	128	53	178	43
139	59	199	129	54	179	44
140	60	200	130	55	180	45
141	61	201	131	56	181	46
142	62	202	132	57	182	47
143	63	203	133	58	183	48
144	64	204	134	59	184	49
145	65	205	135	60	185	50
146	66	206	136	61	186	51
147	67	207	137	62	187	52
148	68	208	138	63	188	53
149	69	209	139	64	189	54
150	70	210	140	65	190	55
151	71	211	141	66	191	56
152	72	212	142	67	192	57
153	73	213	143	68	193	58
154	74	214	144	69	194	59
155	75	215	145	70	195	60
156	76	216	146	71	196	61

1	2	3	4	5	6	7
157	77	217	147	72	197	62
158	78	218	148	73	198	63
159	79	219	149	74	199	64
160	80	220	150	75	200	65
161	81	221	151	76	201	66
162	82	222	152	77	202	67
163	83	223	153	78	203	68
164	84	224	154	79	204	69
165	85	225	155	80	205	70
166	86	226	156	81	206	71
167	87	227	157	82	207	72
168	88	228	158	83	208	73
169	89	229	159	84	209	74
170	90	230	160	85	210	75
171	91	231	161	86	211	76
172	92	232	162	87	212	77
173	93	233	163	88	213	78
174	94	234	164	89	214	79
175	95	235	165	90	215	80
176	96	236	166	91	216	81
177	97	237	167	92	217	82
178	98	238	168	93	218	83
179	99	239	169	94	219	84
180	100	240	170	95	220	85
181	101	241	171	96	221	86
182	102	242	172	97	222	87
183	103	243	173	98	223	88
184	104	244	174	99	224	89
185	105	245	175	100	225	90
186	106	246	176	101	226	91
187	107	247	177	102	227	92
188	108	248	178	103	228	93
189	109	249	179	104	229	94
190	110	250	180	105	230	95
191	111	251	181	106	231	96
192	112	252	182	107	232	97
193	113	253	183	108	233	98
194	114	254	184	109	234	99
195	115	255	185	110	235	100

ВЕДОМОСТЬ
результатов проверки уровня физической подготовки граждан Российской Федерации, поступающих
в военные профессиональные образовательные организации и военные образовательные организации высшего образования

_____ , проведенной _____
 (наименование образовательной организации) (дата, период проверки)

№ п/п	Воинское звание (при наличии)	Фамилия, имя, отчество (при наличии)	Нагрудный номер	Возрастная группа	Весовая категория	Физические упражнения						Сумма баллов	Соответствует требованиям/ не соответствует требованиям	Баллы по 100-балльной шкале						
						Номер упражнения	Результат	Балл	Номер упражнения	Результат	Балл				Номер упражнения	Результат	Балл			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1																				

Секретарь приемной комиссии _____
 (воинское звание, подпись, инициал имени, фамилия)

М.П.

По списку чел.

Всего проверено __ чел., %

Из них:

«соответствуют требованиям» __ чел., %

«не соответствуют требованиям» ____ чел., %

Председатель комиссии _____
 (должность, воинское звание, подпись, инициал имени, фамилия)

Члены комиссии: _____
 (должность, воинское звание, подпись, инициал имени, фамилия)