ВЫПИСКА

из Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах

Российской Федерации (НФП-2023)

Таблица перевода результата выполнения [упражнения N 3](#P2791)

«Подтягивание на перекладине» в баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количе-ство раз | Баллы | Количе-ство раз | Баллы | Количе-ство раз | Баллы | Количе-ство раз | Баллы | Количе-ство 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 |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения N 5](#P2953)

«Подъем переворотом на перекладине» в баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количе-ство раз | Баллы | Количе-ство раз | Баллы | Количе-ство раз | Баллы | Количе-ство раз | Баллы | Количе-ство 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 |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения N 6](#P3030)

«Подъем силой на перекладине» в баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Количе-ство раз | Баллы | Количе-ство раз | Баллы | Количе-ство раз | Баллы | Количе-ство раз | Баллы | Количе-ство 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 |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения N 10](#P3346)

«Рывок гири» в баллы

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

Таблица перевода результата выполнения [упражнения N 17](#P4775)

«Бег на 60 метров» в баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| 8,0 | 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 | - | - |

Таблица перевода результата выполнения упражнения N 18

«Бег на 100 метров» в баллы

| 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 | 14,0 | 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 | - |  |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения N 19](#P5182)

«Челночный бег 10х10» метров в баллы

| Секунды | Баллы | Секунды | Баллы | Секунды | Баллы | Секунды | Баллы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24,0 | 100 | - | 75 | 27,0 | 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 | - | - |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения N 24](#P6357)

«Бег на 1 километр» в баллы

| Минуты, секунды | Баллы | Минуты, секунды | Баллы |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 мин 15 с | 100 | 3 мин 41 с | 57 |
| 3 мин 16 с | 99 | - | 56 |
| 3 мин 17 с | 98 | 3 мин 42 с | 55 |
| 3 мин 18 с | 97 | - | 54 |
| 3 мин 19 с | 96 | 3 мин 43 с | 53 |
| 3 мин 20 с | 95 | - | 52 |
| 3 мин 21 с | 94 | 3 мин 44 с | 51 |
| 3 мин 22 с | 93 | - | 50 |
| 3 мин 23 с | 92 | 3 мин 45 с | 49 |
| 3 мин 24 с | 91 | - | 48 |
| 3 мин 25 с | 89 | 3 мин 46 с | 47 |
| 3 мин 26 с | 87 | - | 46 |
| 3 мин 27 с | 85 | 3 мин 47 с | 45 |
| 3 мин 28 с | 83 | - | 44 |
| 3 мин 29 с | 81 | 3 мин 48 с | 43 |
| 3 мин 30 с | 79 | - | 42 |
| 3 мин 31 с | 77 | 3 мин 49 с | 41 |
| 3 мин 32 с | 75 | 3 мин 50 с | 40 |
| 3 мин 33 с | 73 | 3 мин 51 с | 39 |
| 3 мин 34 с | 71 | 3 мин 52 с | 38 |
| 3 мин 35 с | 69 | 3 мин 53 с | 37 |
| 3 мин 36 с | 67 | 3 мин 54 с | 36 |
| 3 мин 37 с | 65 | 3 мин 55 с | 35 |
| 3 мин 38 с | 63 | 3 мин 56 с | 34 |
| 3 мин 39 с | 61 | 3 мин 57 с | 33 |
| - | 60 | 3 мин 58 с | 32 |
| 3 мин 40 с | 59 | 3 мин 59 с | 31 |
| - | 58 | 4 мин 00 с | 30 |

Таблица перевода результата выполнения упражнения N 25

«Бег на 3 километра» в баллы

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