**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

В соответствии с приказом ректора Академии создается комиссия по оценке физической подготовленности студентов, назначается ее председатель, определяется состав и указываются конкретные сроки сдачи физических упражнений.

Оценка физической подготовленности студентов, участвующих в Конкурсном отборе, проводится в соответствии с нормативами, установленными приказом Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230, для кандидатов, поступающих в военные образовательные организации высшего образования по стобалльной шкале[[1]](#footnote-1).

Уровень физической подготовленности студентов проверяется с учетом
их возраста (выполняется по одному упражнению на выбор на физические качества «сила», «быстрота», «вынос­ливость» и упражнение в плавании (при наличии условий):

| Номер и наименование упражнения | Возрастгражданина РФ | Примечания |
| --- | --- | --- |
| до 25 лет | 25-29 лет |
| **Упражнения, направленные на оценку физического качества «Сила»** |
| Упражнение № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  | выполняется одно из отмеченных упражнений**на выбор** |
| Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине |  |  |
| Упражнение № 5. Подъем переворотом на перекладине |  |  |
| Упражнение № 6. Подъем силой на перекладине |  |  |
| Упражнение № 10. Рывок гири |  |  |
| Упражнение № 11. Толчок двух гирь | - |  |
| Упражнение № 14. Жим штанги лежа | - |  |
| **Упражнения, направленные на оценку физического качества «Быстрота»** |
| Упражнение № 17. Бег на 60 м  |  |  | выполняется одно из отмеченных упражнений**на выбор** |
| Упражнение № 18. Бег на 100 м |  |  |
| Упражнение № 19. Челночный бег 10\*10 м |  |  |
| **Упражнения, направленные на оценку физического качества «Выносливость»** |
| Упражнение № 23. Бег на 400 м | - |  | выполняется одно из отмеченных упражнений**на выбор** |
| Упражнение № 24. Бег на 1 км |  |  |
| Упражнение № 25. Бег на 3 км |  |  |
| **Упражнение в плавании** |
| Упражнение № 21. Плавание на 100 м вольным стилем |  |  | При наличии условий выполняется одно из отмеченных упражнений**на выбор** |
| Упражнение № 22. Плавание на 100 м способом брасс |  |  |

К оценке физической подготовленности допускаются студенты годные к военной службе или годные к военной службе с незначительными ограничениями по состоянию здоровья по заключению военно-врачебной комиссии при наличии документа, удостоверяющего его личность.

**Порядок выполнения и оценка физических упражнений,**

**направленных на оценку физического качества «Сила»**

|  |
| --- |
| **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». |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения № 1](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie/uprazhnenie-n-1/) в баллы

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

|  |
| --- |
| **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 виса 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](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie/uprazhnenie-n-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 |  |

|  |
| --- |
| **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 виса 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». |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения № 5](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie/uprazhnenie-n-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 |

|  |
| --- |
| **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 виса 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](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie/uprazhnenie-n-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 |

|  |
| --- |
| **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, 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](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie/uprazhnenie-n-10/) в баллы

| 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, затем 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». |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения № 11](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie/uprazhnenie-n-11/) в баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | 11 | 35 | 2 | 3 | 4 | 8 |

|  |
| --- |
| У**пражнение № 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 мужчин - 70 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 № 14](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie/uprazhnenie-n-14/) в баллы

| 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 |  |
| 18 | 23 | 30 | 100 | 11 | 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 |  |  |  |  |

**Порядок выполнения и оценка физических упражнений,**

**направленных на оценку 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 сдающему, 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](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie_1/uprazhnenie-n-17/) в баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы |
| Секунды |  | Секунды |  | Секунды |  | Секунды |  |
| 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 № 18](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie_1/uprazhnenie-n-18/) в баллы

| Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Секунды |  | Секунды |  | Секунды |  | Секунды |  |
| 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 | - |  |
| **Упражнение № 19.** **Челночный бег 10х10 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. |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения № 19](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie_1/uprazhnenie-n-19/) в баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы |
| Секунды |  | Секунды |  | Секунды |  | Секунды |  |
| 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 | - |  |

|  |
| --- |
| **Упражнение № 21.** **Плавание на 100 м вольным стилем** |
| Упражнения выполняются в спортивной форме одежды в плавательном бассейне или на оборудованной водной станции. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» занимается положение на стартовой тумбе или рядом с ней, либо в воде у бортика плавательного бассейна. По команде «НА СТАРТ» принять неподвижное положение старта. Старт вы­полняется по звуковому сигналу или команде «МАРШ». При плавании применяется любой способ. Поворот и финиш выполня­ются с обязательным касанием поворотного щита плавательного бассейна (водной станции) любой частью тела. Старт раньше команды «МАРШ», касание дна плавательного бассейна, захват за разграничительные дорожки не допускаются. |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения № 21](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie_1/uprazhnenie-n-21/) в баллы

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты, секунды | Баллы | Минуты, секунды | Баллы | Минуты, секунды | Баллы | Минуты, секунды | Баллы |
| 1 мин 10 с | 100 | 1 мин 35 с | 75 | 2 мин 00 с | 50 | 2 мин 25 с | 25 |
| 1 мин 11 с | 99 | 1 мин 36 с | 74 | 2 мин 01 с | 49 | 2 мин 26 с | 24 |
| 1 мин 12 с | 98 | 1 мин 37 с | 73 | 2 мин 02 с | 48 | 2 мин 27 с | 23 |
| 1 мин 13 с | 97 | 1 мин 38 с | 72 | 2 мин 03 с | 47 | 2 мин 28 с | 22 |
| 1 мин 14 с | 96 | 1 мин 39 с | 71 | 2 мин 04 с | 46 | 2 мин 29 с | 21 |
| 1 мин 15 с | 95 | 1 мин 40 с | 70 | 2 мин 05 с | 45 | 2 мин 30 с | 20 |
| 1 мин 16 с | 94 | 1 мин 41 с | 69 | 2 мин 06 с | 44 | 2 мин 32 с | 19 |
| 1 мин 17 с | 93 | 1 мин 42 с | 68 | 2 мин 07 с | 43 | 2 мин 34 с | 18 |
| 1 мин 18 с | 92 | 1 мин 43 с | 67 | 2 мин 08 с | 42 | 2 мин 36 с | 17 |
| 1 мин 19 с | 91 | 1 мин 44 с | 66 | 2 мин 09 с | 41 | 2 мин 38 с | 16 |
| 1 мин 20 с | 90 | 1 мин 45 с | 65 | 2 мин 10 с | 40 | 2 мин 40 с | 15 |
| 1 мин 21 с | 89 | 1 мин 46 с | 64 | 2 мин 11 с | 39 | 2 мин 42 с | 14 |
| 1 мин 22 с | 88 | 1 мин 47 с | 63 | 2 мин 12 с | 38 | 2 мин 44 с | 13 |
| 1 мин 23 с | 87 | 1 мин 48 с | 62 | 2 мин 13 с | 37 | 2 мин 46 с | 12 |
| 1 мин 24 с | 86 | 1 мин 49 с | 61 | 2 мин 14 с | 36 | 2 мин 48 с | 11 |
| 1 мин 25 с | 85 | 1 мин 50 с | 60 | 2 мин 15 с | 35 | 2 мин 50 с | 10 |
| 1 мин 26 с | 84 | 1 мин 51 с | 59 | 2 мин 16 с | 34 | 2 мин 52 с | 9 |
| 1 мин 27 с | 83 | 1 мин 52 с | 58 | 2 мин 17 с | 33 | 2 мин 54 с | 8 |
| 1 мин 28 с | 82 | 1 мин 53 с | 57 | 2 мин 18 с | 32 | 2 мин 56 с | 7 |
| 1 мин 29 с | 81 | 1 мин 54 с | 56 | 2 мин 19 с | 31 | 2 мин 58 с | 6 |
| 1 мин 30 с | 80 | 1 мин 55 с | 55 | 2 мин 20 с | 30 | 3 мин 00 с | 5 |
| 1 мин 31 с | 79 | 1 мин 56 с | 54 | 2 мин 21 с | 29 | 3 мин 05 с | 4 |
| 1 мин 32 с | 78 | 1 мин 57 с | 53 | 2 мин 22 с | 28 | 3 мин 10 с | 3 |
| 1 мин 33 с | 77 | 1 мин 58 с | 52 | 2 мин 23 с | 27 | 3 мин 15 с | 2 |
| 1 мин 34 с | 76 | 1 мин 59 с | 51 | 2 мин 24 с | 26 | - | - |

|  |
| --- |
| **Упражнение № 22.** **Плавание на 100 м способом брасс** |
| Упражнение выполняется в спортивной форме одежды в бассейне или на оборудованной водной станции.По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» занимается положение на стартовой тумбе или рядом с ней, либо в воде у бортика плавательного бассейна. По команде «НА СТАРТ» принять неподвижное положение старта. Старт вы­полняется по звуковому сигналу или команде «МАРШ» произвольным спо­собом. Дистанция преодолевается способом плавания брасс. Поворот и финиш выполняются с обязательным касанием поворотного щита плавательного бассейна (водной станции) любой частью тела. Старт раньше команды «МАРШ», касание дна плавательного бассейна, захват за разграничительные дорожки не допускаются. |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения № 22](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie_1/uprazhnenie-n-22/) в баллы

| Минуты, секунды | Баллы | Минуты, секунды | Баллы | Минуты, секунды | Баллы | Минуты, секунды | Баллы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 мин 30 с | 100 | 1 мин 55 с | 75 | 2 мин 20 с | 50 | 2 мин 45 с | 25 |
| 1 мин 31 с | 99 | 1 мин 56 с | 74 | 2 мин 21 с | 49 | 2 мин 46 с | 24 |
| 1 мин 32 с | 98 | 1 мин 57 с | 73 | 2 мин 22 с | 48 | 2 мин 47 с | 23 |
| 1 мин 33 с | 97 | 1 мин 58 с | 72 | 2 мин 23 с | 47 | 2 мин 48 с | 22 |
| 1 мин 34 с | 96 | 1 мин 59 с | 71 | 2 мин 24 с | 46 | 2 мин 49 с | 21 |
| 1 мин 35 с | 95 | 2 мин 00 с | 70 | 2 мин 25 с | 45 | 2 мин 50 с | 20 |
| 1 мин 36 с | 94 | 2 мин 01 с | 69 | 2 мин 26 с | 44 | 2 мин 51 с | 19 |
| 1 мин 37 с | 93 | 2 мин 02 с | 68 | 2 мин 27 с | 43 | 2 мин 52 с | 18 |
| 1 мин 38 с | 92 | 2 мин 03 с | 67 | 2 мин 28 с | 42 | 2 мин 53 с | 17 |
| 1 мин 39 с | 91 | 2 мин 04 с | 66 | 2 мин 29 с | 41 | 2 мин 54 с | 16 |
| 1 мин 40 с | 90 | 2 мин 05 с | 65 | 2 мин 30 с | 40 | 2 мин 55 с | 15 |
| 1 мин 41 с | 89 | 2 мин 06 с | 64 | 2 мин 31 с | 39 | 2 мин 56 с | 14 |
| 1 мин 42 с | 88 | 2 мин 07 с | 63 | 2 мин 32 с | 38 | 2 мин 57 с | 13 |
| 1 мин 43 с | 87 | 2 мин 08 с | 62 | 2 мин 33 с | 37 | 2 мин 58 с | 12 |
| 1 мин 44 с | 86 | 2 мин 09 с | 61 | 2 мин 34 с | 36 | 2 мин 59 с | 11 |
| 1 мин 45 с | 85 | 2 мин 10 с | 60 | 2 мин 35 с | 35 | 3 мин 00 с | 10 |
| 1 мин 46 с | 84 | 2 мин 11 с | 59 | 2 мин 36 с | 34 | 3 мин 05 с | 9 |
| 1 мин 47 с | 83 | 2 мин 12 с | 58 | 2 мин 37 с | 33 | 3 мин 10 с | 8 |
| 1 мин 48 с | 82 | 2 мин 13 с | 57 | 2 мин 38 с | 32 | 3 мин 15 с | 7 |
| 1 мин 49 с | 81 | 2 мин 14 с | 56 | 2 мин 39 с | 31 | 3 мин 20 с | 6 |
| 1 мин 50 с | 80 | 2 мин 15 с | 55 | 2 мин 40 с | 30 | 3 мин 25 с | 5 |
| 1 мин 51 с | 79 | 2 мин 16 с | 54 | 2 мин 41 с | 29 | 3 мин 30 с | 4 |
| 1 мин 52 с | 78 | 2 мин 17 с | 53 | 2 мин 42 с | 28 | 3 мин 35 с | 3 |
| 1 мин 53 с | 77 | 2 мин 18 с | 52 | 2 мин 43 с | 27 | 3 мин 40 с | 2 |
| 1 мин 54 с | 76 | 2 мин 19 с | 51 | 2 мин 44 с | 26 | - | - |

**Порядок выполнения и оценка физических упражнений,**

**направленных на оценку физического качества «Выносливость»**

|  |
| --- |
| **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 сдающему, начало бега раньше ко­манды «МАРШ» (фальстарт) не допускаются. |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения № 23](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie_2/uprazhnenie-n-23/) в баллы

| Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты, секунды |  | Минуты, секунды |  | Минуты, секунды |  |
| 1 мин 00 с | 100 | 1 мин 17 с | 37 | 1 мин 36 с | 16 |
| 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 16 с | 39 | 1 мин 34 с | 17 | - | - |

|  |
| --- |
| **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.  |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения № 24](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie_2/uprazhnenie-n-24/) в баллы

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы |
| Минуты, секунды |  | Минуты, секунды |  | Минуты, секунды |  |
| 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 |
| - | 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 |
| - | 58 | 4 мин 00 с | 30 | 6 мин 25 с | 2 |

Таблица перевода результата выполнения [упражнения № 25](https://sudact.ru/law/prikaz-ministra-oborony-rf-ot-20042023-n_1/prilozhenie/prilozhenie-n-5/obshchie-fizicheskie-uprazhneniia/fizicheskie-uprazhneniia-napravlennye-na-razvitie_2/uprazhnenie-n-25/) в баллы

| Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы | Возраст до 35 лет | Баллы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Минуты, секунды |  | Минуты, секунды |  | Минуты, секунды |  |
| 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 |

**Выписка из таблицы перевода суммы баллов по физической**

**подготовке в 100-бальную шкалу**

| Гражданин до 25 лет | Баллы по 100-балльной шкале | Гражданин 25 лет и старше | Баллы по 100-балльной шкале |
| --- | --- | --- | --- |
| Сумма баллов за выполнение физических упражнений | Сумма баллов за выполнение физических упражнений |
| в трех | в четырех | в трех | в четырех |
| мужчины | мужчины |
| 120 | 180 | 25 | 110 | 160 | 25 |
| 121 | 181 | 26 | 111 | 161 | 26 |
| 122 | 182 | 27 | 112 | 162 | 27 |
| 123 | 183 | 28 | 113 | 163 | 28 |
| 124 | 184 | 29 | 114 | 164 | 29 |
| 125 | 185 | 30 | 115 | 165 | 30 |
| 126 | 186 | 31 | 116 | 166 | 31 |
| 127 | 187 | 32 | 117 | 167 | 32 |
| 128 | 188 | 33 | 118 | 168 | 33 |
| 129 | 189 | 34 | 119 | 169 | 34 |
| 130 | 190 | 35 | 120 | 170 | 35 |
| 131 | 191 | 36 | 121 | 171 | 36 |
| 132 | 192 | 37 | 122 | 172 | 37 |
| 133 | 193 | 38 | 123 | 173 | 38 |
| 134 | 194 | 39 | 124 | 174 | 39 |
| 135 | 195 | 40 | 125 | 175 | 40 |
| 136 | 196 | 41 | 126 | 176 | 41 |
| 137 | 197 | 42 | 127 | 177 | 42 |
| 138 | 198 | 43 | 128 | 178 | 43 |
| 139 | 199 | 44 | 129 | 179 | 44 |
| 140 | 200 | 45 | 130 | 180 | 45 |
| 141 | 201 | 46 | 131 | 181 | 46 |
| 142 | 202 | 47 | 132 | 182 | 47 |
| 143 | 203 | 48 | 133 | 183 | 48 |
| 144 | 204 | 49 | 134 | 184 | 49 |
| 145 | 205 | 50 | 135 | 185 | 50 |
| 146 | 206 | 51 | 136 | 186 | 51 |
| 147 | 207 | 52 | 137 | 187 | 52 |
| 148 | 208 | 53 | 138 | 188 | 53 |
| 149 | 209 | 54 | 139 | 189 | 54 |
| 150 | 210 | 55 | 140 | 190 | 55 |
| 151 | 211 | 56 | 141 | 191 | 56 |
| 152 | 212 | 57 | 142 | 192 | 57 |
| 153 | 213 | 58 | 143 | 193 | 58 |
| 154 | 214 | 59 | 144 | 194 | 59 |
| 155 | 215 | 60 | 145 | 195 | 60 |
| 156 | 216 | 61 | 146 | 196 | 61 |
| 157 | 217 | 62 | 147 | 197 | 62 |
| 158 | 218 | 63 | 148 | 198 | 63 |
| 159 | 219 | 64 | 149 | 199 | 64 |
| 160 | 220 | 65 | 150 | 200 | 65 |
| 161 | 221 | 66 | 151 | 201 | 66 |
| 162 | 222 | 67 | 152 | 202 | 67 |
| 163 | 223 | 68 | 153 | 203 | 68 |
| 164 | 224 | 69 | 154 | 204 | 69 |
| 165 | 225 | 70 | 155 | 205 | 70 |
| 166 | 226 | 71 | 156 | 206 | 71 |
| 167 | 227 | 72 | 157 | 207 | 72 |
| 168 | 228 | 73 | 158 | 208 | 73 |
| 169 | 229 | 74 | 159 | 209 | 74 |
| 170 | 230 | 75 | 160 | 210 | 75 |
| 171 | 231 | 76 | 161 | 211 | 76 |
| 172 | 232 | 77 | 162 | 212 | 77 |
| 173 | 233 | 78 | 163 | 213 | 78 |
| 174 | 234 | 79 | 164 | 214 | 79 |
| 175 | 235 | 80 | 165 | 215 | 80 |
| 176 | 236 | 81 | 166 | 216 | 81 |
| 177 | 237 | 82 | 167 | 217 | 82 |
| 178 | 238 | 83 | 168 | 218 | 83 |
| 179 | 239 | 84 | 169 | 219 | 84 |
| 180 | 240 | 85 | 170 | 220 | 85 |
| 181 | 241 | 86 | 171 | 221 | 86 |
| 182 | 242 | 87 | 172 | 222 | 87 |
| 183 | 243 | 88 | 173 | 223 | 88 |
| 184 | 244 | 89 | 174 | 224 | 89 |
| 185 | 245 | 90 | 175 | 225 | 90 |
| 186 | 246 | 91 | 176 | 226 | 91 |
| 187 | 247 | 92 | 177 | 227 | 92 |
| 188 | 248 | 93 | 178 | 228 | 93 |
| 189 | 249 | 94 | 179 | 229 | 94 |
| 190 | 250 | 95 | 180 | 230 | 95 |
| 191 | 251 | 96 | 181 | 231 | 96 |
| 192 | 252 | 97 | 182 | 232 | 97 |
| 193 | 253 | 98 | 183 | 233 | 98 |
| 194 | 254 | 99 | 184 | 234 | 99 |
| 195 | 255 | 100 | 185 | 235 | 100 |
| При условии получения результата более 100 баллов по 100-бальной шкале учитывается результат в 100 баллов. |

1. Статья 30 Порядка приема и обучения граждан РФ в военных учебных центрах при федеральных государственных образовательных организациях высшего образования, утвержденного приказом Министра обороны Российской Федерации от 26.08.2020 № 400. [↑](#footnote-ref-1)