



#### **Упражнение 4. *Подтягивание на перекладине***

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.

## ТАБЛИЦА

## начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке

Баллы	Упражнение № 1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Упражнение № 2 наклоны туловища вперед	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 5 поднимание ног к перекладине	Упражнение № 6 переворотом на перекладине	Упражнение № 7 подъем силой на перекладине	Упражнение № 8 жим штанги лежа, вес штанги 70 кг		Упражнение № 9 сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Упражнение № 10 угол в упоре на брусьях	Упражнение № 11 рывок гири, вес 24 кг		Упражнение № 12 толчок двух гирь, вес 24 кг		Упражнение № 13 толчок двух гирь по длинному циклу, вес 24 кг		Упражнение № 22 Передвижения по бревну или по узкой опоре		Упражнение № 24 обороты на стационарном гимнастическом колесе	
	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз		Количество раз	Секунд	Количество раз		Количество раз		Количество раз		с	с		
							до 70 кг	Свыше 70 кг			до 70 кг	Свыше 70 кг	до 70 кг	Свыше 70 кг	до 70 кг	Свыше 70 кг				
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>		
100	75	70	30	36	32	15	21	29	50	54,0	65	75	22	30	18	26	9,0	30,0		
99	74	-	-	-	31	-	-	-	49	53,0	-	-	-	-	-	-	9,1	30,1		
98	73	69	29	35	30	14	-	-	48	52,0	64	74	-	-	-	-	9,3	30,2		
97	72	-	-	-	29	-	-	-	47	51,0	-	-	-	-	-	-	9,4	30,3		
96	71	68	28	34	28	-	20	28	46	50,0	63	73	21	29	17	25	9,5	30,4		
95	70	-	-	-	27	13	-	-	45	49,0	-	-	-	-	-	-	9,6	30,5		
94	69	67	27	33	26	-	-	-	44	48,0	62	72	-	-	-	-	9,7	30,6		
93	68	-	-	-	25	-	-	27	43	47,0	-	-	-	28	-	24	9,8	30,7		
92	67	66	26	32	24	12	19	-	42	46,0	61	71	20	-	16	-	9,9	30,8		
91	66	-	-	-	23	-	-	-	-	45,0	-	-	-	-	-	-	10,0	30,9		
90	65	65	25	31	22	-	-	26	41	44,0	60	70	-	27	-	23	10,1	31,0		
89	64	-	-	-	21	11	-	-	-	43,0	-	-	-	-	-	-	10,3	31,1		

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
52	36	46	-	12	-	-	9	-	-	15,5	-	-	10	-	6	-	14,7	34,8
51	-	-	-	-	-	-	-	13	23	15,0	-	-	-	14	-	10	14,8	34,9
50	35	45	10	11	-	-	-	-	-	14,5	41	51	-	-	-	-	14,9	35,0
49	-	-	-	-	-	-	-	-	22	14,5	-	-	-	-	-	-	15,0	35,1
48	34	44	-	10	6	-	8	12	-	13,5	-	-	9	13	5	9	15,1	35,2
47	-	-	-	-	-	4	-	-	21	13,0	40	50	-	-	-	-	15,3	35,3
46	33	43	9	-	-	-	-	-	-	12,5	-	-	-	-	-	-	15,4	35,4
45	-	-	-	9	-	-	-	11	20	12,0	39	49	-	12	-	8	15,5	35,5
44	32	42	-	-	-	-	7	-	-	11,5	-	-	8	-	4	-	15,6	35,6
43	-	-	-	-	-	-	-	-	19	11,0	38	48	-	-	-	-	15,7	35,7
42	31	41	8	8	5	-	-	10	-	10,5	-	-	-	11	-	7	15,8	35,8
41	-	-	-	-	-	-	-	-	18	10,0	37	47	-	-	-	-	15,9	35,9
40	30	40	-	-	-	-	6	-	-	9,5	36	46	7	-	-	-	16,0	36,0
39	-	39	-	7	-	-	-	9	17	9,0	35	45	-	10	3	6	16,1	36,1
38	29	38	7	-	-	3	-	-	-	8,5	34	44	-	-	-	-	16,3	36,2
37	-	37	-	-	-	-	-	-	16	8,0	33	43	-	-	-	-	16,4	36,3
36	28	36	-	6	4	-	5	8	-	7,5	32	42	6	9	-	5	16,5	36,4
35	-	35	-	-	-	-	-	-	15	7,0	31	41	-	-	-	-	16,6	36,5
34	27	34	6	-	-	-	-	-	-	6,5	30	40	-	-	-	-	16,7	36,6
33	-	33	-	5	-	-	-	7	14	6,0	29	39	-	8	2	4	16,8	36,7
32	26	32	-	-	-	-	4	-	-	5,0	28	38	5	-	-	-	16,9	36,8
31	-	31	-	-	-	-	-	-	13	4,5	27	37	-	-	-	-	17,0	36,9
30	25	30	5	4	3	-	-	6	-	4,0	26	36	-	7	-	3	17,1	37,0
29	-	29	-	-	-	2	-	-	12	3,5	25	35	-	-	-	-	17,3	37,1
28	24	28	-	-	-	-	3	-	-	3,0	24	34	4	-	1	-	17,4	37,2
27	-	27	-	3	-	-	-	5	11	2,5	23	33	-	6	-	2	17,5	37,3
26	23	26	4	-	-	-	-	-	-	2	22	32	-	-	-	-	17,6	37,4
25	-	25	-	-	-	-	-	-	10	-	21	31	-	-	-	-	-	37,5
24	22	24	-	2	2	-	2	4	-	-	20	30	3	5	-	1	17,7	37,6
23	-	23	-	-	-	-	-	-	9	-	19	29	-	-	-	-	-	37,7
22	21	22	3	-	-	-	-	-	-	-	18	28	-	-	-	-	17,8	37,8
21	-	21	-	1	-	-	-	3	8	-	17	27	-	4	-	-	-	37,9
20	20	20	-	-	-	1	-	-	-	-	16	26	-	-	-	-	17,9	38,0
19	-	19	-	-	-	-	-	-	7	-	15	25	-	-	-	-	-	-
18	19	18	-	-	-	-	1	2	-	-	14	24	2	3	-	-	18,0	-
17	-	17	-	-	-	-	-	-	6	-	13	23	-	-	-	-	-	-

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
16	18	16	2	-	1	-	-	-	-	-	12	22	-	-	-	-	-	-
15	-	15	-	-	-	-	-	-	5	-	11	21	-	2	-	-	18,1	-
14	17	14	-	-	-	-	-	-	-	-	10	20	-	-	-	-	-	-
13	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	9	19	-	-	-	-	-	-
12	16	12	-	-	-	-	-	1	4	-	8	18	1	1	-	-	18,2	-
11	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	7	17	-	-	-	-	-	-
10	15	10	-	-	-	-	-	-	3	-	6	16	-	-	-	-	-	-
9	-	9	-	-	-	-	-	-	-	-	5	15	-	-	-	-	18,3	-
8	14	8	-	-	-	-	-	-	2	-	4	14	-	-	-	-	-	-
7	-	7	-	-	-	-	-	-	-	-	3	12	-	-	-	-	-	-
6	13	6	1	-	-	-	-	-	1	-	2	11	-	-	-	-	18,4	-

баллы	Упражнение № 25 обороты вперед – назад на лопинге	Упражнение № 32 общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	Упражнение № 33 специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для военнослужащих СВ, морской пехоты ВМФ	Упражнение № 34 СКУ на ПП для военнослужащих танковых, зенитных, ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей	Упражнение № 35 специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для военнослужащих ВДВ	Упражнение № 36 специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для военнослужащих надводных кораблей и подводных лодок ВМФ	Упражнение № 37 специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для военнослужащих в/ч и подразделений, предназначенных для действий в горах	Упражнение № 39 бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения				Упражнение № 40 бег на 60 м	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 42 Челночный бег 10x10 м	Упражнение № 43 бег на 400 м				
								мин, с								с	с	с	мин, с
								1100 м		3100 м									
								до 10 чел.	свыше 10 чел.	до 10 чел.	свыше 10 чел.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
100	32,0	1,50	2.40	2.40	2.50	2.40	3.05	4.50	5.25	14.30	14.25	7,3	11,8	24,0	56,6				
99	32,1	1,51	2.41	2.41	2.51	2.41	3.06	4.51	5.26	14.31	14.26	-	-	24,1	56,7				
98	32,2	1,52	2.42	2.42	2.52	2.42	3.07	4.52	5.27	14.32	14.27	7,4	11,9	24,2	56,8				
97	32,3	1,53	2.43	2.43	2.53	2.43	3.08	4.53	5.28	14.33	14.28	-	-	24,3	57,0				
96	32,4	1,54	2.44	2.44	2.54	2.44	3.09	4.54	5.29	14.34	14.29	7,5	12,0	24,4	57,3				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
95	32,5	1,55	2.45	2.45	2.55	2.45	3.10	4.55	5.30	14.35	14.30	-	-	24,5	57,6				

94	32,6	1,56	2.46	2.46	2.56	2.46	3.11	4.56	5.31	14.36	14.31	-	12,1	24,6	58,0
93	32,7	1,57	2.47	2.47	2.57	2.47	3.12	4.57	5.32	14.37	14.32	7,6	-	24,7	58,3
92	32,8	1,58	2.48	2.48	2.58	2.48	3.13	4.58	5.33	14.38	14.33	-	12,2	24,8	58,5
91	32,9	1,59	2.49	2.49	2.59	2.49	3.14	4.59	5.34	14.39	14.34	-	-	24,9	58,7
90	33,0	2,00	2.50	2.50	3.00	2.50	3.15	5.00	5.35	14.40	14.35	7,7	12,3	25,0	59,0
89	33,1	2,01	2.51	2.51	3.01	2.51	3.16	5.01	5.36	14.41	14.36	-	-	25,1	59,3
88	33,2	2,02	2.52	2.52	3.02	2.52	3.17	5.02	5.37	14.42	14.37	-	12,4	25,2	59,5
87	33,3	2,03	2.53	2.53	3.03	2.53	3.18	5.03	5.38	14.43	14.38	-	-	25,3	59,7
86	33,4	2,04	2.54	2.54	3.04	2.54	3.19	5.04	5.39	14.44	14.39	7,8	12,5	25,4	1.00,0
85	33,5	2,05	2.55	2.55	3.05	2.55	3.20	5.05	5.40	14.45	14.40	-	-	25,5	1.00,2
84	33,6	2,06	2.56	2.56	3.06	2.56	3.21	5.06	5.41	14.46	14.41	-	12,6	25,6	1.00,4
83	33,7	2,07	2.57	2.57	3.07	2.57	3.22	5.07	5.42	14.47	14.42	-	-	25,7	1.00,5
82	33,8	2,08	2.58	2.58	3.08	2.58	3.23	5.08	5.43	14.48	14.43	-	12,7	25,8	1.00,7
81	33,9	2,09	2.59	2.59	3.09	2.59	3.24	5.09	5.44	14.49	14.44	-	-	25,9	1.00,9
80	34,0	2,10	3.00	3.00	3.10	3.00	3.25	5.10	5.45	14.50	14.45	-	12,8	26,0	1.01,0
79	34,1	2,11	3.01	3.01	3.11	3.01	3.26	5.11	5.46	14.51	14.46	-	-	-	1.01,2
78	34,2	2,12	3.02	3.02	3.12	3.02	3.27	5.12	5.47	14.52	14.47	-	12,9	-	1.01,4
77	34,3	2,13	3.03	3.03	3.13	3.03	3.28	5.13	5.48	14.53	14.48	7,9	-	26,1	1.01,5
76	34,4	2,14	3.04	3.04	3.14	3.04	3.29	5.14	5.49	14.54	14.49	-	13,0	-	1.01,6
75	34,5	2,15	3.05	3.05	3.15	3.05	3.30	5.15	5.50	14.55	14.50	-	-	-	1.01,7
74	34,6	-	3.06	3.06	3.16	3.06	3.31	5.16	5.51	14.56	14.51	-	13,1	26,2	1.01,9
73	34,7	2,16	3.07	3.07	3.17	3.07	3.32	5.17	5.52	14.57	14.52	-	-	-	1.02,0
72	34,8	-	3.08	3.08	3.18	3.08	3.33	5.18	5.53	14.58	14.53	8,0	13,2	-	1.02,2
71	34,9	2,17	3.09	3.09	3.19	3.09	3.34	5.19	5.54	14.59	14.54	-	-	26,3	1.02,3
70	35,0	-	3.10	3.10	3.20	3.10	3.35	5.20	5.55	15.00	14.55	-	-	-	1.02,4
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
69	35,1	2,18	3.11	3.11	3.21	3.11	3.36	5.21	5.56	15.01	14.56	-	13,3	-	1.02,5
68	35,2	-	3.12	3.12	3.22	3.12	3.37	5.22	5.57	15.02	14.57	-	-	26,4	1.02,7
67	35,3	2,19	3.13	3.13	3.23	3.13	3.38	5.23	5.58	15.03	14.58	-	-	-	1.02,9
66	35,4	-	3.14	3.14	3.24	3.14	3.39	5.24	5.59	15.04	14.59	8,1	13,4	-	1.03,0
65	35,5	2,20	3.15	3.15	3.25	3.15	3.40	5.25	6.00	15.05	15.00	-	-	26,5	1.03,2

64	35,6	-	3.16	3.16	3.26	3.16	3.41	5.26	6.01	15.06	15.01	-	-	-	1.03,4
63	35,7	2,21	3.17	3.17	3.27	3.17	3.42	5.27	6.02	15.07	15.02	-	13,5	-	1.03,6
62	35,8	-	3.18	3.18	3.28	3.18	3.43	5.28	6.03	15.08	15.03	-	-	26,6	1.03,8
61	35,9	2,22	3.19	3.19	3.29	3.19	3.44	5.29	6.04	15.09	15.04	-	-	-	1.04,0
60	36,0	-	3.20	3.20	3.30	3.20	3.45	5.30	6.05	15.10	15.05	8,2	13,6	-	1.04,2
59	36,1	2,23	3.21	3.21	3.31	3.21	3.46	5.31	6.06	15.11	15.06	-	-	26,7	1.04,4
58	36,2	-	3.22	3.22	3.32	3.22	3.47	5.32	6.07	15.12	15.07	-	-	-	1.04,6
57	36,3	2,24	3.23	3.23	3.33	3.23	3.48	5.33	6.08	15.13	15.08	-	13,7	-	1.04,8
56	36,4	-	3.24	3.24	3.34	3.24	3.49	5.34	6.09	15.14	15.09	-	-	26,8	1.05,0
55	36,5	2,25	3.25	3.25	3.35	3.25	3.50	5.35	6.10	15.15	15.10	-	-	-	1.05,3
54	36,6	2,26	3.26	3.26	3.36	3.26	3.51	5.36	6.11	15.16	15.11	8,3	13,8	-	1.05,5
53	36,7	2,27	3.27	3.27	3.37	3.27	3.52	5.37	6.12	15.17	15.12	-	-	26,9	1.05,7
52	36,8	2,28	3.28	3.28	3.38	3.28	3.53	5.38	6.13	15.18	15.13	-	-	-	1.06,0
51	36,9	2,29	3.29	3.29	3.39	3.29	3.54	5.39	6.14	15.19	15.14	-	13,9	-	1.06,3
50	37,0	2,30	3.30	3.30	3.40	3.30	3.55	5.40	6.15	15.20	15.15	-	-	27,0	1.06,5
49	37,1	2,31	3.31	3.31	3.41	3.31	3.56	5.41	6.16	15.21	15.16	-	-	-	1.06,8
48	37,2	2,32	3.32	3.32	3.42	3.32	3.57	5.42	6.17	15.22	15.17	8,4	14,0	-	1,07,0
47	37,3	2,33	3.33	3.33	3.43	3.33	3.58	5.43	6.18	15.23	15.18	-	-	27,1	1.07,4
46	37,4	2,34	3.34	3.34	3.44	3.34	3.59	5.44	6.19	15.24	15.19	-	14,1	-	1.07,7
45	37,5	2,35	3.35	3.35	3.45	3.35	4.00	5.45	6.20	15.25	15.20	-	-	-	1.08,0
44	37,6	2,36	3.36	3.36	3.46	3.36	4.01	5.46	6.21	15.26	15.21	8,5	14,2	27,2	1.08,3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
43	37,7	2,37	3.37	3.37	3.47	3.37	4.02	5.47	6.22	15.27	15.22	-	-	-	1.08,6
42	37,8	2,38	3.38	3.38	3.48	3.38	4.03	5.48	6.23	15.28	15.23	-	14,3	-	1.09,0
41	37,9	2,39	3.39	3.39	3.49	3.39	4.04	5.49	6.24	15.29	15.24	-	-	27,3	1.09,5
40	38,0	2,40	3.40	3.40	3.50	3.40	4.05	5.50	6.25	15.30	15.25	8,6	14,4	-	1.10,0
39	38,1	2,41	3.41	3.41	3.51	3.41	4.06	5.51	6.26	15.31	15.26	-	-	-	1.10,5
38	38,2	2,42	3.42	3.42	3.52	3.42	4.07	5.52	6.27	15.32	15.27	-	14,5	27,4	1.11,0
37	38,3	2,43	3.43	3.43	3.53	3.43	4.08	5.53	6.28	15.33	15.28	-	-	-	1.11,5
36	38,4	2,44	3.44	3.44	3.54	3.44	4.09	5.54	6.29	15.34	15.29	8,7	14,6	-	1.12,0
35	38,5	2,45	3.45	3.45	3.55	3.45	4.10	5.55	6.30	15.35	15.30	-	-	27,5	1.12,5



34	38,6	2,46	3.46	3.46	3.56	3.46	4.11	5.56	6.31	15.36	15.31	-	14,7	-	1.13,0
33	38,7	2,47	3.47	3.47	3.57	3.47	4.12	5.57	6.32	15.37	15.32	-	-	-	1.13,5
32	38,8	2,48	3.48	3.48	3.58	3.48	4.13	5.58	6.33	15.38	15.33	8,8	14,8	27,6	1.14,0
31	38,9	2,49	3.49	3.49	3.59	3.49	4.14	5.59	6.34	15.39	15.34	-	14,9	-	1.14,5
30	39,0	2,50	3.50	3.50	4.00	3.50	4.15	6.00	6.35	15.40	15.35	8,9	15,0	-	1.15,0
29	39,1	2,51	3.51	3.51	4.01	3.51	4.16	6.01	6.36	15.41	15.36	-	15,1	27,7	1.15,5
28	39,2	2,52	3.52	3.52	4.02	3.52	4.17	6.02	6.37	15.42	15.37	9,0	15,2	-	1.16,0
27	39,3	-	3.53	3.53	4.03	3.53	4.18	6.03	6.38	15.43	15.38	-	15,3	-	1.16,5
26	39,4	2,53	3.54	3.54	4.04	3.54	4.19	6.04	6.39	15.44	15.39	9,1	15,4	27,8	1.17,0
25	39,5	-	3.55	3.55	4.05	3.55	4.20	6.05	6.40	15.45	15.40	9,2	15,6	-	1.18,0
24	39,6	2,54	3.56	3.56	4.06	3.56	4.21	6.06	6.41	15.46	15.57	9,3	15,8	-	1.19,0
23	39,7	-	3.57	3.57	4.07	3.57	4.22	6.07	6.42	15.47	15.58	9,4	16,0	27,9	1.20,0
22	39,8	2,55	3.58	3.58	4.08	3.58	4.23	6.08	6.43	15.48	15.59	9,5	16,2	28,0	1.21,0
21	39,9	-	3.59	3.59	4.09	3.59	4.24	6.09	6.44	15.49	16.00	9,6	16,4	28,4	1.23,0
20	40,0	-	4.00	4.00	4.10	4.00	4.25	6.10	6.45	15.50	16.01	9,7	16,7	28,8	1.25,0
19	-	2,56	4.01	4.01	4.11	4.01	4.26	6.11	6.46	15.51	16.02	-	16,9	29,2	1.25,5
18	-	-	4.02	4.02	4.12	4.02	4.27	6.12	6.47	15.52	16.03	9,8	17,1	29,6	1.26,0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	-	-	4.03	4.03	4.13	4.03	4.28	6.13	6.48	15.53	16.04	-	17,3	30,0	1.26,5
16	-	-	4.04	4.04	4.14	4.04	4.29	6.14	6.49	15.54	16.05	9,9	17,5	30,4	1.27,0
15	-	2,57	4.05	4.05	4.15	4.05	4.30	6.15	6.50	15.55	16.06	10,0	17,6	30,8	1.28,0
14	-	-	4.06	4.06	4.16	4.06	4.31	6.16	6.51	15.56	16.07	10,1	17,7	31,2	1.28,5
13	-	-	4.07	4.07	4.17	4.07	4.32	6.17	6.52	15.57	16.08	10,2	17,8	31,6	1.29,0
12	-	-	4.08	4.08	4.18	4.08	4.33	6.18	6.53	15.58	16.09	10,3	18,0	32,0	1.30,0
11	-	2,58	4.09	4.09	4.19	4.09	4.34	6.19	6.54	15.59	16.10	10,4	18,1	32,4	1.31,0
10	-	-	4.10	4.10	4.20	4.10	4.35	6.20	6.55	16.00	16.11	10,5	18,2	32,8	1.32,0
9	-	-	4.11	4.11	4.21	4.11	4.36	6.21	6.56	16.01	16.12	10,6	18,3	33,2	1.34,0
8	-	2,59	4.12	4.12	4.22	4.12	4.37	6.22	6.57	16.02	16.13	10,7	18,4	33,6	1.36,0
7	-	-	4.13	4.13	4.23	4.13	4.38	6.23	6.58	16.03	16.14	10,8	18,5	34,0	1.39,0
6	-	3,00	4.14	4.14	4.24	4.14	4.39	6.24	6.59	16.04	16.15	11,0	18,9	34,4	1.42,0

Баллы	Упражнение № 44 челночный бег 4x100 м	Упражнение № 45 бег на 1 км		Упражнение № 46 бег на 3 км		Упражнение № 47 бег на 5 км	Упражнение № 48 марш-бросок на 5 км	Упражнение № 48а марш-бросок на 5 км в составе подразделения	Упражнение № 49 марш-бросок на 10 км	Упражнение № 49а марш-бросок на 10 км в составе подразделения	Упражнение № 50 бег на 3000 м с метанием гранат и стрельбой	Упражнение № 51 тройной прыжок с места	Упражнение № 52 метание гранаты 600 г на дальность	Упражнение № 53 лыжная гонка на 5 км
		мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	см	м	мин, с
		до 35 лет	свыше 35 лет	до 35 лет	свыше 35 лет	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	см	м
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100	1.00,6	2.55	3.10	10.30	12.00	16.20	21.00	26.00	47.00	57.00	13.30	850	55	18,00
99	1.00,7	2.56	3.11	10.32	12.02	16.30	21.06	26.06	47.13	57.13	13.32	844	54	18,15
98	1.00,8	2.57	3.12	10.34	12.04	16.40	21.12	26.12	47.26	57.26	13.34	837	-	18,30
97	1.01,0	2.58	3.13	10.35	12.06	16.50	21.18	26.18	47.39	57.39	13.36	830	53	18,45
96	1.01,3	2.59	3.14	10.38	12.08	17.00	21.24	26.24	47.52	57.52	13.38	827	-	19,00
95	1.01,6	3.00	3.15	10.40	12.10	17.10	21.30	26.30	48.05	58.05	13.40	823	52	19,12
94	1.02,0	3.01	3.16	10.42	12.12	17.20	21.36	26.36	48.18	58.18	13.42	820	-	19,24
93	1.02,3	3.02	3.17	10.44	12.14	17.29	21.42	26.42	48.31	58.31	13.44	815	51	19,36
92	1.02,5	3.03	3.18	10.46	12.16	17.36	21.48	26.48	48.44	58.44	13.46	810	-	19,48
91	1.02,7	3.04	3.19	10.48	12.18	17.43	21.54	26.54	48.57	58.57	13.48	805	50	20,00
90	1.03,0	3.05	3.20	10.50	12.20	17.50	22.00	27.00	49.10	59.10	13.50	800	-	20,12
89	1.03,3	3.06	3.21	10.52	12.22	17.57	22.06	27.06	49.23	59.23	13.52	795	49	20,24
88	1.03,5	3.07	3.22	10.54	12.24	18.04	22.12	27.12	49.36	59.36	13.54	790	-	20,36
87	1.03,9	3.08	3.23	10.56	12.26	18.11	22.18	27.18	49.48	59.48	13.56	785	48	20,48
86	1.04,0	3.09	3.24	10.58	12.28	18.18	22.24	27.24	50.00	60.00	13.58	780	-	21,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
85	1.04,2	3.10	3.25	11.00	12.30	18.25	22.30	27.30	50.12	60.12	14.00	775	47	21,10
84	1.04,4	3.11	3.26	11.04	12.32	18.32	22.36	27.36	50.24	60.24	14.02	770	-	21,20
83	1.04,5	3.12	3.27	11.08	12.34	18.39	22.42	27.42	50.36	60.36	14.04	765	46	21,30
82	1.04,7	3.13	3.28	11.12	12.36	18.46	22.48	27.48	50.48	60.48	14.06	760	-	21,40
81	1.04,9	3.14	3.29	11.16	12.38	18.53	22.50	27.50	51.00	61.00	14.08	755	45	21,50
80	1.05,0	3.15	3.30	11.20	12.40	19.00	22.54	27.54	51.12	61.12	14.10	750	-	22,00
79	1.05,2	3.16	3.31	11.24	12.44	19.07	22.55	27.55	51.24	61.24	14.12	745	44	22,07
78	1.05,4	3.17	3.32	11.28	12.48	19.14	23.00	28.00	51.36	61.36	14.14	740	-	22,14
77	1.05,5	3.18	3.33	11.32	12.52	19.21	23.05	28.05	51.48	61.48	14.16	735	43	22,21
76	1.05,6	3.19	3.34	11.36	12.56	19.28	23.10	28.10	52.00	62.00	14.18	730	-	22,29
75	1.05,7	3.20	3.35	11.40	13.00	19.35	23.15	28.15	52.12	62.12	14.20	724	42	22,36
74	1.05,9	3.21	3.36	11.44	13.04	19.42	23.20	28.20	52.24	62.24	14.22	718	-	22,43
73	1.06,0	3.22	3.37	11.48	13.08	19.49	23.25	28.25	52.36	62.36	14.24	715	41	23,00
72	1.06,2	3.23	3.38	11.52	13.12	19.56	23.30	28.30	52.48	62.48	14.26	709	-	23,08
71	1.06,3	3.24	3.39	11.56	13.16	20.03	23.35	28.35	53.00	63.00	14.28	703	40	23,15
70	1.06,4		3.40	12.00	13.20	20.10	23.40	28.40	53.12	63.12	14.30	700	-	23,23
69	1.06,5	3.25	3.41	12.04	13.24	20.17	23.45	28.45	53.24	63.24	14.32	694	-	23,30
68	1.06,7		3.42	12.08	13.28	20.22	23.50	28.50	53.36	63.36	14.34	688	38	23,38
67	1.06,9	3.26	3.43	12.12	13.32	20.26	23.55	28.55	53.48	63.48	14.36	682	-	23,45
66	1.07,0		3.44	12.16	13.36	20.30	24.00	29.00	54.00	64.00	14.38	676	-	23,53
65	1.07,2	3.27	3.45	12.20	13.40	20.34	24.06	29.06	54.15	64.15	14.40	670	37	24,00
64	1.07,4		3.46	12.24	13.44	20.38	24.12	29.12	54.30	64.30	14.42	664	-	24,07
63	1.07,6	3.28	3.47	12.28	13.48	20.43	24.18	29.18	54.45	64.45	14.44	658	-	24,13
62	1.07,8		3.48	12.32	13.52	20.47	24.24	29.24	55.00	65.00	14.46	653	36	24,20
61	1.08,0	3.29	3.49	12.36	13.56	20.52	24.30	29.30	55.15	65.15	14.48	646	-	24,26
60	1.08,2		3.50	12.40	14.00	20.56	24.35	29.35	55.30	65.30	14.50	640	-	24,33
59	1.08,4	3.30	3.51	12.44	14.05	21.01	24.40	29.40	55.45	65.45	14.52	637	35	24,39
58	1.08,6		3.52	12.48	14.10	21.05	24.45	29.45	56.00	66.00	14.54	634	-	24,46
57	1.08,8	3.31	3.53	12.52	14.15	21.10	24.50	29.50	56.15	66.15	14.56	631	-	24,53
56	1.09,0		3.54	12.56	14.20	21.14	25.00	30.00	56.30	66.30	14.58	628	34	25,00
55	1.09,3	3.32	3.55	13.00	14.25	21.19	25.05	30.05	56.45	66.45	15.00	625	-	25,09
54	1.09,5	3.33	3.56	13.04	14.30	21.23	25.10	30.10	57.00	67.00	15.02	622	-	25,17
53	1.09,7	3.34	3.57	13.08	14.35	21.28	25.15	30.15	57.15	67.15	15.04	619	33	25,26
52	1.10,0	3.35	3.58	13.12	14.40	21.32	25.20	30.20	57.30	67.30	15.06	616	-	25,34
51	1.10,3	3.36	3.59	13.16	14.45	21.37	25.25	30.25	57.45	67.45	15.08	613	-	25,43

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50	1.10,5	3.37	4.00	13.20	14.50	21.41	25.30	30.30	57.00	67.00	15.10	610	32	25,51
49	1.10,8	3.38	4.02	13.24	14.55	21.46	25.35	30.35	57.20	67.20	15.12	607	-	26,00
48	1.11,0	3.39	4.04	13.28	15.00	21.50	25.40	30.40	58.00	68.00	15.14	604	-	26,10
47	1.11,4	3.40	4.06	13.32	15.05	22.01	25.45	30.45	58.40	68.40	15.16	601	-	26,20
46	1.11,7	3.41	4.08	13.36	15.10	22.08	25.50	30.50	59.20	69.20	15.18	598	31	26,30
45	1.12,0	3.42	4.10	13.40	15.15	22.15	25.55	30.55	60.00	70.00	15.20	595	-	26,40
44	1.12,3	3.43	4.12	13.44	15.20	22.22	26.00	31.00	60.40	70.40	15.22	591	-	26,50
43	1.12,6	3.44	4.14	13.48	15.25	22.29	26.05	31.05	61.20	71.20	15.24	589	-	27,00
42	1.13,0	3.45	4.16	13.52	15.30	22.36	26.10	31.10	62.00	72.00	15.26	586	30	27,10
41	1.13,5	3.46	4.18	13.56	15.35	22.43	26.15	31.15	62.40	72.40	15.28	583	-	27,20
40	1.14,0	3.47	4.20	14.00	15.40	22.50	26.20	31.20	63.20	73.20	15.30	580	-	27,30
39	1.14,5	3.48	4.22	14.04	15.45	22.57	26.25	31.25	64.00	74.00	15.32	576	-	27,40
38	1.15,0	3.49	4.24	14.08	15.50	23.04	26.30	31.30	64.40	74.40	15.34	572	-	27,50
37	1.15,5	3.50	4.26	14.12	15.55	23.11	26.35	31.35	65.20	75.20	15.36	568	29	28,00
36	1.16,0	3.52	4.28	14.16	16.00	23.18	27.40	32.40	66.00	76.00	15.38	564	-	28,10
35	1.16,5	3.54	4.30	14.20	16.05	23.25	27.45	32.45	66.40	76.40	15.40	560	-	28,20
34	1.17,0	3.56	4.32	14.24	16.10	23.32	27.50	32.50	67.20	77.20	15.42	556	-	28,30
33	1.17,5	3.58	4.34	14.28	16.15	23.39	28.00	33.00	68.00	78.00	15.44	552	-	28,40
32	1.18,0	4.00	4.36	14.32	16.20	23.46	28.05	33.05	68.40	78.40	15.46	548	28	28,50
31	1.17,0	4.04	4.38	14.36	16.25	23.53	28.10	33.10	69.20	79.20	15.48	544	-	29,00
30	1,19,0	4.08	4.40	14.40	16.30	24.00	28.15	33.15	70.00	80.00	15.50	540	-	29,10
29	1.19,5	4.12	4.42	14.44	16.35	24.30	28.20	33.20	70.25	80.25	15.52	536	-	29,20
28	1.20,0	4.16	4.44	14.48	16.40	25.00	28.25	33.25	70.50	80.50	15.54	533	-	29,30
27	1.20,5	4.20	4.46	14.52	16.45	25.30	28.30	33.30	71.15	81.15	15.56	530	-	29,40
26	1.21,0	4.24	4.48	14.56	16.50	26.00	28.35	33.35	71.40	81.40	15.58	526	27	29,50
25	1.22,0	4.28	4.50	15.00	16.55	26.40	28.40	33.40	72.05	82.05	16.00	523	-	30,00
24	1.23,0	4.32	4.53	15.04	17.00	27.20	28.45	33.45	72.30	82.30	16.02	520	-	30,12
23	1.24,0	4.36	4.56	15.08	17.05	28.00	28.50	33.50	72.55	82.55	16.04	514	-	30,24
22	1.25,0	4.40	5.00	15.12	17.10	28.40	28.55	33.55	73.20	83.20	16.06	507	-	30,36
21	1.27,0	4.44	5.03	15.16	17.20	29.20	29.00	34.00	73.45	83.45	16.08	505	-	30,48
20	1.29,0	4.48	5.06	15.20	17.30	30.00	29.05	34.05	74.10	84.10	16.10	500	-	31,00
19	1.29,5	4.52	5.10	15.24	17.40	30.30	29.10	34.10	74.35	84.35	16.12	495	26	31,15
18	1.30,0	4.56	5.13	15.28	17.50	31.00	29.15	34.15	75.00	85.00	16.14	490	-	31,30
17	1.30,5	5.00	5.16	15.32	18.00	31.30	29.20	34.20	75.25	85.25	16.16	485	-	31,45
16	1.30,0	5.05	5.20	15.36	18.10	32.00	29.25	34.25	75.50	85.50	16.18	480	-	32,00

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
15	1.32,0	5.10	5.25	15.40	18.20	32.45	29.30	34.30	76.15	86.15	16.20	475	-	32,24
14	1.32,5	5.15	5.28	15.44	18.30	33.30	29.35	34.35	76.40	86.40	16.22	470	-	32,48
13	1.33,0	5.20	5.31	15.48	18.40	34.15	29.40	34.40	77.05	87.05	16.24	465	-	33,12
12	1.34,0	5.25	5.35	15.52	18.50	35.00	29.45	34.45	77.30	87.30	16.26	460	-	33,36
11	1.35,0	5.30	5.38	15.56	19.00	35.30	29.50	34.50	77.55	87.55	16.28	458	25	34,00
10	1.36,0	5.35	5.42	16.00	19.10	36.00	29.55	34.55	78.20	88.20	16.30	453	-	34,24
9	1.37,0	5.40	5.46	16.06	19.20	36.30	30.00	35.00	78.45	88.45	16.32	451	-	34,48
8	1.40,0	5.45	5.50	16.12	19.30	37.00	30.05	35.05	79.10	89.10	16.34	448	-	35,12
7	1.43,0	5.50	5.55	16.18	19.40	37.30	30.10	35.10	79.35	89.35	16.36	445	-	35,36
6	1.46,0	5.55	6.00	16.24	19.50	38.00	30.15	35.15	80.00	90.00	16.38	442	24	36,00

Баллы	Упражнение № 54 лыжная гонка на 10 км	Упражнение № 55 марш на лыжах в составе подразделения на 5 км	Упражнение № 56 марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 57а плавание на 50 м вольным стилем	Упражнение № 57б плавание на 500 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м способом брасс	Упражнение № 59 плавание в обмундировании с оружием	Упражнение № 60 ныряние в длину
	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	м	м
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
100	40.00	23,00	55.00	1,00	30,0	9.00,0	1,16	250	50
99	40.30	23,15	55.30	1,01	30,3	9.05,0	1,17	-	49,5
98	41.00	23,30	56.00	1,02	30,6	9.10,0	1,18	245	49
97	41.30	23,45	56.30	1,03	30,9	9.15,0	1,19	-	48,5
96	42.00	24,00	57.00	1,04	31,2	9.20,0	1,20	240	48
95	42.30	24,12	57.30	1,05	31,5	9.25,0	1,21	-	47,5
94	43.00	24,24	58.00	1,06	31,8	9.30,0	1,22	235	47
93	43.30	24,36	58.30	1,07	32,1	9.35,0	1,23	-	46,5
92	44.00	24,48	59.00	1,08	32,4	9.40,0	1,24	230	46
91	44.30	25,00	59.30	1,09	32,7	9.45,0	1,25	-	45,5
90	45.00	25,12	60.00	1,10	33,0	9.50,0	1,26	225	45
89	45.30	25,24	60.30	1,11	33,3	9.55,0	1,27	-	44,5
88	46.00	25,36	61.00	1,12	33,6	10.00,0	1,28	220	44
87	46.30	25,48	61.30	1,13	33,9	10.05,0	1,29	-	43,5
86	47.00	26,00	62.00	1,14	34,2	10.10,0	1,30	215	43
85	47.30	26,10	62.30	1,15	34,5	10.15,0	1,31	-	42,5
84	48.00	26,20	63.00	1,16	34,8	10.20,0	1,32	210	42
83	48.30	26,30	63.30	1,17	35,1	10.25,0	1,33	-	41,5
82	49.00	26,40	64.00	1,18	35,4	10.30,0	1,34	205	41
81	49.30	26,50	64.30	1,19	35,7	10.35,0	1,35	-	40,5
80	50.00	27,00	65.00	1,20	36,0	10.40,0	1,36	200	40
79	50.30	27,07	65.30	1,21	36,3	10.45,0	1,37	-	39,5
78	51.00	27,14	66.00	1,22	36,6	10.50,0	1,38	195	39
77	52.30	27,21	67.30	1,23	36,9	10.55,0	1,39	-	38,5
76	53.00	27,30	67.00	1,24	37,2	11.00,0	1,40	190	38

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
75	53.30	27,36	67.30	1,25	37,5	11.05,0	1,41	-	37,5
74	54.00	27,43	68.00	1,26	37,8	11.10,0	1,42	185	37
73	54.30	28,00	68.30	1,27	38,1	11.15,0	1,43	-	36,5
72	55.00	28,08	69.00	1,28	38,4	11.20,0	1,44	180	36
71	55.30	28,15	69.30	1,29	38,7	11.25,0	1,45	-	35,5
70	56.00	28,23	70.00	1,30	39,0	11.30,0	1,46	175	35
69	56.30	28,30	70.30	1,31	39,3	11.35,0	1,47	-	34,5
68	57.00	28,38	71.00	1,32	39,6	11.40,0	1,48	170	34
67	57.30	28,45	72.30	1,33	39,9	11.45,0	1,49	-	33,5
66	58.00	28,53	73.00	1,34	40,2	11.50,0	1,50	165	33
65	58.30	29,00	73.30	1,35	40,5	11.55,0	1,51	-	32,5
64	59.00	29,07	74.00	1,36	40,8	12.00,0	1,52	160	32
63	59.30	29,13	74.30	1,37	41,1	12.05,0	1,53	-	31,5
62	60.00	26,20	75.00	1,38	41,4	12.10,0	1,54	155	31
61	60.30	26,26	75.30	1,39	41,7	12.15,0	1,55	-	30,5
60	61.00	26,33	76.00	1,40	42,0	12.20,0	1,56	150	30
59	61.30	26,39	76.30	1,41	42,3	12.25,0	1,57	-	29,5
58	62.00	26,46	77.00	1,42	42,6	12.30,0	1,58	145	29
57	62.30	26,53	77.30	1,43	42,9	12.35,0	1,59	-	28,5
56	63.00	30,00	78.00	1,44	43,2	12.40,0	2,00	140	28
55	63.30	30,09	78.30	1,45	43,5	12.45,0	2,01	-	27,5
54	64.00	30,17	79.00	1,46	43,8	12.50,0	2,02	135	27
53	64.30	30,26	79.30	1,47	44,1	12.55,0	2,03	-	26,5
52	65.00	30,34	80.00	1,48	44,4	13.00,0	2,04	130	26
51	65.30	30,43	80.30	1,49	44,7	13.05,0	2,05	-	25,5
50	66.00	30,51	81.00	1,50	45,0	13.10,0	2,06	125	25
49	67.30	31,00	81.30	1,51	45,3	13.15,0	2,07	-	24,5
48	67.00	31,10	82.00	1,52	45,6	13.20,0	2,08	120	24
47	67.30	31,20	82.30	1,53	45,9	13.25,0	2,09	-	23,5
46	68.00	31,30	83.00	1,54	46,2	13.30,0	2,10	115	23
45	68.30	31,40	83.30	1,55	46,5	13.35,0	2,11	-	22,5
44	69.00	31,50	84.00	1,56	46,8	13.40,0	2,12	110	22
43	69.30	32,00	84.30	1,57	47,1	13.45,0	2,13	-	21,5
42	70.00	32,10	85.00	1,58	47,4	13.50,0	2,14	105	21
41	70.30	32,20	85.30	1,59	47,7	13.55,0	2,15	-	20,5
40	71.00	32,30	86.00	2,00	48,0	14.00,0	2,16	100	20

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39	72.30	32,40	86.30	2,01	48,3	14.05,0	2,17	-	19,5
38	73.00	32,50	87.00	2,02	48,6	14.10,0	2,18	95	19
37	73.30	33,00	87.30	2,03	48,9	14.15,0	2,19	-	18,5
36	74.00	33,10	88.00	2,04	49,2	14.20,0	2,20	90	18
35	74.30	33,20	88.30	2,06	49,5	14.25,0	2,22	-	17,5
34	75.00	33,30	89.00	2,08	49,8	14.30,0	2,24	85	17
33	75.30	33,40	89.30	2,10	50,1	14.35,0	2,26	-	16,5
32	76.00	33,50	90.00	2,12	50,4	14.40,0	2,28	80	16
31	76.30	34,00	90.30	2,14	50,7	14.45,0	2,30	-	15,5
30	77.00	34,10	91.00	2,16	51,0	14.50,0	2,32	75	15
29	77.30	34,20	91.30	2,18	51,3	14.55,0	2,34	-	14,5
28	78.00	34,30	92.00	2,20	51,6	15.00,0	2,36	70	14
27	78.30	34,40	92.30	2,22	51,9	15.05,0	2,38	-	13,5
26	79.00	34,50	93.00	2,24	52,2	15.10,0	2,40	65	13
25	79.30	35,00	93.30	2,26	52,5	15.15,0	2,42	-	12,5
24	80.00	35,12	94.00	2,28	52,8	15.20,0	2,44	60	12
23	80.30	35,24	94.30	2,30	53,1	15.25,0	2,46	-	11,5
22	81.00	35,36	95.00	2,32	53,4	15.30,0	2,48	55	11
21	81.30	35,48	95.30	2,34	53,7	15.35,0	2,50	-	10,5
20	82.00	36,00	96.00	2,36	54,0	15.40,0	2,52	50	10
19	82.30	36,15	96.30	2,38	54,3	15.45,0	2,54	-	9,5
18	83.00	36,30	97.00	2,40	54,6	15.50,0	2,56	45	9
17	83.30	36,45	97.30	2,42	54,9	15.55,0	2,58	-	8,5
16	84.00	37,00	98.00	2,44	55,2	16.00,0	3,00	40	8
15	84.30	37,24	98.30	2,46	55,5	16.05,0	3,02	-	7,5
14	85.00	37,48	99.00	2,48	55,8	16.10,0	3,04	35	7
13	85.30	38,12	99.30	2,50	56,1	16.15,0	3,06	-	6,5
12	86.00	38,36	100.00	2,52	56,4	16.20,0	3,08	30	6
11	86.30	39,00	100.30	2,54	56,7	16.25,0	3,10	-	5,5
10	87.00	39,24	101.00	2,56	57,0	16.30,0	3,12	25	5
9	87.30	39,48	101.30	2,58	57,3	16.35,0	3,14	-	4,5
8	88.00	40,12	102.00	3,00	57,6	16.40,0	3,16	20	4
7	88.30	40,36	102.30	3,02	57,9	16.45,0	3,18	-	3,5
6	89.00	41,00	103.00	3,04	58,2	16.50,0	3,20	15	3

*Примечание. Представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды, за исключением упражнений, для которых предусмотрено выполнение только в военной форме одежды.*



Приложение № 16  
к Наставлению (п. 245)

**ТАБЛИЦА**  
**оценки физической подготовленности военнослужащих**

Категории военнослужащих	к а т е г о р и я	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности (за количество упражнений от 3 до 5)									Квалификационный уровень (в трех/четырёх/пяти упражнениях)			
			В трех упражнениях			В четырех упражнениях			В пяти упражнениях			Высший уровень	1 уровень	2 уровень	3 уровень
			5	4	3	5	4	3	5	4	3				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Кандидаты в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих		26	170	150	120	230	210	170	-	-	-	-	-	-	-
Военнослужащие по призыву до 6 месяцев		26	160	130	100	220	180	150	-	-	-	-	-	-	-
Военнослужащие по призыву после 6 месяцев		28	170	150	110	230	200	170	-	-	-	-	-	-	-
Курсанты 1-го курса		28	180	160	120	240	220	170	300	260	220	220 280 330	210 270 320	200 260 310	180 240 300
Курсанты 2-го курса		30	190	170	130	250	230	190	310	270	230	230 290 340	220 280 330	210 270 320	190 250 310
Курсанты 3-го курса и старше		32	210	190	150	280	250	200	350	310	250	250 320 390	240 310 380	230 300 370	210 280 350

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Военнослужащие по контракту 1 возрастной группы (до 25 лет)	3	30	200	180	130	270	240	170	340	300	220	240 310 380	230 300 370	220 290 360	200 270 340
	2		210	190	140	280	250	180	350	310	230	250 320 390	240 310 380	230 300 370	210 280 350
	1		220	200	140	290	260	190	360	330	250	260 330 400	250 320 390	240 310 380	220 290 360
Военнослужащие по контракту 2 возрастной группы (25 – 29)	3	28	180	160	120	240	210	160	300	270	200	220 280 340	210 270 330	200 260 320	180 240 300
	2		190	170	130	250	220	170	310	280	210	230 290 350	220 280 340	210 270 330	190 250 310
	1		200	180	140	260	230	180	320	290	210	240 300 360	230 290 350	220 280 340	200 260 320
Военнослужащие по контракту 3 возрастной группы (30 – 34)	3	24	160	140	100	220	190	140	250	220	150	190 250 280	180 240 270	170 230 260	160 220 250
	2		170	150	110	230	200	150	270	240	170	200 260 300	190 250 290	180 240 280	170 230 270
	1		180	160	120	240	210	160	290	250	190	220 270 320	210 260 310	200 250 300	180 240 290
Военнослужащие по контракту 4 возрастной группы (35 – 39)	3	22	150	130	80	200	170	110	230	200	130	180 240 280	170 230 270	160 220 260	150 200 230
	2		160	140	90	210	180	120	250	220	150	190 250 280	180 240 270	170 230 260	160 210 250
	1		170	150	100	230	200	140	270	230	170	210 260 300	200 250 290	190 240 280	170 230 270

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Военнослужащие по контракту 5 возрастной группы (40 – 44)	3	20	120	90	70	160	120	100	-	-	-	160 200	150 190	140 180	120 160
	2		130	100	80	180	140	110	-	-	-	170 230	160 210	150 200	130 180
	1		140	120	90	190	160	120	-	-	-	180 230	170 220	160 210	140 190
Военнослужащие по контракту 6 возрастной группы (45 – 49)	3	16	90	60	50	-	-	-	-	-	-	130	120	110	90
	2		100	70	60	-	-	-	-	-	-	140	130	120	100
	1		120	90	80	-	-	-	-	-	-	160	150	140	120
Военнослужащие по контракту 7 возрастной группы (50 – 54)	3	12	80	50	40	-	-	-	-	-	-	120	110	100	80
	2		90	60	50	-	-	-	-	-	-	130	120	110	90
	1		110	80	70	-	-	-	-	-	-	150	140	130	110
Военнослужащие по контракту 8 возрастной группы (55 лет и старше)	3	6	70	50	30	-	-	-	-	-	-	110	100	90	70
	2		80	60	40	-	-	-	-	-	-	120	110	100	80
	1		100	80	60	-	-	-	-	-	-	140	130	120	100
Кандидаты в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих женского пола		26	170	150	120	230	210	170	-	-	-				
Военнослужащие женского пола 1 возрастной группы (до 25 лет)		28	160	140	110	-	-	-	-	-	-	200	190	180	160
Военнослужащие женского пола 2 возрастной группы (25 – 29)		26	140	120	90	-	-	-	-	-	-	180	170	160	140

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Военнослужащие женского пола 3 возрастной группы (30 – 34)		24	130	110	80	-	-	-	-	-	-	170	160	150	130
Военнослужащие женского пола 4 возрастной группы (35 – 39)		22	120	100	70	-	-	-	-	-	-	160	150	140	120
Военнослужащие женского пола 5 возрастной группы (40 – 44)		20	110	90	60	-	-	-	-	-	-	150	140	130	110
Военнослужащие женского пола 6 возрастной группы (45 лет и старше)		18	100	80	50	-	-	-	-	-	-	140	130	120	100

Карточка учета результатов практических проверок  
по физической подготовке и уровня  
спортивной подготовленности

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя, отчество)

Дата рождения \_\_\_\_\_

Год призыва \_\_\_\_\_

Каким военкоматом призван \_\_\_\_\_

Результаты проверки при заключении первого контракта  
(при поступлении в военно-учебное заведение)

Дата про- ведения	Наименование (номер) упражнения						Сумма баллов/ оценка (квалифика- ционный уровень)	Вид спорта, спортивный разряд (год выполнения)
	результат	баллы	результат	баллы	результат	баллы		

М.П. Проверяющий \_\_\_\_\_  
(должность, воинское звание, подпись,  
фамилия, имя, отчество)