

# **МИНИСТР ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

## **ПРИКАЗ**

**от 31 июля 2013 г. N 560**

### **О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, УТВЕРЖДЕННОЕ ПРИКАЗОМ МИНИСТРА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 21 АПРЕЛЯ 2009 Г. N 200**

Внести изменения в Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденное приказом Министра обороны Российской Федерации от 21 апреля 2009 г. N 200 "Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации" (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 30 июня 2009 г., регистрационный N 14175), согласно прилагаемому Перечню.

*Министр обороны  
Российской Федерации  
генерал армии  
С.ШОЙГУ*

*Приложение  
к приказу Министра обороны  
Российской Федерации  
от " \_\_ " \_\_\_\_\_ 2013 года N \_\_\_\_*

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИЗМЕНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В НАСТАВЛЕНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В**

# **ВООРУЖЕННЫХ СИЛАХ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, УТВЕРЖДЕННОЕ ПРИКАЗОМ МИНИСТРА ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 21 АПРЕЛЯ 2009 Г. N 200**

В Наставлении по физической подготовке Вооруженных Сил Российской Федерации (приложение к приказу):

1. Пункт 1 изложить в следующей редакции:

"Настоящее Наставление определяет систему физической подготовки в Вооруженных Силах Российской Федерации <1>."

2. Пункт 8 дополнить абзацем следующего содержания:

"Для проведения всех форм физической подготовки установить варианты формы одежды для проведения физической подготовки в соответствии с приложением N 1 к настоящему Наставлению."

3. В абзаце третьем пункта 26 слова "в соответствии с приложением N 1 к настоящему Наставлению" исключить.

4. Абзац второй пункта 29 изложить в следующей редакции:

"для военнослужащих по контракту и по призыву - не менее 5 часов в неделю (в регламенте служебного времени и распорядке дня);"

5. Абзац третий пункта 38 изложить в следующей редакции:

"строительство и оборудование объектов учебно-материальной базы для занятий физической подготовкой исходя из потребностей воинской части (вуза) согласно приложению N 3 к настоящему Наставлению;"

6. В абзаце первом пункта 50 слова "приложению N 7" заменить словами "приложению N 10".

7. Пункт 138 дополнить абзацем следующего содержания:

"Выполнение упражнений и требований Военно-спортивного комплекса военнослужащими по контракту осуществляется в течение одного года (для военнослужащих по призыву - в течение полугода). Военнослужащие по контракту подтверждают выполнение упражнений и требований Военно-спортивного комплекса один раз в два года. Выполнение упражнений и требований Военно-спортивного комплекса засчитывается в процессе контрольных занятий, проверок и в ходе соревнований на первенство роты (отдельного взвода) и выше."

8. Пункт 147 изложить в следующей редакции:

"147. В раздел "Гимнастика и атлетическая подготовка" включаются следующие упражнения:

Комплекс вольных упражнений N 1 (упражнение может использоваться в

подготовительной части занятий):



Рис. 1. Комплекс вольных упражнений N 1

Комплекс вольных упражнений N 2 (упражнение может использоваться в подготовительной части занятий):



Рис. 2. Комплекс вольных упражнений N 2

Упражнение 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (рис. 3).

Упор лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа.

Упражнение выполняется без остановки.

Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление.



Рис. 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упражнение 2. Наклон туловища вперед (рис. 4).

Лежа на спине, руки за голову, сцепить пальцы в замок, ноги закреплены. Наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками.

Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается незначительное сгибание ног.



Рис. 4. Наклоны туловища вперед

Упражнение 3. Лазание по канату (рис. 5).

Взяться руками за канат ниже отметки 2 м от пола и подняться на высоту 6 м от пола произвольным способом. Коснуться верхней отметки рукой. Опускание вниз - произвольным способом. Разрешается лазание по шесту.

Запрещается начинать подъем с прыжка и спрыгивать с каната выше отметки 2 м от пола.

Оценка упражнения производится по способу лазания:

"отлично" - лазание без помощи ног, ноги - в положение "угол";

"хорошо" - лазание без помощи ног, ноги - произвольно;

"удовлетворительно" - лазание с помощью ног.



Рис. 5. Лазание по канату

Упражнение 4. Подтягивание на перекладине (рис. 6).

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

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений рывком и махом.



Рис. 6. Подтягивание на перекладине

Упражнение 5. Поднимание ног к перекладине (рис. 7).

Вис (хват сверху, ноги вместе), поднять ноги к перекладине до касания и опустить их вниз. Положения вися фиксируются.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.



Рис. 7. Поднимание ног к перекладине

Упражнение 6. Подъем переворотом на перекладине (рис. 8).

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, поднять ноги к перекладине и переворачиваясь вокруг оси выйти в упор на прямые руки. После фиксации упора опуститься в вис без остановки произвольным способом. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом и касание подбородком перекладины.



Рис. 8. Подъем переворотом

Упражнение 7. Подъем силой на перекладине (рис. 9).

Вис (хват сверху, ноги вместе), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую; продолжая движение, выйти в упор на прямые руки, после фиксации упора опуститься в вис без остановки произвольным способом. Положения виса фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение упражнения на обе руки и движений рывком или махом.



Рис. 9. Подъем силой на перекладине

Упражнение 8. Жим штанги лежа (рис. 10). Вес штанги - 70 кг.

Лежа на спине на горизонтальной скамье, хватом сверху за гриф штанги, находящейся на специально оборудованных стойках, поднять штангу на прямые руки, затем согнуть руки до касания грудью грифа штанги, разгибая руки, выполнить жим штанги от груди. После фиксации штанги на прямых руках повторить очередной жим штанги.

Упражнение выполняется без остановки. Использование обратного хвата запрещено.

Запрещается любое изменение в исходном положении: отрыв головы, плеч, ягодиц от скамьи и ступней ног от пола.

Разрешается отдыхать в исходном положении штанга сверху на прямых руках.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.



Рис. 10. Жим штанги лежа

Упражнение 9. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (рис. 11).

Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки,

выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.

Разрешается незначительное сгибание ног, тела и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.



Рис. 11. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках

Упражнение 10. Угол в упоре на брусках (рис. 12).

Упор на прямых руках, поднять прямые ноги и удерживать их горизонтально над жердями. Время выполнения упражнения определяется с момента фиксации положения "угол" до момента опускания пяток ног ниже жердей.



Рис. 12. Угол в упоре на брусках

Упражнение 11. Рывок гири (рис. 13). Вес гири 24 кг.

Стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири, последовательно поднимать гирю вверх и опускать вниз, не касаясь пола, сначала одной рукой, затем без отдыха после смены рук - другой. Положение гири вверху фиксируется на прямой руке, смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Запрещается дожимать гирю, отдыхать в положении, когда гиря опущена вниз, касаться свободной рукой частей тела.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.

Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой.



Рис. 13. Рывок гири

Упражнение 12. Толчок двух гирь (рис. 14). Вес гири 24 кг.

Стойка ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках, затем гири опустить на грудь.

Запрещается дожимать гири и ставить гири на плечи.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.



Рис. 14. Толчок двух гирь

Упражнение 13. Толчок двух гирь по длинному циклу (рис. 15). Вес гири 24 кг.

Толчок гирь состоит из трех приемов: подъема на грудь, толчка от груди и опускание в положение виса. Стойка ноги врозь, хватом сверху за дужки гирь, оторвать гири от пола, поднять их на грудь, при этом гири лежат на предплечьях и плечах, руки прижаты к туловищу; вытолкнуть гири вверх и зафиксировать на прямых руках. Для повторения цикла гири опустить сначала на грудь, а затем - вниз, не касаясь пола. При опускании гирь на грудь отдыхать запрещается. Также запрещается отдыхать, удерживая гири, опущенные вниз.

Разрешается отдыхать с гирями на груди после поднятия их из положения виса, а также с гирями, зафиксированными на прямых руках, после толчка от груди.

Запрещается отдыхать, удерживая гири в положении на плечевые суставы.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше.





Рис. 15. Толчок двух гирь по длинному циклу

Упражнение 14. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину (рис. 16). Высота коня (козла) 120 - 135 см; мостик высотой 10 - 15 см устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянуться руками к опоре, поставить руки на коня (козла), сгибаясь согнуть ноги, до прохождения ногами вертикали оттолкнуться руками, разгибаясь приземлиться.

Запрещается толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.



Рис. 16. Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину

Упражнение 15. Прыжок ноги врозь через козла в длину (рис. 17). Высота козла 120 - 135 см; мостик высотой 10 - 15 см устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянуться руками к опоре, поставить руки на козла, отталкиваясь развести ноги, руки вверх - в стороны, разгибаясь приземлиться.

Запрещается перебор руками, толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.



Рис. 17. Прыжок ноги врозь через козла в длину

Упражнение 16. Прыжок ноги врозь через коня в длину (рис. 18).

Для курсантов военно-учебных заведений. Высота коня 120 - 135 см; мостик высотой 10 - 15 см устанавливается произвольно.

Прыжок выполняется с разбега, толчком ногами от мостика потянуться руками к опоре, поставить руки на дальнюю половину коня, отталкиваясь развести ноги, руки вверх - в стороны, разгибаясь приземлиться.

Запрещается перебор руками, толчок одной ногой, касание мата рукой (руками) после приземления.



Рис. 18. Прыжок ноги врозь через коня в длину

Упражнение 17. Кувырок вперед (рис. 19)

Строевая стойка, упор присев, поставить руки вперед, наклоня голову к груди, оттолкнуться ногами и, группируясь, выполнить перекат вперед в положение упор присев, встать в строевую стойку.



Рис. 19. Кувырок вперед

Упражнение 18. Кувырок назад (рис. 20).

Строевая стойка, упор присев, наклоняя голову к груди, принять положения группировки, выполнить перекат назад, силой разгибая руки, принять положение упор присев, встать в строевую стойку.



Рис. 20. Кувырок назад

Упражнение 19. Переворот в сторону (рис. 21).

Строевая стойка, шагом ноги наклонить туловище, сгибая левую ногу, поставить левую руку на пол, взмахом правой и толчком левой ноги, последовательно опираясь руками, пройти через стойку на руках, ноги врозь. Поочередно отталкиваясь руками и опуская ноги, встать в стойку ноги врозь, приставляя ногу, принять строевую стойку. Переворот в сторону выполняется в обе стороны.



Рис. 21. Переворот в сторону

Упражнение 20. Соскок махом назад на перекладине (рис. 22).

Для курсантов 1-го и 2-го курсов военно-учебных заведений: вис, подъем переворотом, мах дугой, соскок махом назад.

Для курсантов 3-го и старших курсов военно-учебных заведений: вис, размахивание, подъем разгибом, оборот назад в упоре, мах дугой, соскок махом назад.



Рис. 22. Соскок махом назад на перекладине

Упражнение 21. Соскок махом вперед на брусках (рис. 23).

Для курсантов 1-го и 2-го курсов военно-учебных заведений: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

Для курсантов 3-го и старших курсов военно-учебных заведений: упор на руках, размахивание, подъем махом вперед, мах назад, махом вперед сед ноги врозь, перехват рук вперед, силой стойка на плечах (держат 2 с), кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах ног внутрь и мах назад, махом вперед соскок вправо с поворотом налево, держась за жердь двумя руками.

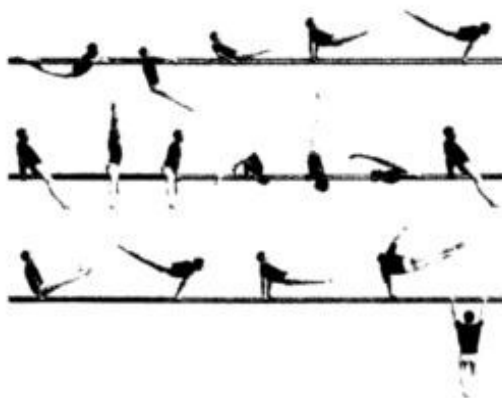


Рис. 23. Соскок махом вперед на брусках

Упражнение 22. Передвижения по узкой опоре (бревну) (рис. 24). Высота бревна 110 - 125 см; длина 500 см; ширина 10 см.

В 40 см от края бревна с обеих сторон отмечаются линии.

Из исходного положения, стоя перед линией старта (на бревне), выполнить передвижение лицом вперед, обратно спиной вперед, затем левым боком и финишировать правым боком. При передвижении запрещается опираться руками. При падении выполнение упражнения не засчитывается. Пересечение линии с обеих сторон обязательно.



Рис. 24. Передвижения по узкой опоре (бревну)

Упражнение 23. Прыжки на батуте (рис. 25).

Для курсантов 1-го и 2-го курсов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава: два основных прыжка, прыжок на живот, основной прыжок, прыжок в группировке, основной прыжок, прыжок с поворотом на  $180^\circ$ , основной прыжок, прыжок в сед, два основных прыжка.

Для курсантов 3-го и старших курсов военно-учебных заведений, осуществляющих подготовку летного состава: два основных прыжка, прыжок на живот, основной прыжок, прыжок в группировке, основной прыжок, прыжок с поворотом на  $360^\circ$ , основной прыжок, прыжок в сед, основной прыжок, сальто вперед (назад), два основных прыжка.



Рис. 25. Прыжки на батуте

Упражнение 24. Обороты на стационарном гимнастическом колесе (рис. 26).

Выполняется 10 оборотов влево и 10 оборотов вправо. Начинается и заканчивается упражнение в момент прохождения вертикали головой вверх. Оценка производится по общему времени, затраченному на 20 оборотов, без выключения секундомера после выполнения первых 10 оборотов. Разрешается начинать упражнение в любую сторону.



Рис. 26. Обороты на стационарном гимнастическом колесе

Упражнение 25. Обороты вперед и назад на лопинге (рис. 27).

Выполняется 4 серии по 5 оборотов со сменой направления вращения после каждой серии. Начинается и заканчивается упражнение в момент прохождения рамой лопинга верхнего вертикального положения. Упражнение выполняется без остановки. Количество раскачиваний и дополнительных оборотов во время выполнения упражнения не ограничивается.

Оценка производится по общему времени, затраченному на выполнение 4 серий без выключения секундомера между сериями.



Рис. 27. Обороты вперед и назад на лопинге".

9. Пункт 161 дополнить упражнениями 32а и 39а следующего содержания:

"Упражнение 32а. Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий для военнослужащих женского пола.

Выполняется в военной форме одежды без оружия. Дистанция - 400 м. Исходное положение - стоя в траншее на подставке высотой 50 см; метнуть гранату массой 600 г из траншеи на 10 м по кругу диаметром 2 м; при непопадании в цель первой гранатой продолжать метание, но не более трех гранат до поражения цели (в случае непопадания гранатой в цель от количества баллов, полученных за упражнение, отнимается десять баллов); выскочить из траншеи, пробежать 100 м по дорожке по направлению к линии начала полосы; обежать флажок и перепрыгнуть ров шириной 2 м или преодолеть его в глубину; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор высотой 2 м с помощью подставки высотой 50 см; пробежать мимо разрушенного моста; преодолеть две ступени разрушенной лестницы любым способом с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями и пробежать по третьей и четвертой ступеням; преодолеть стенку с проломом сверху; добежать до траншеи, соскочить в нее и по ходу сообщения добежать до колодца и выскочить из него; добежать до стенки, преодолеть ее прыжком; подбежать к разрушенной лестнице, пробежать под четвертой и третьей ступенями, преодолеть вторую и первую ступени сверху; пробежать мимо разрушенного моста; добежать до двухметрового рва, преодолеть его в глубину; пробежать 20 м и, обежав флажок, пробежать в обратном направлении 100 м по дорожке."

"Упражнение 39а. Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения для военнослужащих женского пола.

Выполняется в составе экипажа, расчета, отделения, взвода в военной форме одежды с личным оружием (автомат с пристегнутым магазином, сумка для магазинов с одним магазином) и противогазом. При выполнении упражнения разрешается взаимопомощь без передачи оружия, противогаза и других предметов экипировки. Время определяется по последнему военнослужащему. Дистанция - 1100 м.

Пробежать 1 км. Преодолеть полосу препятствий: преодолеть ров шириной 2 метра; пробежать по проходам лабиринта; перелезть через забор с помощью подставки высотой 50 см; преодолеть две ступени разрушенной лестницы любым способом с обязательным касанием двумя ногами земли между ступенями и пробежать под третьей и четвертой

ступенями; прыжком преодолеть стенку; перепрыгнуть через траншею."

10. Абзацы пятнадцатый - семнадцатый пункта 166 изложить в следующей редакции:

"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.

Упражнения 48, 48а, 49, 49а проводятся на любой местности, с общего (раздельного) старта. Старт и финиш оборудуются в одном месте."

11. В пункте 180:

после абзаца "Упражнение 57. Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем." дополнить абзацами следующего содержания:

"Упражнение 57а. Плавание на 50 м в спортивной форме вольным стилем.

Упражнение 57б. Плавание на 500 м в спортивной форме вольным стилем - мужчины (300 м - женщины)."

12. Пункт 216 изложить в следующей редакции:

"216. Проверка физической подготовки проводится в целях определения уровня физической подготовленности военнослужащих. Проверка осуществляется:

в течение первых двух недель службы военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть на ее пополнение;

перед подписанием гражданами контракта о прохождении военной службы и при его продлении;

в период вступительных (экзаменов) испытаний кандидатов при поступлении в военно-учебные заведения Министерства обороны;

ежеквартально (включая контрольную и итоговую) - военнослужащих, проходящих военную службу по контракту;

в процессе обучения курсантов и слушателей в ходе текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации, в ходе инспекторских проверок;

при назначении на вышестоящую должность.

Проверка состояния физической подготовки в органах военного управления, воинских частях и организациях Вооруженных Сил, а также качества управления физической подготовкой осуществляется в ходе инспекторских, итоговых и контрольных проверок, при этом сроки проведения проверок определяются не менее чем за 3 месяца до начала проверки. Продолжительность проверки составляет: для батальона и ему равного - до 3 суток; для полка и ему равного - до 6 суток; для бригады - до 10 суток; для соединения и ему равного - до 14 суток; для органов военного управления - до 6 суток."

13. Пункт 225 и 226 изложить в следующей редакции:



"225. Для проверки физической подготовленности военнослужащие распределяются на категории в зависимости от особенностей военно-профессиональной деятельности (далее - категории):

категория N 1: военнослужащие подразделений специального назначения, разведывательных, воздушно-десантных, десантно-штурмовых и морской пехоты;

категория N 2: личный состав основных подразделений и подразделений боевого обеспечения (кроме указанных в категории N 1) воинских частей видов (родов войск) Вооруженных Сил, управления соединений, воинских частей; слушатели и курсанты вузов;

категория N 3: военнослужащие подразделений материального, технического и медицинского обеспечения, ремонта и обслуживания, соединений (бригад) надводных кораблей и подводных лодок, военных оркестров, переменный состав учебных воинских частей (военнослужащие по контракту - курсанты). Военнослужащие, проходящие военную службу в органах военного управления (от управления объединения и выше), в организациях Вооруженных Сил.

Содержание категорий конкретизируется в Руководствах по физической подготовке в видах (родах войск) Вооруженных Сил.

Военнослужащие подразделений, не входящих в категории N 1 и 2, относятся к категории N 3.

226. Оценка уровня физической подготовленности военнослужащих определяется по сумме баллов, полученных ими за выполнение физических упражнений с учетом выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении, согласно таблице оценки физической подготовленности военнослужащих (приложение N 16 к настоящему Наставлению).

Перечень физических упражнений для проверки и оценки уровня развития физических качеств и двигательных навыков военнослужащих (приложение N 17 к настоящему Наставлению)(далее - Перечень физических упражнений) предлагается специалистами по физической подготовке и утверждается командирами (начальниками), проводящими проверку. Военнослужащим по контракту предоставляется право выбора упражнений из предложенных.

Физические упражнения на общую или скоростную выносливость назначаются для проверки во всех случаях, а остальные - с учетом прохождения программы и этапов военно-профессиональной деятельности согласно Перечню физических упражнений. Уровень развития каждого физического качества и двигательного навыка проверяется не более чем по одному упражнению (кроме военнослужащих органов военного управления от управления объединенного стратегического командования и выше), при этом при проверке по упражнениям N 48, 49, 55, 56 упражнения на выносливость не назначаются и на проверку выносятся 3 - 4 упражнения. Упражнения на ловкость могут заменяться упражнениями на военно-прикладные навыки.

Для военнослужащих органов военного управления от управления объединенного стратегического командования и выше допускается выполнение двух упражнений на выбранное физическое качество с условием обязательного выполнения упражнения N 46

на выносливость."

14. Пункт 231 дополнить абзацем следующего содержания:

"Для начисления баллов военнослужащим, выполняющим упражнения в усложненных условиях, учитываются поправки к результатам за выполнение упражнения (приложение N 18 к настоящему Наставлению)."

15. В абзацах втором - пятом пункта 235 слова ", что соответствует 75 баллам", ", что соответствует 60 баллам", ", что соответствует 35 баллам", ", что соответствует 0 баллов" исключить.

16. Пункт 236 изложить в следующей редакции:

"236. Балльный эквивалент оценки военнослужащего по упражнениям, не имеющим численное выражение, определяется:

"отлично" - 75 баллов;

"хорошо" - 60 баллов;

"удовлетворительно" - 40 баллов;

"неудовлетворительно" - 0 баллов.

Оценочный эквивалент баллов по одному упражнению определять согласно приложению N 19 к настоящему Наставлению."

17. Абзацы седьмой - десятый пункта 239 изложить в следующей редакции:

"отлично" - не более 7 с (8 с - с автоматом);

"хорошо" - не более 8 с (9 с - с автоматом);

"удовлетворительно" - не более 9 с (10 с - с автоматом);

"неудовлетворительно" - более 9 с (10 с - с автоматом)."

18. Абзацы шестой - девятый пункта 242 изложить в следующей редакции:

"Балльный эквивалент оценки военнослужащего по рукопашному бою определяется согласно пункту 236."

19. Пункт 251 дополнить абзацем следующего содержания:

"неудовлетворительно" - если не выполнены условия для оценки "удовлетворительно"."

20. Пункт 255 дополнить абзацем следующего содержания:

"При оценке качества управления физической подготовкой "не соответствует установленным требованиям" общая оценка органу военного управления, воинской части и организации Вооруженных Сил за физическую подготовку снижается на один балл."

21. Абзацы третий - пятый пункта 256 изложить в следующей редакции:

"отлично" - если получено 90% и более положительных оценок от списочного состава подразделения, при этом более половины проверенных получили оценку "отлично";

"хорошо" - если получено 80% и более положительных оценок от списочного состава подразделения, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже "хорошо";

"удовлетворительно" - если получено не менее 70% положительных оценок от списочного состава подразделения, для органов военного управления и организаций Вооруженных Сил - не менее 60% от списочного состава."

22. Абзацы второй - четвертый пункта 257 изложить в следующей редакции:

"отлично" - если получено 95% положительных оценок от списочного состава подразделения, при этом более половины проверенных получили оценку "отлично";

"хорошо" - если получено 90% положительных оценок от списочного состава подразделения, при этом более половины проверенных получили оценку не ниже "хорошо";

"удовлетворительно" - если получено 85% положительных оценок от списочного состава подразделения."

23. В пункте 259:

в абзаце первом после слов "личный состав," дополнить словами "проходящий военную службу по контракту,";

в абзаце третьем - пятом слова "и не менее 50%" заменить словами "и не менее 30%".

24. В абзаце первом пункта 260 слова "приложению N 17" заменить словами "приложению N 20".

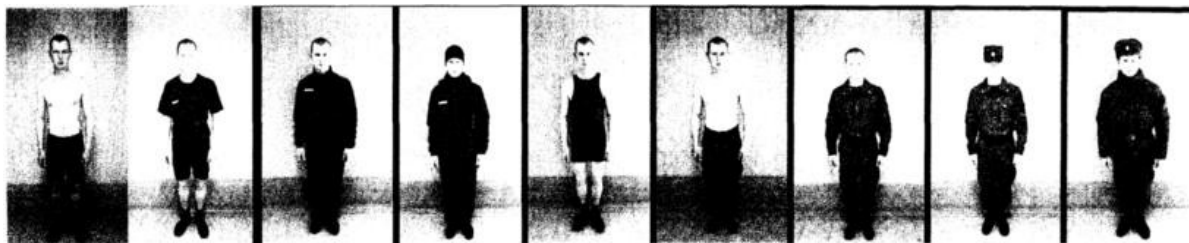
25. Пункт 261 дополнить абзацем шестым следующего содержания:

"для военнослужащих по контракту, органов военного управления - 3 упражнения для всех возрастных групп (на физические качества)."

26. Приложение N 1 к Наставлению изложить в следующей редакции:

*"Приложение N 1  
к Наставлению (п. 8)*

## ВАРИАНТЫ ФОРМЫ ОДЕЖДЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ



N 1C    N 2C    N 3C    N 4C    N 1B    N 2B    N 3B    N 4B    N 5B

Температура воздуха (°C)	Форма одежды	
	в тихую погоду при небольшом ветре	при ветре более 5 м/с
Выше +10 °C	N 1 (С,В) или 2 (С,В)	N 2 (С,В)
От +5 °C до +10 °C	N 2 (С,В)	N 2 (С,В) или 3 (С,В)
От +5 °C до -5 °C	N 3 (С,В)	N 3 (С,В) или 4 (С,В)
От -5 °C до -10 °C	N 4 (С,В) в перчатках	N 4 (С,В) в перчатках
От -11 °C и ниже	N 5 (В) в перчатках	N 5 (В) (при сильном ветре - шапка с опущенными и завязанными тесьмой наушниками)

Форма N 1C (спортивная) - в плавках, трусах, майке, спортивной обуви.

По решению командира (начальника) воинской части (военно-учебного заведения) при соответствующих условиях разрешается заниматься без майки и обуви.

Форма N 2C - в трусах, футболке, спортивной обуви.

Форма N 3C - в спортивном (тренировочном) костюме, спортивной обуви.

Форма N 4C - в утепленном спортивном (тренировочном) костюме, утепленной спортивной обуви, спортивной шапке.

Форма N 1B (военная) - в трусах, майке, спортивной обуви.

Форма N 2B - брюки навыпуск, ботинки (ботинки с высоким берцем), без головного убора, с обнаженным торсом (в майке).

Форма N 3B - повседневная, поясной ремень ослаблен, ботинки (ботинки с высоким берцем), без головного убора, воротник расстегнут.

Форма N 4B - повседневная, поясной ремень ослаблен, ботинки (ботинки с высоким берцем), в головном уборе, без утепленной куртки.

Форма N 5B - зимняя повседневная, в утепленных куртке, брюках, поясной ремень ослаблен, в головном уборе."

27. Приложение N 3 к Наставлению изложить в следующей редакции:

*"Приложение N 3  
к Наставлению (п. 38)*

**НАИМЕНОВАНИЯ ОБЪЕКТОВ УЧЕБНО-МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ ДЛЯ  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ ВОИНСКОЙ ЧАСТИ (ВУЗА) ПРИ  
СТРОИТЕЛЬСТВЕ И ОБОРУДОВАНИЯ МЕСТ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ**

## ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Наименование объектов учебно-материальной базы
1	Спортивный зал (размер не менее 36 x 18 м)
2	Помещение для занятий гимнастикой, рукопашным боем, спортивными играми
3	Стадион - основное спортивное ядро
4	Футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний
5	Закрытый (открытый) плавательный бассейн с подогревом (размер 25 x 16 м)
6	Водная станция на естественном водоеме
7	Гимнастическая площадка с гимнастическим городком и многопролетными гимнастическими снарядами с пропускной способностью: до 100 человек; до 500 человек
8	Полоса препятствий (два направления)
9	Площадка для рукопашного боя пропускной способностью до 100 человек
10	Площадка для игры в волейбол
11	Площадка для игры в баскетбол
12	Площадка для игры в ручной мяч (мини-футбол)
13	Площадка (поле) для игры в хоккей
14	Лыжехранилище
15	Методический класс (кабинет) по физической подготовке
16	Дистанция для занятий и соревнований по ускоренному передвижению и лыжной подготовке
17	Помещение для гидротермических процедур
18	Стрелковый тир 25 и 50 м
19	Кладовая для хранения спортивного инвентаря

Примечания: 1. Дополнительно к указанному оборудуются:

в авиационных воинских частях - городок со специальной аппаратурой;

в парашютно-десантных воинских частях - городок со специальной аппаратурой и специальный класс для проведения занятий по рукопашному бою;

на надводных кораблях 1-го и 2-го ранга - места для занятий по гимнастике и специальными упражнениями;

в районах боевых позиций (боевого дежурства), полигонах - места для проведения физической тренировки в процессе учебно-боевой деятельности.

2. В военно-учебных заведениях минимальный перечень спортивных сооружений и мест для физической подготовки определяется в зависимости от численности курсантов (слушателей) военно-учебного заведения.

В методическом классе по физической подготовке должны быть размещены стенды: "Планирование и учет физической подготовки", "Упражнения и нормативы по физической подготовке", "Обучение упражнениям по физической подготовке", "Указания по организации и проведению занятий, образцы планов конспектов по различным разделам физической подготовки", "Команды, подаваемые на занятиях по физической подготовке", "Проверка и оценка физической подготовки", "Физическая подготовка военнослужащих, проходящих военную службу по контракту", по организации различных форм физической подготовки, "Военно-спортивный комплекс".

28. В приложении N 7 к Наставлению:

в абзаце пятом слова "(формы N 5 - 11)" заменить словами "(формы N 5 - 10)";

форму N 9 изложить в следующей редакции:

"Форма N 9

### ВЕДОМОСТЬ

учета выполнения упражнений и требований Военно-спортивного комплекса личным составом

\_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ году

N п/п	Воинское звание, Ф.И.О.	Возрастная группа	Результаты выполнения упражнений ВСК								Выполнение требований ВСК				Отметка о выполнении		
			подтягивание на перекладине/наклоны туловища вперед		бег на 100 м (бег 60 м или челночный бег 10 x 10 м)		бег на 3 км (1 км)		ОКУ на ЕПП (СКУ)		лыжная гонка (бег) на 5 км		Сумма баллов	Оценка		Спортивные результаты, судейская категория	Виды спорта
			результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл	результат	балл					

Командир роты \_\_\_\_\_".

29. Приложение N 8 к Наставлению изложить в следующей редакции:

"Приложение N 8

ВЕДОМОСТЬ

результатов

проверки

по  
физической  
подготовке

\_\_\_\_\_  
(вид проверки)                          (подразделени  
е)    (дата проверки)

N п/п	В/ зв.	Ф а м и л и я, гр а д а	В о з р а с т	Н о м е р	Проверка уровня физических качеств по упражнениям										С	О	К	О	О	О
					быстро	сила	вынос		ловкос		военно		м	н						
					та		ливост	ть	ть	ть	ть	прикла		м	ка	и	ка	ка	ая	
					та		ь					дной		а	ф	ф	те	е	о	
					та							навык		б	а	и	о	е	т	
					та									и	ка	ре	о	д	н	
					та									л	ч	е	ц	т	и	
					та									ч	е	ц	т	и	к	
					та									е	с	к	и	ч	е	
					та									ск	и	ч	е	ч	е	
					та									о	о	с	к	с	к	
					та									й	н	о	о	ф	ф	
					та									п	н	й	й	из		
					та									о	д	ы	п	п	и	
					та									г	о	й	о	од	ч	
					та									т	о	у	д	г	ск	
					та									в	л	р	о	т	о	
					та									е	н	о	в	л	й	
					та									н	е	н	л	е	н	
					та									о	с	ь	н	н	о	
					та									т	и	н	о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	
					та												о	с	г	

Командир подразделения \_\_\_\_\_  
(воинское звание, подпись, Ф.И.О.)













лужившие 6 месяцев и более																		
Всего																		"

31. Приложение N 12 к Наставлению изложить в следующей редакции:

*"Приложение N 12  
к Наставлению (п. 125)*

Упражнения Военно-спортивного комплекса

Упражнения	Военнослужащие-мужчины (возрастные группы)				Военнослужащие женского пола
	По призыву	1 - 3	4	5 - 8	
Бег на 3 км	+	+			
Бег на 1 км			+	+	+
Подтягивание на перекладине	+	+	+	+	
Наклоны туловища вперед					+
Бег на 100 м (бег 60 м или челночный бег 10 x 10 м при отсутствии условий для бега на 100 м)	+	+	+		+
Лыжная гонка (или бег) на 5 км		+	+	+	
Общее контрольное упражнение на единой полосе	+	+			

препятствий (специальное контрольное упражнение на полосе препятствий - для военнослужа щих надводных кораблей и подводных лодок; обороты на лопинге - для летнего состава), при отсутствии условий для выполнения упражнения на полосе препятствий выполняется марш-бросок на 5 км (для военнослужа щих надводных кораблей и подводных лодок - толчок двух гирь)					
--	--	--	--	--	--

Требования Военно-спортивного комплекса

Содержание	Возрастная группа		Требования знака "Воин-спортсмен"
	до 35 лет	35 лет и старше	
Набрать сумму баллов (с учетом выполнения порогового уровня по каждому упражнению),	+	+	"отлично"

соответствующую оценке			
Выполнить спортивный разряд или иметь судейскую категорию (выполнить норматив по военно- прикладным видам спорта в чемпионате роты и выше) <*>	+		III разряд и выше по военно-прикладному виду спорта
		+	Спортивный разряд или судейскую категорию по любому виду спорта

<\*> Для военнослужащих женского пола - иметь спортивный разряд или судейскую категорию по любому виду спорта."

32. Приложения N 14 - 17 к Наставлению изложить в следующей редакции:

*"Приложение N 14  
к Наставлению (п. 234)*

**ТАБЛИЦА НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Баллы	Упр ажн ени е N 1	Упр ажн ени е N 2	Упр ажн ени е N 4	Упр ажн ени е N 5	Упр ажн ени е N 6	Упр ажн ени е N 7	Упражн ение N 8 жим штанги лежа, вес штанги 70 кг	Упр ажн ени е N 9	Упр ажн ени е N 10	Упражн ение N 11 рывок гири, вес 24 кг	Упражн ение N 12 толчок двух гирь, вес 24 кг	Упражн ение N 13 толчок двух гирь по длинно му циклу, вес 24 кг	Упр ажн ени е N 22	Упр ажн ени е N 24
	сги бан ие и раз гиб ани е рук в упо ре леж	нак лон ы тул ови ща впе ред ру	под тяг ива ние на пер екл ади не	под ни ман ие ног к пер екл ади не	под ьем пер ево рот ом пер екл ади не		сги бан ие и раз гиб ани е рук в упо ре на	уго л в упо ре на бру сья х				Пер едв рот ы на ста цио нар ном по гим нас тич еск ом		

	а							брус		Секунд							с	с	колесе
	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз		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					

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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
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,	46	56	-	-	-	-	13,	33,

										5							4	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
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	-	-	-	-	-	-
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	Упр ажн ение N 25 обор оты впер ед - наза д на лоп инге	Упр ажн ение N 32 общ е конт роль ное упра жне ние на един ой пол пол осе преп ятст вий	Упр ажн ение N 33 спец наль ное конт роль ное упра жне ние на пол осе преп ятст вий	Упр ажн ение N 34 СКУ на ПП для воен носл ужа щих СВ, мор ской пехо ты	Упр ажн ение N 35 спец наль ное конт роль ное упра жне ние на пол осе преп ятст вий	Упр ажн ение N 36 спец наль ное конт роль ное упра жне ние на пол осе преп ятст вий	Упр ажн ение N 37 спец наль ное конт роль ное упра жне ние на пол осе преп ятст вий	Упражнение N 39 бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения	Упр ажн ение N 40 бег на 60 м	Упр ажн ение N 41 бег на 100 м	Упр ажн ение N 42 Чел ноч ный бег 10 x 10 м	Упр ажн ение N 43 бег на 400 м
-------	--	---	---	--	---	---	---	---	---	---	--	---

1	2	3	4	5	6	7	8	мин, с				13	14	15	16						
								с	мин, с	мин, с	мин, с					мин, с	мин, с	1100 м		3100 м	
																		до 10 чел.	свыше 10 чел.	до 10 чел.	свыше 10 чел.
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						
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	14.3	14.3	7,6	-	24,7	58,3						

										7	2				
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	15.0	14.5	-	-	-	1.02,
69	35,1	2,18	3.11	3.11	3.21	3.11	3.36	5.21	5.56	15.0	14.5	-	13,3	-	1.02,
68	35,2	-	3.12	3.12	3.22	3.12	3.37	5.22	5.57	15.0	14.5	-	-	26,4	1.02,
67	35,3	2,19	3.13	3.13	3.23	3.13	3.38	5.23	5.58	15.0	14.5	-	-	-	1.02,
66	35,4	-	3.14	3.14	3.24	3.14	3.39	5.24	5.59	15.0	14.5	8,1	13,4	-	1.03,
65	35,5	2,20	3.15	3.15	3.25	3.15	3.40	5.25	6.00	15.0	15.0	-	-	26,5	1.03,
64	35,6	-	3.16	3.16	3.26	3.16	3.41	5.26	6.01	15.0	15.0	-	-	-	1.03,
63	35,7	2,21	3.17	3.17	3.27	3.17	3.42	5.27	6.02	15.0	15.0	-	13,5	-	1.03,
62	35,8	-	3.18	3.18	3.28	3.18	3.43	5.28	6.03	15.0	15.0	-	-	26,6	1.03,
61	35,9	2,22	3.19	3.19	3.29	3.19	3.44	5.29	6.04	15.0	15.0	-	-	-	1.04,
60	36,0	-	3.20	3.20	3.30	3.20	3.45	5.30	6.05	15.1	15.0	8,2	13,6	-	1.04,
59	36,1	2,23	3.21	3.21	3.31	3.21	3.46	5.31	6.06	15.1	15.0	-	-	26,7	1.04,
58	36,2	-	3.22	3.22	3.32	3.22	3.47	5.32	6.07	15.1	15.0	-	-	-	1.04,
57	36,3	2,24	3.23	3.23	3.33	3.23	3.48	5.33	6.08	15.1	15.0	-	13,7	-	1.04,
56	36,4	-	3.24	3.24	3.34	3.24	3.49	5.34	6.09	15.1	15.0	-	-	26,8	1.05,
55	36,5	2,25	3.25	3.25	3.35	3.25	3.50	5.35	6.10	15.1	15.1	-	-	-	1.05,
54	36,6	2,26	3.26	3.26	3.36	3.26	3.51	5.36	6.11	15.1	15.1	8,3	13,8	-	1.05,
53	36,7	2,27	3.27	3.27	3.37	3.27	3.52	5.37	6.12	15.1	15.1	-	-	26,9	1.05,
52	36,8	2,28	3.28	3.28	3.38	3.28	3.53	5.38	6.13	15.1	15.1	-	-	-	1.06,
51	36,9	2,29	3.29	3.29	3.39	3.29	3.54	5.39	6.14	15.1	15.1	-	13,9	-	1.06,
50	37,0	2,30	3.30	3.30	3.40	3.30	3.55	5.40	6.15	15.2	15.1	-	-	27,0	1.06,
49	37,1	2,31	3.31	3.31	3.41	3.31	3.56	5.41	6.16	15.2	15.1	-	-	-	1.06,
48	37,2	2,32	3.32	3.32	3.42	3.32	3.57	5.42	6.17	15.2	15.1	8,4	14,0	-	1,07,

										2	7				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
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





	N 44 челноч- ный бег 4x10 0 м	км			км		N 47 бег на 5 км	N 48 марш- бросок на 5 км	N 48а марш- бросок на 5 км в составе подразде- ления	N 49 марш- бросок на 10 км	N 49а марш- бросок на 10 км в составе подразде- ления	N 50 бег на 3000 м с мета- нием гранати стрельбо- й	N 51 тройной прыжок с места	N 52 метание гранаты 600 г на дальность	N 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	с	м	мин, с
			до 35 лет	свы- ше 35 лет	до 35 лет	свы- ше 35 лет																	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
100	1.00, 6	2.55	3.10	10.3 0	12.0 0	16.2 0	21.0 0	26.0 0	47.0 0	57.0 0	13.3 0	850	55	18,0 0
99	1.00, 7	2.56	3.11	10.3 2	12.0 2	16.3 0	21.0 6	26.0 6	47.1 3	57.1 3	13.3 2	844	54	18,1 5
98	1.00, 8	2.57	3.12	10.3 4	12.0 4	16.4 0	21.1 2	26.1 2	47.2 6	57.2 6	13.3 4	837	-	18,3 0
97	1.01, 0	2.58	3.13	10.3 5	12.0 6	16.5 0	21.1 8	26.1 8	47.3 9	57.3 9	13.3 6	830	53	18,4 5
96	1.01, 3	2.59	3.14	10.3 8	12.0 8	17.0 0	21.2 4	26.2 4	47.5 2	57.5 2	13.3 8	827	-	19,0 0
95	1.01, 6	3.00	3.15	10.4 0	12.1 0	17.1 0	21.3 0	26.3 0	48.0 5	58.0 5	13.4 0	823	52	19,1 2
94	1.02, 0	3.01	3.16	10.4 2	12.1 2	17.2 0	21.3 6	26.3 6	48.1 8	58.1 8	13.4 2	820	-	19,2 4
93	1.02, 3	3.02	3.17	10.4 4	12.1 4	17.2 9	21.4 2	26.4 2	48.3 1	58.3 1	13.4 4	815	51	19,3 6
92	1.02, 5	3.03	3.18	10.4 6	12.1 6	17.3 6	21.4 8	26.4 8	48.4 4	58.4 4	13.4 6	810	-	19,4 8
91	1.02, 7	3.04	3.19	10.4 8	12.1 8	17.4 3	21.5 4	26.5 4	48.5 7	58.5 7	13.4 8	805	50	20,0 0
90	1.03, 0	3.05	3.20	10.5 0	12.2 0	17.5 0	22.0 0	27.0 0	49.1 0	59.1 0	13.5 0	800	-	20,1 2

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
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	12.42	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	12.44	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	12.46	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	12.48	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	13.02	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	13.04	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	13.06	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	13.08	20.03	23.35	28.35	53.00	63.00	14.28	703	40	23,15
70	1.06,4		3.40	12.00	13.10	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	13.12	20.17	23.45	28.45	53.24	63.24	14.32	694	-	23,30
68	1.06,7		3.42	12.08	13.14	20.24	23.50	28.50	53.36	63.36	14.34	688	38	23,38
67	1.06,	3.26	3.43	12.12	13.16	20.31	23.55	28.55	53.48	63.48	14.36	682	-	23,46

	9			2	2	6	5	5	8	8	6			5
66	1.07, 0		3.44	12.1 6	13.3 6	20.3 0	24.0 0	29.0 0	54.0 0	64.0 0	14.3 8	676	-	23,5 3
65	1.07, 2	3.27	3.45	12.2 0	13.4 0	20.3 4	24.0 6	29.0 6	54.1 5	64.1 5	14.4 0	670	37	24,0 0
64	1.07, 4		3.46	12.2 4	13.4 4	20.3 8	24.1 2	29.1 2	54.3 0	64.3 0	14.4 2	664	-	24,0 7
63	1.07, 6	3.28	3.47	12.2 8	13.4 8	20.4 3	24.1 8	29.1 8	54.4 5	64.4 5	14.4 4	658	-	24,1 3
62	1.07, 8		3.48	12.3 2	13.5 2	20.4 7	24.2 4	29.2 4	55.0 0	65.0 0	14.4 6	653	36	24,2 0
61	1.08, 0	3.29	3.49	12.3 6	13.5 6	20.5 2	24.3 0	29.3 0	55.1 5	65.1 5	14.4 8	646	-	24,2 6
60	1.08, 2		3.50	12.4 0	14.0 0	20.5 6	24.3 5	29.3 5	55.3 0	65.3 0	14.5 0	640	-	24,3 3
59	1.08, 4	3.30	3.51	12.4 4	14.0 5	21.0 1	24.4 0	29.4 0	55.4 5	65.4 5	14.5 2	637	35	24,3 9
58	1.08, 6		3.52	12.4 8	14.1 0	21.0 5	24.4 5	29.4 5	56.0 0	66.0 0	14.5 4	634	-	24,4 6
57	1.08, 8	3.31	3.53	12.5 2	14.1 5	21.1 0	24.5 0	29.5 0	56.1 5	66.1 5	14.5 6	631	-	24,5 3
56	1.09, 0		3.54	12.5 6	14.2 0	21.1 4	25.0 0	30.0 0	56.3 0	66.3 0	14.5 8	628	34	25,0 0
55	1.09, 3	3.32	3.55	13.0 0	14.2 5	21.1 9	25.0 5	30.0 5	56.4 5	66.4 5	15.0 0	625	-	25,0 9
54	1.09, 5	3.33	3.56	13.0 4	14.3 0	21.2 3	25.1 0	30.1 0	57.0 0	67.0 0	15.0 2	622	-	25,1 7
53	1.09, 7	3.34	3.57	13.0 8	14.3 5	21.2 8	25.1 5	30.1 5	57.1 5	67.1 5	15.0 4	619	33	25,2 6
52	1.10, 0	3.35	3.58	13.1 2	14.4 0	21.3 2	25.2 0	30.2 0	57.3 0	67.3 0	15.0 6	616	-	25,3 4
51	1.10, 3	3.36	3.59	13.1 6	14.4 5	21.3 7	25.2 5	30.2 5	57.4 5	67.4 5	15.0 8	613	-	25,4 3
50	1.10, 5	3.37	4.00	13.2 0	14.5 0	21.4 1	25.3 0	30.3 0	57.0 0	67.0 0	15.1 0	610	32	25,5 1
49	1.10, 8	3.38	4.02	13.2 4	14.5 5	21.4 6	25.3 5	30.3 5	57.2 0	67.2 0	15.1 2	607	-	26,0 0
48	1.11, 0	3.39	4.04	13.2 8	15.0 0	21.5 0	25.4 0	30.4 0	58.0 0	68.0 0	15.1 4	604	-	26,1 0
47	1.11, 4	3.40	4.06	13.3 2	15.0 5	22.0 1	25.4 5	30.4 5	58.4 0	68.4 0	15.1 6	601	-	26,2 0
46	1.11, 7	3.41	4.08	13.3 6	15.1 0	22.0 8	25.5 0	30.5 0	59.2 0	69.2 0	15.1 8	598	31	26,3 0
45	1.12, 0	3.42	4.10	13.4 0	15.1 5	22.1 5	25.5 5	30.5 5	60.0 0	70.0 0	15.2 0	595	-	26,4 0

44	1.12, 3	3.43	4.12	13.4 4	15.2 0	22.2 2	26.0 0	31.0 0	60.4 0	70.4 0	15.2 2	591	-	26,5 0
43	1.12, 6	3.44	4.14	13.4 8	15.2 5	22.2 9	26.0 5	31.0 5	61.2 0	71.2 0	15.2 4	589	-	27,0 0
42	1.13, 0	3.45	4.16	13.5 2	15.3 0	22.3 6	26.1 0	31.1 0	62.0 0	72.0 0	15.2 6	586	30	27,1 0
41	1.13, 5	3.46	4.18	13.5 6	15.3 5	22.4 3	26.1 5	31.1 5	62.4 0	72.4 0	15.2 8	583	-	27,2 0
40	1.14, 0	3.47	4.20	14.0 0	15.4 0	22.5 0	26.2 0	31.2 0	63.2 0	73.2 0	15.3 0	580	-	27,3 0
39	1.14, 5	3.48	4.22	14.0 4	15.4 5	22.5 7	26.2 5	31.2 5	64.0 0	74.0 0	15.3 2	576	-	27,4 0
38	1.15, 0	3.49	4.24	14.0 8	15.5 0	23.0 4	26.3 0	31.3 0	64.4 0	74.4 0	15.3 4	572	-	27,5 0
37	1.15, 5	3.50	4.26	14.1 2	15.5 5	23.1 1	26.3 5	31.3 5	65.2 0	75.2 0	15.3 6	568	29	28,0 0
36	1.16, 0	3.52	4.28	14.1 6	16.0 0	23.1 8	27.4 0	32.4 0	66.0 0	76.0 0	15.3 8	564	-	28,1 0
35	1.16, 5	3.54	4.30	14.2 0	16.0 5	23.2 5	27.4 5	32.4 5	66.4 0	76.4 0	15.4 0	560	-	28,2 0
34	1.17, 0	3.56	4.32	14.2 4	16.1 0	23.3 2	27.5 0	32.5 0	67.2 0	77.2 0	15.4 2	556	-	28,3 0
33	1.17, 5	3.58	4.34	14.2 8	16.1 5	23.3 9	28.0 0	33.0 0	68.0 0	78.0 0	15.4 4	552	-	28,4 0
32	1.18, 0	4.00	4.36	14.3 2	16.2 0	23.4 6	28.0 5	33.0 5	68.4 0	78.4 0	15.4 6	548	28	28,5 0
31	1.17, 0	4.04	4.38	14.3 6	16.2 5	23.5 3	28.1 0	33.1 0	69.2 0	79.2 0	15.4 8	544	-	29,0 0
30	1,19, 0	4.08	4.40	14.4 0	16.3 0	24.0 0	28.1 5	33.1 5	70.0 0	80.0 0	15.5 0	540	-	29,1 0
29	1.19, 5	4.12	4.42	14.4 4	16.3 5	24.3 0	28.2 0	33.2 0	70.2 5	80.2 5	15.5 2	536	-	29,2 0
28	1.20, 0	4.16	4.44	14.4 8	16.4 0	25.0 0	28.2 5	33.2 5	70.5 0	80.5 0	15.5 4	533	-	29,3 0
27	1.20, 5	4.20	4.46	14.5 2	16.4 5	25.3 0	28.3 0	33.3 0	71.1 5	81.1 5	15.5 6	530	-	29,4 0
26	1.21, 0	4.24	4.48	14.5 6	16.5 0	26.0 0	28.3 5	33.3 5	71.4 0	81.4 0	15.5 8	526	27	29,5 0
25	1.22, 0	4.28	4.50	15.0 0	16.5 5	26.4 0	28.4 0	33.4 0	72.0 5	82.0 5	16.0 0	523	-	30,0 0
24	1.23, 0	4.32	4.53	15.0 4	17.0 0	27.2 0	28.4 5	33.4 5	72.3 0	82.3 0	16.0 2	520	-	30,1 2
23	1.24, 0	4.36	4.56	15.0 8	17.0 5	28.0 0	28.5 0	33.5 0	72.5 5	82.5 5	16.0 4	514	-	30,2 4
22	1.25, 0	4.40	5.00	15.1	17.1	28.4	28.5	33.5	73.2	83.2	16.0	507	-	30,3

	0			2	0	0	5	5	0	0	6			6
21	1.27, 0	4.44	5.03	15.1 6	17.2 0	29.2 0	29.0 0	34.0 0	73.4 5	83.4 5	16.0 8	505	-	30,4 8
20	1.29, 0	4.48	5.06	15.2 0	17.3 0	30.0 0	29.0 5	34.0 5	74.1 0	84.1 0	16.1 0	500	-	31,0 0
19	1.29, 5	4.52	5.10	15.2 4	17.4 0	30.3 0	29.1 0	34.1 0	74.3 5	84.3 5	16.1 2	495	26	31,1 5
18	1.30, 0	4.56	5.13	15.2 8	17.5 0	31.0 0	29.1 5	34.1 5	75.0 0	85.0 0	16.1 4	490	-	31,3 0
17	1.30, 5	5.00	5.16	15.3 2	18.0 0	31.3 0	29.2 0	34.2 0	75.2 5	85.2 5	16.1 6	485	-	31,4 5
16	1.30, 0	5.05	5.20	15.3 6	18.1 0	32.0 0	29.2 5	34.2 5	75.5 0	85.5 0	16.1 8	480	-	32,0 0
15	1.32, 0	5.10	5.25	15.4 0	18.2 0	32.4 5	29.3 0	34.3 0	76.1 5	86.1 5	16.2 0	475	-	32,2 4
14	1.32, 5	5.15	5.28	15.4 4	18.3 0	33.3 0	29.3 5	34.3 5	76.4 0	86.4 0	16.2 2	470	-	32,4 8
13	1.33, 0	5.20	5.31	15.4 8	18.4 0	34.1 5	29.4 0	34.4 0	77.0 5	87.0 5	16.2 4	465	-	33,1 2
12	1.34, 0	5.25	5.35	15.5 2	18.5 0	35.0 0	29.4 5	34.4 5	77.3 0	87.3 0	16.2 6	460	-	33,3 6
11	1.35, 0	5.30	5.38	15.5 6	19.0 0	35.3 0	29.5 0	34.5 0	77.5 5	87.5 5	16.2 8	458	25	34,0 0
10	1.36, 0	5.35	5.42	16.0 0	19.1 0	36.0 0	29.5 5	34.5 5	78.2 0	88.2 0	16.3 0	453	-	34,2 4
9	1.37, 0	5.40	5.46	16.0 6	19.2 0	36.3 0	30.0 0	35.0 0	78.4 5	88.4 5	16.3 2	451	-	34,4 8
8	1.40, 0	5.45	5.50	16.1 2	19.3 0	37.0 0	30.0 5	35.0 5	79.1 0	89.1 0	16.3 4	448	-	35,1 2
7	1.43, 0	5.50	5.55	16.1 8	19.4 0	37.3 0	30.1 0	35.1 0	79.3 5	89.3 5	16.3 6	445	-	35,3 6
6	1.46, 0	5.55	6.00	16.2 4	19.5 0	38.0 0	30.1 5	35.1 5	80.0 0	90.0 0	16.3 8	442	24	36,0 0

Баллы	Упражн ение N 54 лыжная гонка на 10 км	Упражн ение N 55 марш на лыжах в составе подразд еления	Упражн ение N 56 марш на лыжах в составе подразд еления	Упражн ение N 57 плаван ие на 100 м вольны м стилем	Упражн ение N 57а плаван ие на 50 м вольны м стилем	Упражн ение N 57б плаван ие на 500 м вольны м стилем	Упражн ение N 58 плаван ие на 100 м способ ом брасс	Упражн ение N 59 плаван ие в обмунд ирован ии с оружие м	Упражн ение N 60 ныряни е в длину
-------	--	--	--	---	---	--	---	---	--

		на 5 км	на 10 км						
	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
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
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 N 15*  
к Наставлению (п. 234)

**ТАБЛИЦА НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ДЛЯ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ ЖЕНСКОГО ПОЛА)**

баллы	Упражнение N 1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Упражнение N 2 наклоны туловища из положения лежа	Упражнение N 22 переводящие упражнения	Упражнение N 32а общее упражнение на единой полосе препятствий	Упражнение N 39а бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения	Упражнение N 40 бег 60 м	Упражнение N 41 бег 100 м	Упражнение N 42 челночный бег 10 x 10 м	Упражнение N 45 бег 1 км
-------	--	--	---	---	---	-----------------------------	------------------------------	--	-----------------------------



66	-	-	38	33	13,9		7.04	7.49	9,5	10,3	16,4	17,4	31,6	33,6	3.58	4.28
65	-	-			14,0		7.05	7.50	-	-	-	-	31,7	33,7	-	-
64	16	-	37	32	14,4	2.29	7.06	7.51	-	-	-	-	-	-	-	-
63	-	9			14,5		7.07	7.52	-	-	16,5	17,5	31,8	33,8	3.59	4.29
62	-	-	36	31	14,6		7.08	7.53	-	-	-	-	-	-	-	-
61	15	-			14,7		7.09	7.54	-	-	-	-	31,9	33,9	-	-
60	-	-	35	30	14,8	2.30	7.10	7.55	9,6	10,4	16,6	17,6	32,0	34,0	4.00	4.30
59	-	-			14,9		7.11	7.56	-	-	-	-	32,2	34,2	4.02	4.32
58	14	-	34	29	15,0		7.12	7.57	-	-	16,7	17,7	32,4	34,4	4.04	4.34
57	-	-			15,1	2.31	7.13	7.58	9,7	10,5	-	-	32,6	34,6	4.07	4.37
56	-	8	33	28	15,3		7.14	7.59	-	-	16,8	17,8	32,9	34,9	4.00	4.40
55	13	-			15,4		7.15	8.00	9,8	-	16,9	17,9	33,1	35,1	4.13	4.43
54	-	-	32	27	15,5	2.32	7.16	8.01	-	10,6	-	-	33,3	35,3	4.16	4.46
53	-	-			15,6		7.17	8.02	9,9	-	17,0	18,0	33,5	35,5	4.19	4.49
52	12	-	31	26	15,7		7.18	8.03	-	-	17,1	18,1	33,7	35,7	4.22	4.52
51	-	-			15,8	2.33	7.19	8.04	10,0	10,6	17,2	18,2	34,0	36,0	4.25	4.55
50	-	7	30	25	15,9		7.20	8.05	-	-	-	-	34,1	36,1	4.27	4.57
49	11	-			16,0		7.21	8.06	10,1	10,7	17,3	18,3	34,2	36,2	4.29	4.59
48	-	-	29	24	16,1	2.34	7.22	8.07	-	-	17,4	18,4	34,3	36,3	4.31	5.01
47	-	-			16,3		7.23	8.08	10,2	10,8	17,6	18,6	34,4	36,4	4.33	5.03
46	10	-	28	23	16,4		7.24	8.09	-	-	-	-	34,5	36,5	4.35	5.05
45	-	-			16,5	2.35	7.25	8.10	10,3	10,9	17,7	18,7	34,6	36,6	4.37	5.07
44	-	6	27	22	16,6		7.26	8.11	-	-	17,8	18,8	34,7	36,7	4.39	5.09
43	-	-			16,7		7.27	8.12	10,4	11,0	17,9	18,9	34,8	36,8	4.41	5.11
42	9	-	26	21	16,8	2.36	7.28	8.13	-	-	-	-	34,9	36,9	4.43	5.13
41	-	-			16,9		7.29	8.14	10,5	11,1	18,0	19,0	35,0	37,0	4.45	5.15
40	-	-	25	20	17,0		7.30	8.15	-	-	18,1	19,1	35,1	37,1	4.47	5.17
39	-	-			17,1	2.37	7.31	8.16	10,6	11,2	-	-	35,2	37,2	4.49	5.19
38	8	5	24	19	17,3		7.32	8.17	-	-	18,2	19,2	35,3	37,3	4.51	5.20
37	-	-			17,4		7.33	8.18	10,7	11,3	18,3	19,3	35,4	37,4	4.53	5.21
36	-	-	23	18	17,5	2.38	7.34	8.19	-	-	18,4	19,4	35,5	37,5	4.55	5.23
35		-			17,6		7.35	8.20	10,8	11,4	18,5	19,5	35,6	37,6	4.57	5.25
34	7	-	22	17	-		7.36	8.21	10,9	-	-	-	35,7	37,7	4.59	5.27
33	-	-			17,7	2.39	7.37	8.22	-	11,5	18,6	19,6	35,8	37,8	5.01	5.28
32	-	-	21	16	-		7.38	8.23	11,0	-	18,7	19,7	35,9	37,9	5.03	5.29
31	-	4			17,8		7.39	8.24	11,1	11,6	18,8	19,8	36,0	38,0	5.05	5.31
30	6	-	20	15	-	2.40	7.40	8.25	-	-	18,9	19,9	36,1	38,1	5.07	5.33
29	-	-			17,9		7.41	8.26	11,2	11,7	19,0	20,0	36,2	38,2	5.09	5.34
28	-	-	19	14	-		7.42	8.27	11,3	11,8	19,2	20,2	36,3	38,3	5.10	5.35
27	-	-			18,0	2.41	7.43	8.28	-	-	19,4	20,4	36,4	38,4	5.15	5.40
26	5	-	18	13	-		7.44	8.29	11,4	11,9	19,6	20,5	36,5	38,5	5.20	5.45
25	-	-			-		7.45	8.30	-	-	19,8	20,6	36,6	38,6	5.25	5.50
24	-	-	17	12	18,1	2.42	7.46	8.31	11,5	12,0	20,0	20,8	36,7	38,7	5.30	5.55
23	-	3			-		7.47	8.32	11,6	12,1	20,2	21,0	36,8	38,8	5.35	6.00

22	4	-	16	11	-		7.48	8.33	11,7	12,2	20,4	21,2	36,9	38,9	5.40	6.05
21	-	-			18,2	2.43	7.49	8.34	-	-	20,6	21,4	37,0	39,0	5.50	6.15
20	-	-	15	10	-		7.50	8.35	11,8	12,3	20,8	21,5	37,1	39,1	6.00	6.25
19	-	-			-		7.51	8.36	11,9	12,4	21,0	21,6	37,2	39,2	6.10	6.35
18	3	2	14	9	18,3	2.44	7.52	8.37	12,0	12,5	21,1	21,8	37,3	39,3	6.20	6.45

Баллы	Упражнение N 53 лыжная гонка на 5 км	Упражнение N 57 плавание на 100 м вольным стилем		Упражнение N 57а плавание на 50 м	Упражнение N 57б плавание на 300 м	Упражнение N 58 плавание на 100 м способом брасс		Упражнение N 62 приседание	Упражнение N 63 прыжки в длину с места	Упражнение N 64 акробатическое упражнение					
		мин, с				мин, с	мин, с				мин, с		Количество Раз	См	с
		до 30 лет	после 30 лет								до 30 лет	после 30 лет			

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
100	25.00	1.25	1.35	36,0	7.00,0	1.45	1.55	56	220	8,5
99	25.20	1.27	1.37	36,3	7.05,0	1.47	1.57	-	-	8,6
98	25.40	1.29	1.39	36,6	7.10,0	1.49	1.59	55	-	8,7
97	26.00	1.31	1.41	36,9	7.15,0	1.51	2.01	-	-	8,8
96	26.20	1.33	1.43	37,2	7.20,0	1.53	2.03	54	-	8,9
95	26.40	1.35	1.45	37,5	7.25,0	1.55	2.05	-	215	9,0
94	27.00	1.37	1.47	37,8	7.30,0	1.57	2.07	-	-	-
93	27.20	1.39	1.49	38,1	7.35,0	1.59	2.09	53	-	9,1
92	27.40	1.41	1.51	38,4	7.40,0	2.01	2.11	-	-	-
91	28.00	1.43	1.53	38,7	7.45,0	2.03	2.13	-	-	9,2
90	28.15	1.45	1.55	39,0	7.50,0	2.05	2.15	52	210	-
89	28.30	1.47	1.57	39,3	7.55,0	2.07	2.17	-	-	9,3
88	28.45	1.49	1.59	39,6	8.00,0	2.09	2.19	-	-	-
87	29.00	1.51	2.01	39,9	8.05,0	2.11	2.21	51	-	9,4
86	29.15	1.53	2.03	40,2	8.10,0	2.13	2.23	-	-	-
85	29.30	1.55	2.05	40,5	8.15,0	2.15	2.25	-	205	9,5
84	29.45	1.57	2.07	40,8	8.20,0	2.17	2.27	50	-	-
83	30.00	1.59	2.09	41,1	8.25,0	2.19	2.29	-	-	9,6
82	30.15	2.01	2.11	41,4	8.30,0	2.21	2.31	-	-	-
81	30.30	2.03	2.13	41,7	8.35,0	2.23	2.33	49	-	9,7
80	30.45	2.05	2.15	42,0	8.40,0	2.25	2.35	-	200	-
79	31.00	2.07	2.17	42,3	8.45,0	2.27	2.37	-	-	9,8
78	31.15	2.09	2.19	42,6	8.50,0	2.29	2.39	48	-	-
77	31.30	2.11	2.21	42,9	8.55,0	2.31	2.41	-	-	9,9

76	31.45	2.13	2.23	43,2	9.00,0	2.33	2.43	-	-	-
75	32.00	2.15	2.25	43,5	9.05,0	2.35	2.45	47	195	10,0
74	32.15	2.17	2.27	43,8	9.10,0	2.37	2.47	-	-	10,1
73	32.30	2.19	2.29	44,1	9.15,0	2.39	2.49	-	-	-
72	32.45	2.21	2.31	44,4	9.20,0	2.41	2.51	46	-	10,2
71	33.00	2.23	2.33	44,7	9.25,0	2.43	2.53	-	-	-
70	33.10	2.25	2.35	45,0	9.30,0	2.45	2.55	-	190	10,3
69	33.20	2.27	2.37	45,3	9.35,0	2.47	2.57	45	-	-
68	33.30	2.29	2.39	45,6	9.40,0	2.49	2.59	-	-	10,4
67	33.40	2.31	2.41	45,9	9.45,0	2.51	3.01	-	-	-
66	33.50	2.33	2.43	46,2	9.50,0	2.53	3.03	44	185	10,5
65	34.00	2.35	2.45	46,5	9.55,0	2.55	3.05	-	-	10,6
64	34.10	2.37	2.47	46,8	10.00,0	2.57	3.07	-	-	-
63	34.20	2.39	2.49	47,1	10.05,0	2.59	3.09	43	-	10,7
62	34.30	2.41	2.51	47,4	10.10,0	3.01	3.11	-	180	-
61	34.40	2.43	2.53	47,7	10.15,0	3.03	3.13	-	-	10,8
60	34.50	2.45	2.55	48,0	10.20,0	3.05	3.15	42	-	10,9
59	35.00	2.47	2.57	48,3	10.25,0	3.07	3.17	-	-	-
58	35.10	2.49	2.59	48,6	10.30,0	3.09	3.19	-	175	11,0
57	35.20	2.51	3.01	48,9	10.35,0	3.11	3.21	41	-	-
56	35.30	2.53	3.03	49,2	10.40,0	3.13	3.23	-	-	11,1
55	35.40	2.55	3.05	49,5	10.45,0	3.15	3.25	-	-	11,2
54	35.50	2.57	3.07	49,8	10.50,0	3.17	3.27	40	170	11,3
53	36.00	2.59	3.09	50,1	10.55,0	3.19	3.29	-	-	-
52	36.10	3.01	3.11	50,4	11.00,0	3.21	3.31	-	-	11,4
51	36.00	3.03	3.13	50,7	11.05,0	3.23	3.33	39	-	-
50	36.10	3.05	3.15	51,0	11.10,0	3.25	3.35	-	165	11,5
49	36.20	3.07	3.17	51,3	11.15,0	3.27	3.37	-	-	11,6
48	36.30	3.09	3.19	51,6	11.20,0	3.29	3.39	38	-	-
47	36.40	3.11	3.21	51,9	11.25,0	3.31	3.41	-	-	11,7
46	36.50	3.13	3.23	52,2	11.30,0	3.33	3.43	-	160	-
45	37.10	3.15	3.25	52,5	11.35,0	3.35	3.45	37	-	11,8
44	37.20	3.17	3.27	52,8	11.40,0	3.37	3.47	-	-	11,9
43	37.30	3.19	3.29	53,1	11.45,0	3.39	3.49	-	-	-
42	37.40	3.21	3.31	53,4	11.50,0	3.41	3.51	36	155	12,0
41	37.50	3.23	3.33	53,7	11.55,0	3.43	3.53	-	-	-
40	37.00	3.25	3.35	54,0	12.00,0	3.45	3.55	-	-	12,1
39	37.10	3.27	3.37	54,3	12.05,0	3.47	3.57	35	-	-
38	37.20	3.29	3.39	54,6	12.10,0	3.49	3.59	-	150	12,2
37	37.30	3.31	3.41	54,9	12.15,0	3.51	4.01	-	-	-
36	37.40	3.33	3.43	55,2	12.20,0	3.53	4.03	34	-	12,3
35	37.50	3.35	3.45	55,5	12.25,0	3.55	4.05	-	-	12,4
34	38.00	3.37	3.47	55,8	12.30,0	3.57	4.07	-	145	-
33	39.10	3.39	3.49	56,1	12.35,0	3.59	4.09	33	-	-

32	39.20	3.41	3.51	56,4	12.40,0	4.01	4.11	-	-	12,5
31	39.30	3.43	3.53	56,7	12.45,0	4.03	4.13	-	-	-
30	39.40	3.45	3.55	57,0	12.50,0	4.05	4.15	32	140	12,6
29	39.50	3.47	3.57	57,3	12.55,0	4.07	4.17	-	-	12,7
28	40.00	3.49	3.59	57,6	13.00,0	4.09	4.19	-	-	12,8
27	40.30	3.51	4.01	57,9	13.05,0	4.11	4.21	31	-	12,9
26	41.00	3.53	4.03	58,2	13.10,0	4.13	4.23	-	135	13,0
25	41.30	3.55	4.05	58,5	13.15,0	4.15	4.25	-	-	13,1
24	42.00	3.57	4.07	58,8	13.20,0	4.17	4.27	30	-	13,2
23	42.30	3.59	4.09	59,1	13.25,0	4.19	4.29	-	-	13,3
22	43.00	4.01	4.11	59,4	13.30,0	4.21	4.31	29	-	13,4
21	44.00	4.03	4.13	59,7	13.35,0	4.23	4.33	-	-	13,5
20	45.00	4.05	4.15	1.00,0	13.40,0	4.25	4.35	28	130	13,6
19	46.00	4.07	4.17	1.00,3	13.45,0	4.27	4.37	-	-	13,7
18	47.00	4.09	4.19	1.00,6	13.50,0	4.29	4.39	27	-	13,8

Примечание. Представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды.

*Приложение N 16*  
*к Наставлению (п. 245)*

### ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЕННОСЛУЖАЩИХ

Категори и воен носл ужа щих	категория	Пор огов ый уров ень, мин иму м балл ов в одно м упра жне нии	Оценка физической подготовленности (за количество упражнений от 3 до 5)									Квалификационны й уровень (в трех/четырёх/пяти упражнениях)			
			В трех упражнениях			В четырех упражнениях			В пяти упражнениях			Выс ший уров ень	1 уров ень	2 уров ень	3 уров ень
			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
Кан дида ты в		26	170	150	120	230	210	170	-	-	-	-	-	-	-

военно-учебные заведения из числа гражданско-й молодежи и военнослужащих															
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	-	-	-	-	-	-	-	-
Курсы 1-	28	180	160	120	240	220	170	300	260	220	220	210	200	180	
											280	270	260	240	
											330	320	310	300	

го курс а																
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	
Вое нно слу жащие по конт ракт у 1 возр астн ой груп пы (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	
Вое нно слу жащие по конт ракт у 2 возр астн ой	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	



группы (25 - 29)																
Военнослужащие по контракту 3 возрастной группы (30 - 34)	3	24	160	140	100	220	190	140	250	220	150	190	180	170	160	160
	2		170	150	110	230	200	150	270	240	170	200	190	180	170	170
	1		180	160	120	240	210	160	290	250	190	220	210	200	180	180
Военнослужащие по контракту 4 возрастной группы (35 - 39)	3	22	150	130	80	200	170	110	230	200	130	180	170	160	150	150
	2		160	140	90	210	180	120	250	220	150	190	180	170	160	160
	1		170	150	100	230	200	140	270	230	170	210	200	190	170	170
Военнослужащие по контракту 5 возрастной группы (40 - 44)	3	20	120	90	70	160	120	100	-	-	-	160	150	140	120	120
	2		130	100	80	180	140	110	-	-	-	170	160	150	130	130
	1		140	120	90	190	160	120	-	-	-	180	170	160	140	140

астной группы (40 - 44)															
Вое нно слу жащ ие по конт ракт у 6 возр астн ой груп пы (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
Вое нно слу жащ ие по конт ракт у 7 возр астн ой груп пы (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
Вое нно слу жащ ие по конт ракт	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

у 8 возр астн ой груп пы (55 лет и стар ше)															
Кан дида ты в воен но- учеб ные заве дени я из числ а гра жда нско й мол оде жи и воен носл ужа щих жен ског о пола	26	170	150	120	230	210	170	-	-	-					
Вое нно слу жащ ие жен ског о	28	160	140	110	-	-	-	-	-	-	200	190	180	160	

пола 1 возр астн ой груп пы (до 25 лет)															
Вое нно слу жащ ие жен ског о пола 2 возр астн ой груп пы (25 - 29)	26	140	120	90	-	-	-	-	-	-	-	180	170	160	140
Вое нно слу жащ ие жен ског о пола 3 возр астн ой груп пы (30 - 34)	24	130	110	80	-	-	-	-	-	-	-	170	160	150	130
Вое нно	22	120	100	70	-	-	-	-	-	-	-	160	150	140	120

слу жащ ие жен ског о пола 4 возр астн ой груп пы (35 - 39)															
Вое нно слу жащ ие жен ског о пола 5 возр астн ой груп пы (40 - 44)	20	110	90	60	-	-	-	-	-	-	150	140	130	110	
Вое нно слу жащ ие жен ског о пола 6 возр астн ой груп	18	100	80	50	-	-	-	-	-	-	140	130	120	100	

пы (45 лет и стар ше)																		
--------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

*Приложение N 17*  
к Наставлению (п. 226)

**ПЕРЕЧЕНЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ  
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ  
ВОЕННОСЛУЖАЩИХ**

Номер упражнения	Физическое упражнение (двигательный навык), наименование упражнения
1	2
<b>Ловкость</b>	
14	Прыжок согнув ноги через коня (козла) в ширину
15	Прыжок ноги врозь через козла в длину
16	Прыжок ноги врозь через коня в длину
20	Соскок махом назад на перекладине
21	Соскок махом вперед на брусьях
22	Передвижения по узкой опоре (бревну)
30	Комплекс приемов рукопашного боя без оружия на 8 счетов
31	Комплекс рукопашного боя с автоматом на 8 счетов
51	Тройной прыжок с места
63ж	Прыжок в длину с места
64ж	Акробатическое упражнение
<b>Сила</b>	
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
2	Наклон туловища вперед
4	Подтягивание на перекладине
5	Поднимание ног к перекладине
6	Подъем переворотом на перекладине
7	Подъем силой на перекладине
8	Жим штанги лежа
9	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях

10	Угол в упоре на брусьях
11	Рывок гири
12	Толчок двух гирь
13	Толчок двух гирь по длинному циклу
62ж	Приседание
	Быстрота
40	Бег на 60 м
41	Бег на 100 м
42	Челночный бег 10 х 10 м
57	Плавание на 100 м в спортивной форме вольным стилем
57а	Плавание на 50 м
58	Плавание 100 м в спортивной форме способом брасс
61ж	Прыжки со скакалкой
Выносливость	
Общая	
45	Бег на 1 км
46	Бег на 3 км
47	Бег на 5 км
53	Лыжная гонка на 5 км
54	Лыжная гонка на 10 км
57б	Плавание на 500 м (300м)
Скоростная	
43	Бег на 400 м
44	Челночный бег 4 х 100 м
Военно-прикладные навыки	
24	Обороты на стационарном гимнастическом колесе
25	Обороты вперед и назад на лопинге
26	Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н)
27	Общий комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1)
28	Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2)
29	Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-3)
32, 39а	Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий
33 - 37	Специальные контрольные упражнения для личного состава различных воинских частей
38	Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения

39, 39а	Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения
48	Марш-бросок на 5 км
49	Марш-бросок на 10 км
50	Бег на 3 км с метанием гранат и стрельбой
52	Метание гранаты на дальность
55	Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км
56	Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км
59	Плавание в обмундировании с оружием
60	Нырание в длину".

33. Дополнить приложениями N 18 - 20 следующего содержания:

*"Приложение N 18  
к Наставлению (п. 231)*

#### ПОПРАВКИ К РЕЗУЛЬТАТАМ ЗА ВЫПОЛНЕННОЕ УПРАЖНЕНИЕ

При оценке физической подготовленности в нормативы может вноситься не более двух поправок, одна из которых обуславливается формой одежды (поправка а, б, в), а другая - условиями внешней среды (поправки г, д). Общая величина при этом определяется их сложением.

Поправки:

- а) Облегчение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды N 2В, 3В, 4В в сапогах или ботинках с высокими берцами (ботинки юфтевые);
- б) Облегчение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды N 2В, 3В, 4В в хромовых ботинках;
- в) Облегчение нормативов при выполнении упражнений в форме одежды N 5;
- г) Облегчение нормативов при выполнении упражнений на высоте 1500 - 2500 м над уровнем моря при температуре воздуха ниже - 10 °С, для лыжных гонок и маршей на лыжах - выше +1 °С, а также при проверке физической подготовленности военнослужащих в районах Крайнего Севера, Заполярья и приравненных к ним районов;
- д) Облегчение нормативов при выполнении упражнений на высоте более 2500 м над уровнем моря, при температуре воздуха выше +25 °С.

Упражнение	Номер упражнения	Единица изм.	Поправки к результатам				
			а	б	в	г	д



	ия						
1	2	3	4	5	6	7	8
Подтягивание на перекладине	4	количество раз	1	-	-	-	-
Подъем переворотом на перекладине	6	количество раз	2	-	-	-	-
Подъем силой на перекладине	7	количество раз	1	-	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	9	количество раз	2	-	-	-	-
Угол в упоре на брусьях	10	с	2	-	-	-	-
Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	32 32а	с	-	-	5	3	5
Специальные контрольные упражнения для личного состава различных воинских частей	33 - 37	с			5	3	5
Бег с преодолением	39 39а	с	-	-	30	15	30

и ем полосы препятств ий в составе подраздел ения							
Бег на 60 м	40	с	0,5	0,3	-	-	-
Бег на 100 м	41	с	1	0,5	-	-	-
Челночны й бег 10 х 10 м	42	с	1	0,5	-	-	-
Бег на 1 км	45	с	10	5	25	10	25
Бег на 3 км	46	мин, с	0,50	0,30	1,0	0,50	1,30
Бег на 5 км	47	мин, с	2,30	1,30	1,30	1,0	3,0
Марш- бросок на 5 км	48	мин, с	-	-	2,0	1,30	2,0
Марш- бросок на 10 км	49	мин, с	-	-	3,0	2,00	2,3
Марш- бросок на 5 км в составе подраздел ения	48а	мин, с	-	-	-	2,0	2,0
Марш- бросок на 10 км в составе подраздел ения	49а	мин, с	-	-	-	5,0	5,0
Лыжная гонка на 5 км	53	мин, с	4,00	-	-	2,0	2,0
Лыжная гонка на 10 км	54	мин, с	8,00	-	-	5,0	5,0
Марш на лыжах в	55	мин, с	-	-	-	2,0	2,0

составе подразделения на 5 км							
Марш на лыжах в составе подразделений на 10 км	56	мин, с	-	-	-	5,0	5,0".

*Приложение N 19*  
*к Наставлению (п. 236)*

**ТАБЛИЦА ПЕРЕВОДА БАЛЛОВ, НАБРАННЫХ В ОДНОМ УПРАЖНЕНИИ, В ОЦЕНКУ (ОЦЕНОЧНЫЙ ЭКВИВАЛЕНТ БАЛЛОВ ПО ОДНОМУ УПРАЖНЕНИЮ)**

Категория военнослужащих	Категория (специфика военно-профессиональной деятельности)	Оценочный эквивалент баллов по одному упражнению		
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно

1	2	3	4	5
Военнослужащие по призыву до 6 месяцев	-	50	40	30
Военнослужащие по призыву после 6 месяцев	-	55	50	40
Курсанты 1-го курса	-	55	50	40
Курсанты 2-го курса	-	70	60	50
Курсанты 3-го курса и старше	-	75	65	55
Военнослужащие по контракту 1 возрастной группы (до 25 лет)	3	65	60	45
	2	70	65	45
	1	75	65	45

Военнослужащие по контракту 2 возрастной группы (25 - 29 лет)	3	60	55	40
	2	65	55	45
	1	65	60	45
Военнослужащие по контракту 3 возрастной группы (30 - 34 года)	3	55	45	35
	2	55	50	35
	1	60	55	40
Военнослужащие по контракту 4 возрастной группы (35 - 39 лет)	3	50	45	25
	2	55	45	30
	1	55	50	35
Военнослужащие по контракту 5 возрастной группы (40 - 44 года)	3	40	30	25
	2	45	35	25
	1	45	40	30
Военнослужащие по контракту 6 возрастной группы (45 - 49 лет)	3	30	20	17
	2	35	25	20
	1	40	30	25
Военнослужащие по контракту 7 возрастной группы (50 - 54 года)	3	25	20	15
	2	30	20	15
	1	35	25	20
Военнослужащие по контракту 8 возрастной группы (55 лет и старше)	3	25	15	10
	2	25	20	15
	1	35	25	20
Курсанты 1-го курса женского пола	-	55	50	40
Курсанты 2-го курса женского пола	-	60	55	45
Курсанты 3-го курса и старше женского пола	-	65	60	50
Военнослужащие женского пола	-	60	40	35

1 возрастной группы (до 25 лет)				
Военнослужащие женского пола 2 возрастной группы (25 - 29 лет)	-	50	40	30
Военнослужащие женского пола 3 возрастной группы (30 - 34 года)	-	45	35	25
Военнослужащие женского пола 4 возрастной группы (35 - 39 лет)	-	40	35	25
Военнослужащие женского пола 5 возрастной группы (40 - 44 года)	-	35	30	20
Военнослужащие женского пола 6 возрастной группы (45 лет и старше)	-	35	25	18

*Приложение N 20  
к Наставлению (п. 260)*

**ТРЕБОВАНИЯ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРАЖДАН,  
ПОСТУПАЮЩИХ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ**

Физические упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих			
	мужчины		женщины	
	До 30 лет	Старше 30 лет	До 25 лет	Старше 25 лет
<b>Сила</b>				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35 раз	30 раз	12 раз	10 раз
Толчок 2 гирь, весом 24 кг	11/15 раз	9/13 раз	-	-

Наклоны туловища вперед	-	-	25 раз	20 раз
Подтягивание на перекладине	10 раз	8 раз	-	-
Быстрота				
Бег на 60 м	9,8 с	10,0 с	12,9 с	13,9 с
Бег на 100 м	15,0 с	15,8 с	19,5 с	20,5 с
Челночный бег на 10 х 10 м	28,5 с	29,5 с	38,00 с	39,0 с
Выносливость				
Бег на 3 км	14,00 мин	15,15 мин	-	-
Бег на 1 км	4,20 мин	4,45 мин	5,20 мин	5,45 мин
Плавание 500 м <*/>300 м	13,00 мин	13,30 мин	11,00 мин	11,30 мин
Лыжная гонка на 5 км	28,00 мин	29,00 мин	-	-

-----  
 <\*> Плавание принимается при наличии условий для кандидатов в плавсостав ВМФ."