

Выписка из приложения №14  
к Наставлению по физической  
подготовке в Вооруженных Силах  
Российской Федерации, утверждённого  
приказом МО РФ от 21.04.2009 г.  
№200 (ст. 234)

**ТАБЛИЦА**  
**начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке**

	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 42 челночный бег 10х10 м	Упражнение № 46 бег на 3 км
Ед. изм./ баллы	Количество раз	с	с	мин, с
Баллы свыше	<b>1р=36</b>	<b>0,1=26</b>	<b>0,1=16</b>	<b>3с=16</b>
100	30	11,8	22,0	9.50
99	-	-	22,1	9.52
98	29	11,9	22,2	9.54
97		-	22,3	9.57
96	28	12,0	22,4	10.00
95		-	22,5	10.03
94	27	12,1	22,6	10.07
93		-	22,7	10.10
92	26	12,2	22,8	10.13
91		-	22,9	10.16
90	25	12,3	23,0	10.19
89		-	23,1	10.22
88	24	12.4	23,2	10.25
87		-	23,3	10.28
86	23	12,5	23,4	10.30
85		-	23,5	10.33
84	22	12,6	23,6	10.36
83		-	23,7	10.39
82	21	12.7	23,8	10.42
81		-	23,9	10.45
80	20	12,8	24,0	10.48
79		-	24,1	10.51
78	19	12.9	24,2	10.54
77		-	24,3	10.57
76	18	13.0	24,4	11.00
75		-	24,5	11.03
74	17	13.1	24,6	11.06
73		-	-	11.09
72	16	13.2	24,7	11.12
71		-	-	11.15
70	15	-	24,8	11.18

*Приложение №7  
к Положению (продолжение)*

	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 42 челночный бег 10х10 м	Упражнение № 46 бег на 3 км
Ед. изм./ баллы	Количество раз	с	с	мин, с
Баллы свыше	<b>1р=36</b>	<b>0,1=26</b>	<b>0,1=16</b>	<b>3с=16</b>
69		13,3	-	11.21
68		-	24,9	11.24
67		-	-	11.27
66	14	13,4	25,0	11.30
65		-	-	11.34
64		-	25,1	11.38
63		13,5	-	11.42
62	13	-	25,2	11.46
61		-	-	11.50
60		13,6	25,3	11.54
59		-	-	11.57
58	12	-	25,4	12.00
57		13,7	-	12.03
56		-	25,6	12.06
55		-	-	12.09
54	11	13,8	25,7	12.12
53		-	-	12.15
52		-	25,8	12.18
51		13,9	25,9	12.21
50	10	-	26,0	12.24
49		-	26,1	12.27
48		14,0	26,2	12.30
47		-	26,3	12.33
46	9	14,1	26,4	12.36
45		-	26,5	12.40
44		14,2	26,6	12.46
43		-	26,7	12.52
42	8	14,3	26,8	12.58
41		-	26,9	13.04
40		14,4	27,0	13.10
39		-	27,1	13.16
38	7	14,5	27,2	13.22
37		-	27,3	13.28
36		14,6	27,4	13.34
35		-	27,5	13.40
34	6	14,7	27,6	13.46
33		-	27,7	13.52
32		14,8	27,8	13.58

*Приложение №7  
к Положению (продолжение)*

	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 42 челночный бег 10х10 м	Упражнение № 46 бег на 3 км
Ед. изм./ баллы	Количество раз	с	с	мин, с
Баллы свыше	<b>1р=3б</b>	<b>0,1=2б</b>	<b>0,1=1б</b>	<b>3с=1б</b>
31		14,9	27,9	14.04
30	5	15,0	28,0	14.10
29		15,1	28,2	14.20
28		15,2	28,4	14.30
27		15,3	28,6	14.40
26	4	15,4	28,8	14.50
25		15,6	28,9	15.00
24		15,8	29,5	15.15
23		16,0	30,0	15.30
22	3	16,2	30,3	15.40
21		16,4	30,6	15.50
20		16,7	31,0	16.00
19		16,9	31,3	16.08
18		17,1	31,5	16.15
17		17,3	31,7	16.22
16	2	17,5	32,0	16.30
15		17,6	32,2	16.43
14		17,7	32,5	16.55
13		17,8	32,7	17.08
12		18,0	33,0	17.20
11		18,1	32,2	17.35
10		18,2	32,4	17.50
9		18,3	33,5	18.05
8		18,4	33,6	18.20
7		18,5	32,8	18.35
6	1	18,9	34,0	18.50

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