

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
(для граждан женского пола)

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 15 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин		Упражнение № 41 бег 100 м		Упражнение № 42 челночный бег 10x10 м		Упражнение № 45 бег 1 км	
	Количество раз		с		с		мин, с	
	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет
Баллы свыше	2р=16	2р=16	0,1=26	0,1=26	0,2=16	0,2=16	1с=16	1с=16
100	62	50	14,8	15,8	29,0	31,0	3.40	4.10
99	-	-	14,9	15,9	29,1	31,1	3.41	4.11
98	-	-	-	-	29,2	31,2	3.42	4.12
97	61	49	15,0	16,0	29,3	31,3	3.43	4.13
96	-	-	-	-	29,4	31,4	3.44	4.14
95	-	-	15,1	16,1	29,5	31,5	-	-
94	60	48	-	-	29,6	31,6	3.45	4.15
93	-	-	15,2	16,2	-	-	-	-
92	-	-	-	-	29,7	31,7	3.46	4.16
91	59	47	15,3	16,3	29,8	31,8	-	-
90	-	-	-	-	29,9	31,9	3.47	4.17
89	-	-	15,4	16,4	-	-	-	-
88	58	46	-	-	30,0	32,0	3.48	4.18
87	-	-	15,5	16,5	30,1	32,1	-	-
86	-	-	-	-	30,2	32,2	3.49	4.19
85	57	-	15,6	16,6	-	-	-	-
84	-	45	-	-	30,3	32,3	3.50	4.20
83	-	-	15,7	16,7	30,4	32,4	-	-
82	56	-	-	-	30,5	32,5	3.51	4.21
81	-	-	15,8	16,8	-	-	-	-
80	-	44	-	-	30,6	32,6	3.52	4.22
79	55	-	15,9	16,9	30,7	32,7	-	-
78	-	-	-	-	30,8	32,8	3.53	4.23
77	-	-	16,0	17,0	-	-	-	-
76	54	-	-	-	30,9	32,9	3.54	4.24
75	-	43	16,1	17,1	31,0	33,0	-	-

*Приложение №8
к Положению (продолжение)*

	Упражнение № 15 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин		Упражнение № 41 бег 100 м		Упражнение № 42 челночный бег 10х10 м		Упражнение № 45 бег 1 км	
Ед. изм./ баллы	Количество раз		с		с		мин, с	
	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет
Баллы свыше	2р=16	2р=16	0,1=26	0,1=26	0,2=16	0,2=16	1с=16	1с=16
74	-	-	-	-	31,1	33,1	3.55	4.25
73	53	-	-	-	-	-	-	-
72	-	-	16,2	17,2	31,2	33,2	3.56	4.26
71	-	42	-	-	31,3	33,3	-	-
70	52	-	-	-	31,4	33,4	-	-
69	-	-	16,3	17,3	-	-	3.57	4.27
68	-	-	-	-	31,5	33,5	-	-
67	51	-	-	-	-	-	-	-
66	-	-	16,4	17,4	31,6	33,6	3.58	4.28
65	-	41	-	-	31,7	33,7	-	-
64	50	-	-	-	-	-	-	-
63	-	-	16,5	17,5	31,8	33,8	3.59	4.29
62	-	-	-	-	-	-	-	-
61	49	-	-	-	31,9	33,9	-	-
60	-	40	16,6	17,6	32,0	34,0	4.00	4.30
59	-	-	-	-	32,2	34,2	4.02	4.32
58	48	-	16,7	17,7	32,4	34,4	4.04	4.34
57	-	-	-	-	32,6	34,6	4.07	4.37
56	47	-	16,8	17,8	32,9	34,9	4.00	4.40
55	-	39	16,9	17,9	33,1	35,1	4.13	4.43
54	46	-	-	-	33,3	35,3	4.16	4.46
53	-	-	17,0	18,0	33,5	35,5	4,19	4,49
52	45	-	17,1	18,1	33,7	35,7	4,22	4,52
51	-	38	17,2	18,2	34,0	36,0	4.25	4.55
50	44	-	-	-	34,1	36,1	4.27	4.57
49	-	-	17,3	18,3	34,2	36,2	4.29	4.59
48	43	-	17,4	18,4	34,3	36,3	4.31	5.01
47	-	37	17,6	18,6	34,4	36,4	4.33	5.03
46	42	-	-	-	34,5	36,5	4.35	5.05
45	-	-	17,7	18,7	34,6	36,6	4.37	5.07
44	41	-	17,8	18,8	34,7	36,7	4.39	5.09
43	-	36	17,9	18,9	34,8	36,8	4.41	5.11
42	40	-	-	-	34,9	36,9	4.43	5.13
41	-	-	18,0	19,0	35,0	37,0	4.45	5.15
40	39	-	18,1	19,1	35,1	37,1	4.47	5.17
39	-	35	-	-	35,2	37,2	4.49	5.19
38	38	-	18,2	19,2	35,3	37,3	4.51	5.20

*Приложение №8
к Положению (продолжение)*

	Упражнение № 15 наклоны туловища из положения лежа за 1 мин		Упражнение № 41 бег 100 м		Упражнение № 42 челночный бег 10x10 м		Упражнение № 45 бег 1 км	
Ед. изм./ баллы	Количество раз		с		с		мин, с	
	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет
Баллы свыше	2р=16	2р=16	0,1=26	0,1=26	0,2=16	0,2=16	1с=16	1с=16
37	-	-	18,3	19,3	35,4	37,4	4.53	5.21
36	37	-	18,4	19,4	35,5	37,5	4.55	5.23
35	-	34	18,5	19,5	35,6	37,6	4.57	5.25
34	36	-	-	-	35,7	37,7	4.59	5.27
33	-	-	18,6	19,6	35,8	37,8	5.01	5.28
32	35	-	18,7	19,7	35,9	37,9	5.03	5.29
31	-	33	18,8	19,8	36,0	38,0	5.05	5.31
30	34	-	18,9	19,9	36,1	38,1	5.07	5.33
29	-	-	19,0	20,0	36,2	38,2	5.09	5.34
28	-	32	19,2	20,2	36,3	38,3	5.10	5,35
27	33	-	19,4	20,4	36,4	38,4	5.15	5.40
26	-	-	19,6	20,5	36,5	38,5	5.20	5.45
25	-	31	19,8	20,6	36,6	38,6	5.25	5.50
24	32	-	20,0	20,8	36,7	38,7	5.30	5.55
23	-	-	20,2	21,0	36,8	38,8	5.35	6.00
22	-	30	20,4	21,2	36,9	38,9	5.40	6.05
21	31	-	20,6	21,4	37,0	39,0	5.50	6.15
20	-	29	20,8	21,5	37,1	39,1	6.00	6.25
19	-	-	21,0	21,6	37,2	39,2	6.10	6.35
18	30	28	21,1	21,8	37,3	39,3	6.20	6.45

Примечание – представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды.