

Упражнение №3. Подтягивание на перекладине (рис. 1).

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис.

Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах.

Выполнение упражнения рывком и махом не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К СНАРЯДУ".

При нарушении условий выполнения упражнения, повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".



Рис. 1. Подтягивание на перекладине

Упражнение №18. Бег на 100 м (рис. 2).

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде "ВНИМАНИЕ" принять неподвижное положение старта. По команде "МАРШ!" начать бег.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды "МАРШ!" (фальстарт) не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнений предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается невыполненным.



Рис. 2. Бег на 100 м

Упражнение №24. Бег на 1 км (рис. 3).

Упражнение №25. Бег на 3 км (рис. 3).

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, по команде "МАРШ" начать бег.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.



Рис. 3. Бег на 1 км, бег на 3 км.

**Таблица перевода результата выполнения упражнения
№3 «Подтягивание на перекладине» в баллы**

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
25	100	20	80	15	70	10	50	5	30
24	95	19	78	14	66	9	46	4	26
23	91	18	76	13	62	8	42	3	22
22	87	17	74	12	58	7	38	2	16
21	83	16	72	11	54	6	34	1	8

**Таблица перевода результата выполнения упражнения
№18 «Бег на 100 м» в баллы
(возраст – до 35 лет)**

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
12,0	100	13,6	64	15,2	32	17,5	16
12,1	98	13,7	61	15,3	31	17,6	15
12,2	96	13,8	58	15,4	30	17,7	14
12,3	94	13,9	55	15,5	29	17,8	13
12,4	92	14,0	52	15,6	28	18,0	12
12,5	90	14,1	50	15,7	27	18,1	11
12,6	88	14,2	48	15,8	26	18,2	10
12,7	86	14,3	46	15,9	25	18,3	9
12,8	84	14,4	44	16,0	24	18,4	8
12,9	82	14,5	42	16,1	23	18,6	7
13,0	80	14,6	40	16,3	22	18,8	6
13,1	78	14,7	38	16,5	21	19,0	5
13,2	76	14,8	36	16,7	20	19,2	4
13,3	73	14,9	35	16,9	19	19,4	3
13,4	70	15,0	34	17,1	18	19,6	2
13,5	67	15,1	33	17,3	17		

**Таблица перевода результата выполнения упражнения
№24 «Бег на 1 км» в баллы
(возраст – до 35 лет)**

Минуты, секунды	Баллы
3 мин 15 с	100
3 мин 16 с	99
3 мин 17 с	98
3 мин 18 с	97
3 мин 19 с	96
3 мин 20 с	95
3 мин 21 с	94
3 мин 22 с	93
3 мин 23 с	92
3 мин 24 с	91
3 мин 25 с	89
3 мин 26 с	87
3 мин 27 с	85
3 мин 28 с	83
3 мин 29 с	81
3 мин 30 с	79
3 мин 31 с	77
3 мин 32 с	75
3 мин 33 с	73
3 мин 34 с	71
3 мин 35 с	69
3 мин 36 с	67
3 мин 37 с	65
3 мин 38 с	63
3 мин 39 с	61

Минуты, секунды	Баллы
3 мин 40 с	59
3 мин 41 с	57
3 мин 42 с	55
3 мин 43 с	53
3 мин 44 с	51
3 мин 45 с	49
3 мин 46 с	47
3 мин 47 с	45
3 мин 48 с	43
3 мин 49 с	41
3 мин 50 с	40
3 мин 51 с	39
3 мин 52 с	38
3 мин 53 с	37
3 мин 54 с	36
3 мин 55 с	35
3 мин 56 с	34
3 мин 57 с	33
3 мин 58 с	32
3 мин 59 с	31
4 мин 00 с	30
4 мин 05 с	29
4 мин 10 с	28
4 мин 15 с	27
4 мин 20 с	26

Минуты, секунды	Баллы
4 мин 25 с	25
4 мин 30 с	24
4 мин 35 с	23
4 мин 40 с	22
4 мин 45 с	21
4 мин 50 с	20
4 мин 55 с	19
5 мин 00 с	18
5 мин 10 с	17
5 мин 15 с	16
5 мин 20 с	15
5 мин 25 с	14
5 мин 30 с	13
5 мин 35 с	12
5 мин 40 с	11
5 мин 45 с	10
5 мин 50 с	9
5 мин 55 с	8
6 мин 00 с	7
6 мин 05 с	6
6 мин 10 с	5
6 мин 15 с	4
6 мин 20 с	3
6 мин 25 с	2

**Таблица перевода результата выполнения упражнения
№25 «Бег на 3 км» в баллы
(возраст – до 35 лет)**

Минуты, секунды	Баллы
10 мин 30 с	100
10 мин 32 с	99
10 мин 34 с	98
10 мин 36 с	97
10 мин 38 с	96
10 мин 40 с	95
10 мин 42 с	94
10 мин 44 с	93
10 мин 46 с	92
10 мин 48 с	91
10 мин 50 с	90
10 мин 52 с	89
10 мин 54 с	88
10 мин 56 с	87
10 мин 58 с	86
11 мин 00 с	85
11 мин 04 с	84
11 мин 08 с	83
11 мин 12 с	82
11 мин 16 с	81
11 мин 20 с	80
11 мин 24 с	79
11 мин 28 с	78
11 мин 32 с	77
11 мин 36 с	76
11 мин 40 с	75
11 мин 44 с	74

Минуты, секунды	Баллы
12 мин 12 с	67
12 мин 16 с	66
12 мин 20 с	65
12 мин 24 с	64
12 мин 28 с	63
12 мин 32 с	62
12 мин 36 с	61
12 мин 40 с	60
12 мин 44 с	59
12 мин 48 с	58
12 мин 52 с	57
12 мин 56 с	56
13 мин 00 с	55
13 мин 04 с	54
13 мин 08 с	53
13 мин 12 с	52
13 мин 16 с	51
13 мин 20 с	50
13 мин 24 с	49
13 мин 28 с	48
13 мин 32 с	47
13 мин 36 с	46
13 мин 40 с	45
13 мин 44 с	44
13 мин 48 с	43
13 мин 52 с	42
13 мин 56 с	41

Минуты, секунды	Баллы
14 мин 24 с	34
14 мин 28 с	33
14 мин 32 с	32
14 мин 36 с	31
14 мин 40 с	30
14 мин 44 с	29
14 мин 48 с	28
14 мин 52 с	27
14 мин 56 с	26
15 мин 00 с	25
15 мин 04 с	24
15 мин 08 с	23
15 мин 12 с	22
15 мин 16 с	21
15 мин 20 с	20
15 мин 24 с	19
15 мин 28 с	18
15 мин 32 с	17
15 мин 36 с	16
15 мин 40 с	15
15 мин 44 с	14
15 мин 48 с	13
15 мин 52 с	12
15 мин 56 с	11
16 мин 00 с	10
16 мин 10 с	9
16 мин 20 с	8

Минуты, секунды	Баллы
11 мин 48 с	73
11 мин 52 с	72
11 мин 56 с	71
12 мин 00 с	70
12 мин 04 с	69
12 мин 08 с	68

Минуты, секунды	Баллы
14 мин 00 с	40
14 мин 04 с	39
14 мин 08 с	38
14 мин 12 с	37
14 мин 16 с	36
14 мин 20 с	35

Минуты, секунды	Баллы
16 мин 30 с	7
16 мин 35 с	6
16 мин 40 с	5
16 мин 45 с	4
16 мин 50 с	3
16 мин 55 с	2

Приложение №8
к Порядку

Выписка из приложения №13
к Наставлению по физической подготовке в ВС
РФ, утвержденного приказом МО РФ от
20.04.2023 г. №230

**ТРЕБОВАНИЯ
ПО УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРАЖДАН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ИНОСТРАННЫХ ГРАЖДАН), ПОСТУПАЮЩИХ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ
ПО КОНТРАКТУ**

Пол и возраст гражданина Российской Федерации (иностранного гражданина)		Требования по уровню физической подготовки гражданина Российской Федерации (иностранного гражданина)	
		Минимум баллов в одном упраж- нении	Сумма баллов за выполнение физических упражнений
			в трех
Мужской	до 25 лет	30	120

Приложение №8а
к Порядку

Выписка из приложения №14
к Наставлению по физической подготовке в ВС
РФ, утвержденного приказом МО РФ от
20.04.2023 г. №230

ТАБЛИЦА
ПЕРЕВОДА СУММЫ БАЛЛОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
В 100-БАЛЛЬНУЮ ШКАЛУ
(гражданин до 25 лет, мужчины)

Сумма баллов за выполнение физических упражнений (в трех упражнениях)	Баллы по 100-балльной шкале	Сумма баллов за выполнение физических упражнений (в трех упражнениях)	Баллы по 100-балльной шкале
120	25	140	45
121	26	141	46
122	27	142	47
123	28	143	48
124	29	144	49
125	30	145	50
126	31	146	51
127	32	147	52
128	33	148	53
129	34	149	54
130	35	150	55
131	36	151	56
132	37	152	57
133	38	153	58
134	39	154	59
135	40	155	60
136	41	156	61
137	42	157	62

138	43
139	44

158	63
159	64

*Приложение №8а
к Порядку (продолжение)*

Сумма баллов за выполнение физических упражнений (в трех упражнениях)	Баллы по 100-балльной шкале
160	65
161	66
162	67
163	68
161	66
162	67
163	68
164	69
165	70
166	71
167	72
168	73
169	74
170	75
171	76
172	77
173	78
174	79
175	80
176	81

Сумма баллов за выполнение физических упражнений (в трех упражнениях)	Баллы по 100-балльной шкале
177	82
178	83
179	84
180	85
181	86
182	87
183	88
184	89
185	90
186	91
187	92
188	93
189	94
190	95
191	96
192	97
193	98
194	99
195	100