

Приложение №14, 15 к Наставлению

Таблица №1. Начисление баллов за выполнение упражнений по физической подготовке
(для лиц мужского пола)

	Упражнение №4 подтягивание на перекладине	Упражнение №41 бег на 100 м	Упражнение №46 бег на 3 км
Ед. изм./ баллы	Количество раз	с	мин, с
100	30	11,8	10.30
99			10.32
98	29	11,9	10.34
97			10.35
96	28	12,0	10.38
95			10.40
94	27	12,1	10.42
93			10.44
92	26	12,2	10.46
91			10.48
90	25	12,3	10.50
89			10.52
88	24	12,4	10.54
87			10.56
86	23	12,5	10.58
85			11.00
84	22	12,6	11.04
83			11.08
82	21	12,7	11.12
81			11.16
80	20	12,8	11.20
79			11.24
78	19	12,9	11.28
77			11.32
76	18	13,0	11.36
75			11.40
74	17	13,1	11.44
73			11.48
72	16	13,2	11.52
71			11.56
70	15		12.00
69		13,3	12.04
68			12.08
67			12.12
66	14	13,4	12.16
65			12.20
64			12.24
63		13,5	12.28
62	13		12.32
61			12.36
60		13,6	12.40
59			12.44
58	12		12.48
57		13,7	12.52
56			12.56
55			13.00
54	11	13,8	13.04
53			13.08
52			13.12
51		13,9	13.16
50	10		13.20
49			13.24
48		14,0	13.28
47			13.32
46	9	14,1	13.36
45			13.40
44		14,2	13.44
43			13.48

42	8	14,3	13.52
41			13.56
40		14,4	14.00
39			14.04
38	7	14,5	14.08
37			14.12
36		14,6	14.16
35			14.20
34	6	14,7	14.24
33			14.28
32		14,8	14.32
31		14,9	14.36
30	5	15,0	14.40
29		15,1	14.44
28		15,2	14.48
27		15,3	14.52
26	4	15,4	14.56
25		15,6	15.00
24		15,8	15.04
23		16,0	15.08
22	3	16,2	15.12
21		16,4	15.16
20		16,7	15.20
19		16,9	15.24
18		17,1	15.28
17		17,3	15.32
16	2	17,5	15.36
15		17,6	15.40
14		17,7	15.44
13		17,8	15.48
12		18,0	15.52
11		18,1	15.56
10		18,2	16.00
9		18,3	16.06
8		18,4	16.12
7		18,5	16.18
6	1	18,9	16.24

Общая оценка уровня физической подготовленности кандидатов определяется по сумме баллов, полученных ими за выполнение всех трех физических упражнений. При этом требования к физической подготовленности считаются выполненными, если кандидат набрал сумму баллов не менее 120 в трех упражнениях, при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении – 26 баллов. Кандидаты, не преодолевшие хотя бы по одному упражнению пороговый минимум, считаются не сдавшими физическую подготовку.

Приложение №16 к Наставлению

Таблица №3. Оценка физической подготовленности кандидатов

	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности		
		В трех упражнениях		
		«5»	«4»	«3»
Кандидаты в военно-учебные заведения из числа гражданской молодежи и военнослужащих (в том числе лиц женского пола)	26	170	150	120

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100-бальную шкалу.

Таблица №4. Перевод суммы набранных баллов по физической подготовке кандидатов в 100-бальную шкалу

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	В трех упражнениях		
	120 - 149	150 - 169	170 и более
Перевод набранных баллов в 100 бальную шкалу	25 - 54	55 - 74	75 - 100

«2»		«3»		«4»		«5»	
и менее	0	120	25	150	55	170	75
	119	121	26	151	56	171	76
		122	27	152	57	172	77
		123	28	153	58	173	78
		124	29	154	59	174	79
		125	30	155	60	175	80
		126	31	156	61	176	81
		127	32	157	62	177	82
		128	33	158	63	178	83
		129	34	159	64	179	84
		130	35	160	65	180	85
		131	36	161	66	181	86
		132	37	162	67	182	87
		133	38	163	68	183	88
		134	39	164	69	184	89
		135	40	165	70	185	90
		136	41	166	71	186	91
		137	42	167	72	187	92
		138	43	168	73	188	93
		139	44	169	74	189	94
		140	45			190	95
		141	46			191	96
		142	47			192	97
		143	48			193	98
		144	49			194	99
		145	50			195	100
		146	51			и более	100
		147	52				
		148	53				
		149	54				