

Оценка уровня физической подготовленности

Граждане, участвующие в конкурсном отборе сдают физическую подготовку в соответствии с требованиями «Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации» (НФП-2023), по нормативам, установленным для граждан, поступающих в военные образовательные организации высшего образования.

Поступающие в военный учебный центр, проверяются на соответствие требованиям по уровню физической подготовки с учетом пола и возраста (выполняют по одному упражнению на выбор на физические качества «сила», «быстрота», «выносливость»).

СИЛА

Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине

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».

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 3 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

Упражнение № 5. Подъем переворотом на перекладине

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки и поднимая ноги к перекладине, выполнить переворот вокруг грифа, принять упор на прямые руки, опуститься в вис произвольным способом.

Положения упора фиксируются не менее 1 секунды.

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

Разрешается разведение ног до ширины плеч и незначительное сгибание ног в коленных суставах.

Выполнение упражнения махом, касание подбородком перекладины, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

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

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 5 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

Упражнение № 6. Подъем силой на перекладине

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем – другую или обе руки одновременно, разгибая руки принять положение упора на прямых руках, опуститься в вис произвольным способом.

Положение упора фиксируется не менее 1 секунды.

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

Разрешается выходить в упор на обе руки одновременно.

Выполнение упражнения махом, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

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

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 6 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
15	100	12	92	9	83	6	65	3	38
14	98	11	89	8	78	5	56	2	29
13	95	10	86	7	73	4	47	1	20

Упражнение № 10. Рывок гири

Стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири поднять гирю вверх и зафиксировать на прямой руке не менее 1 секунды, опустить гирю вниз и после замаха назад повторить подъем гири вверх.

Упражнение выполнить сначала одной рукой, затем другой рукой без остановки после смены рук; смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Разрешается отдыхать в положении – гиря вверх на прямой руке, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Дожимание гири, отдых в положении, когда гиря опущена вниз, касание свободной рукой частей тела, выполнение более одного замаха, касание гирей пола не допускаются.

Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой. Вес гири: – 24 кг.

Установлены три весовые категории: – 70 кг, 80 кг, 80+ кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

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

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 10 в баллы

Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			
70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг	
Количество раз				Количество раз				Количество раз				Количество раз			
65	75	85	100	47	57	67	64	29	39	49	33	11	21	31	15
64	74	84	98	46	56	66	62	28	38	48	32	10	20	30	14
63	73	83	96	45	55	65	60	27	37	47	31	9	19	29	13
62	72	82	94	44	54	64	58	26	36	46	30	8	18	28	12
61	71	81	92	43	53	63	56	25	35	45	29	–	17	27	11
60	70	80	90	42	52	62	53	24	34	44	28	7	16	26	10
59	69	79	88	41	51	61	50	23	33	43	27	–	15	25	9
58	68	78	86	40	50	60	47	22	32	42	26	6	14	24	8
57	67	77	84	39	49	59	45	21	31	41	25	5	13	23	7
56	66	76	82	38	48	58	43	20	30	40	24	4	12	22	6
55	65	75	80	37	47	57	41	19	29	39	23	3	11	21	5
54	64	74	78	36	46	56	40	18	28	38	22	2	10	20	4
53	63	73	76	35	45	55	39	17	27	37	21	1	9	19	3
52	62	72	74	34	44	54	38	16	26	36	20	–	8	18	2
51	61	71	72	33	43	53	37	15	25	35	19	–	7	17	1
50	60	70	70	32	42	52	36	14	24	34	18	–	–	–	–
49	59	69	68	31	41	51	35	13	23	33	17	–	–	–	–
48	58	68	66	30	40	50	34	12	22	32	16	–	–	–	–

БЫСТРОТА

Упражнение № 17. Бег на 60 м

Упражнение № 18. Бег на 100 м

Упражнения выполняются 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.

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 17 в баллы

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше	
Секунды			Секунды			Секунды			Секунды		
7,8	8,0	100	8,9	9,1	65	9,8	10,2	24	10,9	11,3	11
7,9	8,1	98	9,0	9,2	60	9,9	10,3	21	11,0	11,4	10
8,0	8,2	96	9,1	9,3	55	10,0	10,4	20	11,1	11,5	9
8,1	8,3	94	9,2	9,4	50	10,1	10,5	19	11,2	11,6	8
8,2	8,4	92	9,3	9,5	45	10,2	10,6	18	11,3	11,7	7
8,3	8,5	90	–	9,6	41	10,3	10,7	17	11,4	11,8	6
8,4	8,6	87	9,4	9,7	40	10,4	10,8	16	11,5	11,9	5
8,5	8,7	84	9,5	9,8	35	10,5	10,9	15	11,6	12,0	4
8,6	8,8	80	–	9,9	32	10,6	11,0	14	11,7	12,1	3
8,7	8,9	75	9,6	10,0	30	10,7	11,1	13	11,8	12,2	2
8,8	9,0	70	9,7	10,1	27	10,8	11,2	12	–	–	–

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 18 в баллы

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше	
Секунды			Секунды			Секунды			Секунды		
12,0	13,0	100	13,6	14,4	64	14,8	15,6	36	17,1	17,8	18
12,1	13,1	98	13,7	–	61	14,9	15,7	35	17,3	18,0	17
12,2	13,2	96	–	14,5	60	15,0	15,8	34	17,5	18,2	16
12,3	13,3	94	13,8	–	58	15,1	15,9	33	17,6	18,4	15
12,4	13,4	92	–	14,6	56	15,2	16,0	32	17,7	18,6	14
12,5	13,5	90	13,9	–	55	15,3	16,1	31	17,8	18,8	13
12,6	13,6	88	14,0	14,7	52	15,4	16,2	30	18,0	19,0	12
12,7	13,7	86	14,1	–	50	15,5	16,3	29	18,1	19,1	11
12,8	13,8	84	14,2	14,8	48	15,6	16,4	28	18,2	19,2	10
12,9	13,9	82	14,3	–	46	15,7	16,5	27	18,3	19,3	9
13,0	14,0	80	–	14,9	45	15,8	16,6	26	18,4	19,4	8
13,1	–	78	14,4	–	44	15,9	16,7	25	18,6	19,6	7
13,2	14,1	76	14,5	15,0	42	16,0	16,8	24	18,8	19,8	6
13,3	–	73	–	15,1	41	16,1	16,9	23	19,0	20,0	5
–	14,2	72	14,6	15,2	40	16,3	17,0	22	19,2	20,2	4
13,4	–	70	–	15,3	39	16,5	17,2	21	19,4	20,4	3
–	14,3	68	14,7	15,4	38	16,7	17,4	20	19,6	20,6	2
13,5	–	67	–	15,5	37	16,9	17,6	19	–	–	

Упражнение № 19. Челночный бег 10×10 м

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. 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» пробежать 10 м, заступить за линию поворота ногой, развернутся, пробежать девять отрезков.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнения предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении норматив считается невыполненным.

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 19 в баллы

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	и старше		До 35 лет	и старше		До 35 лет	и старше	
Секунды			Секунды			Секунды			Секунды		
24,0	25,0	100	–	27,5	75	27,0	30,0	50	–	33,0	25
24,1	25,1	99	26,2	27,6	74	–	30,1	49	–	33,2	24
24,2	25,2	98	–	27,7	73	–	30,2	48	27,9	33,4	23
24,3	25,3	97	–	27,8	72	27,1	30,3	47	28,0	33,6	22
24,4	25,4	96	26,3	27,9	71	–	30,4	46	28,4	33,8	21
24,5	25,5	95	–	28,0	70	–	30,5	45	28,8	34,0	20
24,6	25,6	94	–	28,1	69	27,2	30,6	44	29,2	34,1	19
24,7	25,7	93	26,4	28,2	68	–	30,7	43	29,6	34,2	18
24,8	25,8	92	–	28,3	67	–	30,8	42	30,0	34,3	17
24,9	25,9	91	–	28,4	66	27,3	30,9	41	30,4	34,4	16
25,0	26,0	90	26,5	28,5	65	–	31,0	40	30,8	34,5	15
25,1	26,1	89	–	28,6	64	–	31,1	39	31,2	34,6	14
25,2	26,2	88	–	28,7	63	27,4	31,2	38	31,6	34,7	13
25,3	26,3	87	26,6	28,8	62	–	31,3	37	32,0	34,8	12
25,4	26,4	86	–	28,9	61	–	31,4	36	32,4	34,9	11

25,5	26,5	85	–	29,0	60	27,5	31,5	35	32,8	35,0	10
25,6	26,6	84	26,7	29,1	59	–	31,6	34	33,2	35,2	9
25,7	26,7	83	–	29,2	58	–	31,7	33	33,6	35,4	8
25,8	26,8	82	–	29,3	57	27,6	31,8	32	33,7	35,5	7
25,9	26,9	81	26,8	29,4	56	–	31,9	31	33,8	35,6	6
26,0	27,0	80	–	29,5	55	–	32,0	30	33,9	35,7	5
–	27,1	79	–	29,6	54	27,7	32,2	29	34,0	35,8	4
–	27,2	78	26,9	29,7	53	–	32,4	28	34,1	35,9	3
26,1	27,3	77	–	29,8	52	–	32,6	27	34,2	36,0	2
–	27,4	76	–	29,9	51	27,8	32,8	26	–	–	–

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Упражнение № 24. Бег на 1 км

Упражнение № 25. Бег на 3 км

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.

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 24 в баллы

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше	
Минуты, секунды			Минуты, секунды			Минуты, секунды		
3 мин 15 с	3 мин 25 с	100	3 мин 41 с	3 мин 53 с	57	4 мин 05 с	4 мин 42 с	29
3 мин 16 с	3 мин 26 с	99	–	3 мин 54 с	56	4 мин 10 с	4 мин 44 с	28
3 мин 17 с	3 мин 27 с	98	3 мин 42 с	3 мин 55 с	55	4 мин 15 с	4 мин 46 с	27
3 мин 18 с	3 мин 28 с	97	–	3 мин 56 с	54	4 мин 20 с	4 мин 48 с	26
3 мин 19 с	3 мин 29 с	96	3 мин 43 с	3 мин 57 с	53	4 мин 25 с	4 мин 50 с	25
3 мин 20 с	3 мин 30 с	95	–	3 мин 58 с	52	4 мин 30 с	4 мин 55 с	24
3 мин 21 с	3 мин 31 с	94	3 мин 44 с	3 мин 59 с	51	4 мин 35 с	5 мин 00 с	23
3 мин 22 с	3 мин 32 с	93	–	4 мин 00 с	50	4 мин 40 с	5 мин 05 с	22
3 мин 23 с	3 мин 33 с	92	3 мин 45 с	4 мин 02 с	49	4 мин 45 с	5 мин 10 с	21
3 мин 24 с	3 мин 34 с	91	–	4 мин 04 с	48	4 мин 50 с	5 мин 15 с	20
3 мин 25 с	3 мин 35 с	89	3 мин 46 с	4 мин 06 с	47	4 мин 55 с	5 мин 20 с	19
3 мин 26 с	3 мин 36 с	87	–	4 мин 08 с	46	5 мин 00 с	5 мин 25 с	18
3 мин 27 с	3 мин 37 с	85	3 мин 47 с	4 мин 10 с	45	5 мин 10 с	5 мин 30 с	17
3 мин 28 с	3 мин 38 с	83	–	4 мин 12 с	44	5 мин 15 с	5 мин 35 с	16
3 мин 29 с	3 мин 39 с	81	3 мин 48 с	4 мин 14 с	43	5 мин 20 с	5 мин 40 с	15
3 мин 30 с	3 мин 40 с	79	–	4 мин 16 с	42	5 мин 25 с	5 мин 45 с	14
3 мин 31 с	3 мин 41 с	77	3 мин 49 с	4 мин 18 с	41	5 мин 30 с	5 мин 50 с	13
3 мин 32 с	3 мин 42 с	75	3 мин 50 с	4 мин 20 с	40	5 мин 35 с	5 мин 55 с	12
3 мин 33 с	3 мин 43 с	73	3 мин 51 с	4 мин 22 с	39	5 мин 40 с	6 мин 00 с	11
3 мин 34 с	3 мин 44 с	71	3 мин 52 с	4 мин 24 с	38	5 мин 45 с	6 мин 05 с	10
3 мин 35 с	3 мин 45 с	69	3 мин 53 с	4 мин 26 с	37	5 мин 50 с	6 мин 10 с	9
3 мин 36 с	3 мин 46 с	67	3 мин 54 с	4 мин 28 с	36	5 мин 55 с	6 мин 15 с	8
3 мин 37 с	3 мин 47 с	65	3 мин 55 с	4 мин 30 с	35	6 мин 00 с	6 мин 20 с	7
3 мин 38 с	3 мин 48 с	63	3 мин 56 с	4 мин 32 с	34	6 мин 05 с	6 мин 25 с	6
3 мин 39 с	3 мин 49 с	61	3 мин 57 с	4 мин 34 с	33	6 мин 10 с	6 мин 30 с	5
–	3 мин 50 с	60	3 мин 58 с	4 мин 36 с	32	6 мин 15 с	6 мин 40 с	4
3 мин 40 с	3 мин 51 с	59	3 мин 59 с	4 мин 38 с	31	6 мин 20 с	6 мин 50 с	3
–	3 мин 52 с	58	4 мин 00 с	4 мин 40 с	30	6 мин 25 с	7 мин 00 с	2

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 25 в баллы

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше	
Минуты, секунды			Минуты, секунды			Минуты, секунды		
1	2		3	4		5	6	
10 мин 30 с	12 мин 00 с	100	12 мин 12 с	13 мин 32 с	67	14 мин 24 с	16 мин 10 с	34
10 мин 32 с	12 мин 02 с	99	12 мин 16 с	13 мин 36 с	66	14 мин 28 с	16 мин 15 с	33
10 мин 34 с	12 мин 04 с	98	12 мин 20 с	13 мин 40 с	65	14 мин 32 с	16 мин 20 с	32
10 мин 36 с	12 мин 06 с	97	12 мин 24 с	13 мин 44 с	64	14 мин 36 с	16 мин 25 с	31
10 мин 38 с	12 мин 08 с	96	12 мин 28 с	13 мин 48 с	63	14 мин 40 с	16 мин 30 с	30
10 мин 40 с	12 мин 10 с	95	12 мин 32 с	13 мин 52 с	62	14 мин 44 с	16 мин 35 с	29
10 мин 42 с	12 мин 12 с	94	12 мин 36 с	13 мин 56 с	61	14 мин 48 с	16 мин 40 с	28
10 мин 44 с	12 мин 14 с	93	12 мин 40 с	14 мин 00 с	60	14 мин 52 с	16 мин 45 с	27
10 мин 46 с	12 мин 16 с	92	12 мин 44 с	14 мин 05 с	59	14 мин 56 с	16 мин 50 с	26
10 мин 48 с	12 мин 18 с	91	12 мин 48 с	14 мин 10 с	58	15 мин 00 с	16 мин 55 с	25
10 мин 50 с	12 мин 20 с	90	12 мин 52 с	14 мин 15 с	57	15 мин 04 с	17 мин 00 с	24
10 мин 52 с	12 мин 22 с	89	12 мин 56 с	14 мин 20 с	56	15 мин 08 с	17 мин 05 с	23
10 мин 54 с	12 мин 24 с	88	13 мин 00 с	14 мин 25 с	55	15 мин 12 с	17 мин 10 с	22
10 мин 56 с	12 мин 26 с	87	13 мин 04 с	14 мин 30 с	54	15 мин 16 с	17 мин 20 с	21
10 мин 58 с	12 мин 28 с	86	13 мин 08 с	14 мин 35 с	53	15 мин 20 с	17 мин 30 с	20
11 мин 00 с	12 мин 30 с	85	13 мин 12 с	14 мин 40 с	52	15 мин 24 с	17 мин 40 с	19
11 мин 04 с	12 мин 32 с	84	13 мин 16 с	14 мин 45 с	51	15 мин 28 с	17 мин 50 с	18
11 мин 08 с	12 мин 34 с	83	13 мин 20 с	14 мин 50 с	50	15 мин 32 с	18 мин 00 с	17
11 мин 12 с	12 мин 36 с	82	13 мин 24 с	14 мин 55 с	49	15 мин 36 с	18 мин 10 с	16
11 мин 16 с	12 мин 38 с	81	13 мин 28 с	15 мин 00 с	48	15 мин 40 с	18 мин 20 с	15
11 мин 20 с	12 мин 40 с	80	13 мин 32 с	15 мин 05 с	47	15 мин 44 с	18 мин 30 с	14
11 мин 24 с	12 мин 44 с	79	13 мин 36 с	15 мин 10 с	46	15 мин 48 с	18 мин 40 с	13
11 мин 28 с	12 мин 48 с	78	13 мин 40 с	15 мин 15 с	45	15 мин 52 с	18 мин 50 с	12
11 мин 32 с	12 мин 52 с	77	13 мин 44 с	15 мин 20 с	44	15 мин 56 с	19 мин 00 с	11
11 мин 36 с	12 мин 56 с	76	13 мин 48 с	15 мин 25 с	43	16 мин 00 с	19 мин 10 с	10
11 мин 40 с	13 мин 00 с	75	13 мин 52 с	15 мин 30 с	42	16 мин 10 с	19 мин 20 с	9
11 мин 44 с	13 мин 04 с	74	13 мин 56 с	15 мин 35 с	41	16 мин 20 с	19 мин 30 с	8
11 мин 48 с	13 мин 08 с	73	14 мин 00 с	15 мин 40 с	40	16 мин 30 с	19 мин 40 с	7
11 мин 52 с	13 мин 12 с	72	14 мин 04 с	15 мин 45 с	39	16 мин 35 с	19 мин 50 с	6
11 мин 56 с	13 мин 16 с	71	14 мин 08 с	15 мин 50 с	38	16 мин 40 с	20 мин 00 с	5
12 мин 00 с	13 мин 20 с	70	14 мин 12 с	15 мин 55 с	37	16 мин 45 с	20 мин 10 с	4
12 мин 04 с	13 мин 24 с	69	14 мин 16 с	16 мин 00 с	36	16 мин 50 с	20 мин 20 с	3
12 мин 08 с	13 мин 28 с	68	14 мин 20 с	16 мин 05 с	35	16 мин 55 с	20 мин 30 с	2