

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 № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см), разгибая руки, принять упор лежа.

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

Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ».

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

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 1 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
50	100	40	80	30	60	20	40	9	16
49	98	39	78	29	58	19	38	8	14
48	96	38	76	28	56	18	36	7	12
47	94	37	74	27	54	17	34	6	10
46	92	36	72	26	52	16	32	5	8
45	90	35	70	25	50	15	30	4	6
44	88	34	68	24	48	14	27	3	4
43	86	33	66	23	46	13	24	2	2
42	84	32	64	22	44	11	20	1	1
41	82	31	62	21	42	10	18	–	–

Упражнение № 2. Наклон туловища вперед

Лежа на спине с согнутыми ногами (руки за голову, пальцы в «замок», ноги согнуты, ступни прижаты к полу, лопатки касаются пола), наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в положение лежа на спине с согнутыми ногами (продолжить движение после объявления счета).

Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается фиксировать ноги за голеностопы руками партнера. Отрыв ступней от опорной поверхности (пола) не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ».

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

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 2 в баллы

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
60	100	48	64	36	36	24	24	12	12
59	97	47	61	35	35	23	23	11	11
58	94	46	58	34	34	22	22	10	10
57	91	45	55	33	33	21	21	9	9
56	88	44	52	32	32	20	20	8	8
55	85	43	49	31	31	19	19	7	7
54	82	42	46	30	30	18	18	6	6
53	79	41	43	29	29	17	17	5	5
52	76	40	40	28	28	16	16	4	4
51	73	39	39	27	27	15	15	3	3
50	70	38	38	26	26	14	14	2	2
49	67	37	37	25	25	13	13	–	–

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		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 положениестарта. 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	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	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 № 23. Бег на 400 м

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.

Создание помех другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт) не допускаются.

Таблица перевода результата выполнения упражнения № 23 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 мин 00 с	1 мин 04 с	100	1 мин 17 с	1 мин 21 с	37	1 мин 36 с	1 мин 44 с	16
1 мин 01 с	1 мин 05 с	97	1 мин 18 с	1 мин 22 с	35	1 мин 38 с	1 мин 46 с	15
1 мин 02 с	1 мин 06 с	93	1 мин 19 с	1 мин 23 с	33	1 мин 40 с	1 мин 48 с	14
1 мин 03 с	1 мин 07 с	89	1 мин 20 с	1 мин 24 с	31	1 мин 42 с	1 мин 50 с	13
1 мин 04 с	1 мин 08 с	83	1 мин 21 с	1 мин 25 с	29	1 мин 44 с	1 мин 52 с	12
1 мин 05 с	1 мин 09 с	80	1 мин 22 с	1 мин 26 с	28	1 мин 46 с	1 мин 54 с	11
1 мин 06 с	1 мин 10 с	76	1 мин 23 с	1 мин 27 с	27	1 мин 47 с	1 мин 56 с	10
1 мин 07 с	1 мин 11 с	69	1 мин 24 с	1 мин 28 с	26	1 мин 48 с	1 мин 58 с	9
1 мин 08 с	1 мин 12 с	64	1 мин 25 с	1 мин 29 с	25	1 мин 49 с	2 мин 00 с	8
1 мин 09 с	1 мин 13 с	59	1 мин 26 с	1 мин 30 с	24	1 мин 50 с	2 мин 02 с	7
1 мин 10 с	1 мин 14 с	55	1 мин 27 с	1 мин 31 с	23	1 мин 51 с	2 мин 04 с	6
1 мин 11 с	1 мин 15 с	51	1 мин 28 с	1 мин 32 с	22	1 мин 52 с	2 мин 06 с	5
1 мин 12 с	1 мин 16 с	48	1 мин 29 с	1 мин 33 с	21	1 мин 53 с	2 мин 08 с	4
1 мин 13 с	1 мин 17 с	45	1 мин 30 с	1 мин 36 с	20	1 мин 54 с	2 мин 10 с	3
1 мин 14 с	1 мин 18 с	43	1 мин 31 с	1 мин 38 с	19	1 мин 55 с	2 мин 12 с	2
1 мин 15 с	1 мин 19 с	41	1 мин 32 с	1 мин 40 с	18	–	–	–
1 мин 16 с	1 мин 20 с	39	1 мин 34 с	1 мин 42 с	17	–	–	–

Упражнение № 24. Бег на 1 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