

## Конкурсный отбор

### 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»):

#### 1) для кандидатов мужского пола до 25 лет:

- сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или рывок гири);
- быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);
- выносливость (бег на 1 км или бег на 3 км);

#### 2) для кандидатов мужского пола 25–29 лет:

- сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, или рывок гири, или толчок двух гирь, или жим штанги лежа);
- быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);
- выносливость (бег на 400 м, или бег на 1 км, или бег на 3 км);

#### 3) для кандидатов женского пола:

- сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или наклоны туловища вперед);
- быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);
- выносливость (бег на 400 м или бег на 1 км).

Результат сдачи экзамена по физической подготовке складывается из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении.

Пол и возраст гражданина Российской Федерации		Требования по уровню физической подготовки гражданина Российской Федерации	
		Минимум баллов в одном упражнении	Минимальное количество баллов за выполнение трех физических упражнений
Мужской	до 25 лет	30	120
	25–29 лет	28	110
Женский	до 25 лет	8	40
	25–29 лет	7	35

## Пример оценки физической подготовленности граждан мужского пола

Упражнение №3. Подтягивание на перекладине		Упражнение № 18. Бег на 100 м		Упражнение № 25. Бег на 3 км		Сумма баллов	Оценка
кол-во раз	балл	сек	балл	мин, сек	балл		
5	30	15,4	30	14,40	30	90	«Неуд»
5	30	14,7	38	13,12	52	120	«Удовл»
10	50	13,9	55	13,20	50	155	«Хорошо»
12	58	13,6	64	12,52	57	179	«Отлично»
<b>Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении <math>\geq 30</math></b> <b>Сумма баллов за выполнение трех упражнений <math>\geq 120</math></b>							

## Пример оценки физической подготовленности граждан женского пола

Упражнение №3. Подтягивание на перекладине		Упражнение № 18. Бег на 100 м		Упражнение № 25. Бег на 3 км		Сумма баллов	Оценка
кол-во раз	балл	сек	балл	мин, сек	балл		
8	8	18,4	8	5,55	8	24	«Неуд»
8	8	17,6	15	5,10	17	40	«Удовл»
34	34	15,0	34	3,59	31	99	«Хорошо»
49	67	13,7	61	3,39	61	189	«Отлично»
<b>Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении <math>\geq 8</math></b> <b>Сумма баллов за выполнение трех упражнений <math>\geq 40</math></b>							

Все назначенные на проверку физические упражнения выполняются в течение одного дня.

Проверка физической подготовленности граждан проводится в спортивной форме одежды.

Каждый гражданин обязан иметь при себе документ, удостоверяющий его личность.

Гражданин выполняющий физическое упражнение за другого гражданина, так же, как и другой гражданин оцениваются за выполнение физического упражнения «неудовлетворительно». Им выставляется оценка за физическую подготовку «неудовлетворительно» не зависимо от результатов выполнения других физических упражнений.

Кандидат, не выполнивший назначенное физическое упражнение, оценивается по нему «неудовлетворительно».

Если кандидат отказывается сдавать проверку по физической подготовке, то он оценивается «неудовлетворительно».

### Оформление результатов конкурсного отбора

Результаты медицинского освидетельствования, профессионального психологического отбора, средний балл текущей успеваемости и баллы физической подготовленности гражданина заносятся в протокол результатов конкурсного отбора, при этом конкурсная комиссия учитывает степень мотивации граждан к военной службе, а также уровень его дисциплинированности.

Граждане, прошедшие конкурсный отбор и набравшие наибольшее количество баллов зачисляются для обучения по программам военной подготовки в рамках квот, выделенных Министерством обороны Российской Федерации.