

Таблица
начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке
для кандидатов мужского пола

Баллы	Упражнение N 3 Подтягивание на перекладине	Упражнение N 19 Челночный бег 10x10	Упражнение N 25 бег на 3 км
	Количество раз	с	мин, с
100	25	24.0	10.30
99	-	24.1	10.32
98	-	24.2	10.34
97	-	24.3	10.36
96	-	24.4	10.38
95	24	24.5	10.40
94	-	24.6	10.42
93	-	24.7	10.44
92	-	24.8	10.46
91	23	24.9	10.48
90	-	25.0	10.50
89	-	25.1	10.52
88	-	25.2	10.54
87	22	25.3	10.56
86	-	25.4	10.58
85	-	25.5	11.00
84	-	25.6	11.04
83	21	25.7	11.08
82	-	25.8	11.12
81	-	25.9	11.16
80	20	26.0	11.20
79	-		11.24
78	19		11.28
77	-	26.1	11.32
76	18		11.36

Баллы	Упражнение N 3 Подтягивание на перекладине	Упражнение N 19 Челночный бег 10x10	Упражнение N 25 бег на 3 км
	Количество раз	с	мин, с
75	-		11.40
74	17	26.2	11.44
73	-		11.48
72	16		11.52
71	-	26.3	11.56
70	15		12.00
69	-		12.04
68	-	26.4	12.08
67	-		12.12
66	14		12.16
65	-	26.5	12.20
64	-		12.24
63	-		12.28
62	13	26.6	12.32
61	-		12.36
60	-		12.40
59	-	26.7	12.44
58	12		12.48
57	-		12.52
56	-	26.8	12.56
55	-		13.00
54	11		13.04
53	-	26.9	13.08
52	-		13.12
51	-		13.16
50	10	27.0	13.20
49	-		13.24
48	-		13.28
47	-	27.1	13.32
46	9		13.36

Баллы	Упражнение N 3 Подтягивание на перекладине	Упражнение N 19 Челночный бег 10x10	Упражнение N 25 бег на 3 км
	Количество раз	с	мин, с
45	-		13.40
44	-	27.2	13.44
43	-		13.48
42	8		13.52
41	-	27.3	13.56
40	-		14.00
39	-		14.04
38	7	27.4	14.08
37	-		14.12
36	-		14.16
35	-	27.5	14.20
34	6		14.24
33	-		14.28
32	-	27.6	14.32
31	-		14.36
30 (минимум)	5		14.40
29	-	27.7	14.44
28	-		14.48
27	-		14.52
26	4	27.8	14.56
25	-		15.00
24	-		15.04
23	-	27.9	15.08
22	3	28.0	15.12
21	-	28.4	15.16
20	-	28.8	15.20
19	-	29.2	15.24
18	-	29.6	15.28
17	-	30.0	15.32
16	2	30.4	15.36

Баллы	Упражнение N 3 Подтягивание на перекладине	Упражнение N 19 Челночный бег 10x10	Упражнение N 25 бег на 3 км
	Количество раз	с	мин, с
15	-	30.8	15.40
14	-	31.2	15.44
13	-	31.6	15.48
12	-	32.0	15.52
11	-	32.4	15.56
10	-	32.8	16.00
9	-	33.2	16.10
8	1	33.6	16.20
7	-	33.7	16.30
6	-	33.8	16.35
5	-	33.9	16.40
4	-	34.0	16.45
3	-	34.1	16.50
2	-	34.2	16.55

Таблица
начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке
для кандидатов женского пола

Баллы	Упражнение N 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Упражнение N 19 Челночный бег 10x10	Упражнение N 24 бег на 1 км
	Количество раз	с	мин, с
100	50	24.0	3.15
99		24.1	3.16
98	49	24.2	3.17
97		24.3	3.18
96	48	24.4	3.19
95		24.5	3.20
94	47	24.6	3.21
93		24.7	3.22
92	46	24.8	3.23
91		24.9	3.24
90	45	25.0	
89		25.1	3.25
88	44	25.2	
87		25.3	3.26
86	43	25.4	
85		25.5	3.27
84	42	25.6	
83		25.7	3.28
82	41	25.8	
81		25.9	3.29
80	40	26.0	
79			3.30
78	39		
77		26.1	3.31
76	38		
75			3.32

Баллы	Упражнение N 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Упражнение N 19 Челночный бег 10x10	Упражнение N 24 бег на 1 км
	Количество раз	с	мин, с
74	37	26.2	
73			3.33
72	36		
71		26.3	3.34
70	35		
69			3.35
68	34	26.4	
67			3.36
66	33		
65		26.5	3.37
64	32		
63			3.38
62	31	26.6	
61			3.39
60	30		
59		26.7	3.40
58	29		
57			3.41
56	28	26.8	
55			3.42
54	27		
53		26.9	3.43
52	26		
51			3.44
50	25	27.0	
49			3.45
48	24		
47		27.1	3.46
46	23		
45			3.47

Баллы	Упражнение N 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Упражнение N 19 Челночный бег 10x10	Упражнение N 24 бег на 1 км
	Количество раз	с	мин, с
44	22	27.2	
43			3.48
42	21		
41		27.3	3.49
40	20		3.50
39			3.51
38	19	27.4	3.52
37			3.53
36	18		3.54
35		27.5	3.55
34	17		3.56
33			3.57
32	16	27.6	3.58
31			3.59
30	15		4.00
29		27.7	4.05
28			4.10
27	14		4.15
26		27.8	4.20
25			4.25
24	13		4.30
23		27.9	4.35
22		28.0	4.40
21		28.4	4.45
20	11	28.8	4.50
19		29.2	4.55
18	10	29.6	5.00
17		30.0	5.10
16	9	30.4	5.15
15		30.8	5.20

Баллы	Упражнение N 1 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	Упражнение N 19 Челночный бег 10x10	Упражнение N 24 бег на 1 км
	Количество раз	с	мин, с
14	8	31.2	5.25
13		31.6	5.30
12	7	32.0	5.35
11		32.4	5.40
10	10	32.8	5.45
9		33.2	5.50
8 (минимум)	5	33.6	5.55
7		33.7	6.00
6	4	33.8	6.05
5		33.9	6.10
4	3	34.0	6.15
3		34.1	6.20
2	2	34.2	6.25
1	1		

ТРЕБОВАНИЯ
по уровню физической подготовки граждан
Российской Федерации, поступающих в военный учебный центр

Пол и возраст гражданина Российской Федерации		Требования по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации	
		Минимум баллов в одном упражнении	Сумма баллов за выполнение физических упражнений
			в трёх
Мужской	до 25 лет	30	120
Женский	до 25 лет	8	40