

Об утверждении нормативов по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Казахстан

Приказ Министра обороны Республики Казахстан от 5 мая 2014 года № 195.
Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 13 июня 2014 года № 9518.

Сноска. В заголовок внесено изменение на казахском языке, текст на русском языке не меняется в соответствии с приказом Министра обороны РК от 04.01.2024 № 4 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

В соответствии с подпунктом 8) пункта 1 статьи 7 Закона Республики Казахстан "О воинской службе и статусе военнослужащих", в целях совершенствования системы физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Казахстан, **ПРИКАЗЫВАЮ** :

1. Утвердить нормативы по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Казахстан, согласно приложению к настоящему приказу.

Сноска. В пункт 1 внесено изменение на казахском языке, текст на русском языке не меняется в соответствии с приказом Министра обороны РК от 04.01.2024 № 4 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования).

2. Председателю Спортивного комитета – начальнику Центрального спортивного клуба армии Министерства обороны Республики Казахстан:

1) в установленном законодательством порядке направить настоящий приказ в Министерство юстиции Республики Казахстан для государственной регистрации;

2) в течение десяти календарных дней после государственной регистрации копию настоящего приказа направить в средства массовой информации и в информационно-правовую систему "Эділет" республиканского государственного предприятия на праве хозяйственного ведения "Республиканский центр правовой информации Министерства юстиции Республики Казахстан" для официального опубликования;

3) после официального опубликования приказ разместить на веб-сайте Министерства обороны Республики Казахстан.

3. Контроль за исполнением приказа возложить на первого заместителя Министра обороны – начальника Генерального штаба Вооруженных Сил Республики Казахстан генерал-полковника Жасузакова С.А.

4. Приказ довести до должностных лиц в части, их касающейся.

С. АХМЕТОВ

Нормативы по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Казахстан

Сноска. Нормативы - в редакции приказа Министра обороны РК от 04.01.2024 № 4 (вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования); с изменением, внесенным приказом Министра обороны РК от 30.05.2025 № 651 (вводится в действие с 19.05.2025).

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	на 5 километров										
45.	Лыжная гонка на 10 километров										
46.	Марш на лыжах в составе подразделения на 5 километров										
47.	Марш на лыжах в составе подразделения на 10 километров										
48.	Плавание на 100 метров в спортивной форме										
49.	Плавание в обмундировании с оружием										
50.	Ныряние в длину										
51.	Гребля на шестивесельных ялах										

Продолжение таблицы

Поправки к результатам за выполнение упражнений

При оценке физической подготовленности в нормативы вносятся поправки, обусловленные формой одежды (таблица 1) и температурой воздуха окружающей среды:

- 1) облегчение нормативов при выполнении упражнений в летней полевой форме одежды;
- 2) облегчение нормативов при выполнении упражнений в зимней полевой форме одежды;
- 3) облегчение нормативов при выполнении упражнений при температуре воздуха ниже -15°C , выше 30°C , для лыжных гонок и маршей на лыжах – выше $+1^{\circ}\text{C}$.

№ п/п	Наименование	Номер упражнения	Единица измерения	Поправки к результатам		
				1)	2)	3)
1.	Подтягивание на перекладине	3	количество раз	1	-	1
2.	Поднимание ног к перекладине	4	количество раз	1	-	1
3.	Подъем переворотом на перекладине	5	количество раз	1	-	1
4.	Подъем силой на перекладине	6	количество раз	1	-	1
5.	Комбинированное силовое упражнение на перекладине	7	количество раз	1	-	1
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	8	количество раз	2	-	2
7.	Угол в упоре на брусьях	9	секунда	2	-	2
8.	Бег на 100 метров	34	секунда	1	-	1
9.	Челночный бег 10x10 метров	35	секунда	1	-	1
10.	Бег на 400 метров	36	секунда	5	-	5
11.	Бег на 1000 метров	37	секунда	10	15	15

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
300	200	150
300	200	100
300	200	100
Квалификационный уровень физической подготовки		
Средний балл 95 баллов и выше		
Средний балл 85 - 94 балла		
Средний балл 75 – 84 балла		

Примечание:

1. Физическая подготовленность военнослужащих и граждан определяется в соответствии с таблицей оценки физической подготовленности. Военнослужащие или граждане, не достигшие порогового уровня, не набравшие минимум баллов в одном из упражнений оцениваются на "неудовлетворительно".

2. В случае выполнения результата (количество раз, временные показатели) по упражнениям физической подготовки не предусмотренного таблицей начисления баллов, определяется балл на ступень ниже. Например: результату военнослужащего 1-й возрастной группы в упражнении № 38 "12.43" определяется балл - 28.

3. Граждане, поступающие в военные учебные заведения оцениваются по следующим упражнениям:

юноши – бег на 100 метров, подтягивание на перекладине и бег на 3000 метров;

девушки – бег на 100 метров, комплексное силовое упражнение и бег на 1000 метров.

4. Военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву при поступлении в военные учебные заведения оцениваются по трем упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 метров, бег на 3000 метров).

5. Военнослужащие, проходящие воинскую службу по контракту на должностях рядового, сержантского и офицерского составов при поступлении в военные учебные заведения оцениваются по следующим упражнениям:

первая, вторая, третья, четвертая возрастные группы – бег на 100 метров, подтягивание на перекладине и бег на 3000 метров;

пятая возрастная группа – бег на 100 метров, подтягивание на перекладине и бег на 1000 метров;

шестая, седьмая, восьмая возрастные группы – подтягивание на перекладине и бег на 1000 метров;

военнослужащие-женщины первой и второй возрастных групп – бег на 100 метров, комплексное силовое упражнение и бег на 1000 метров;

военнослужащие-женщины третьей возрастной группы и старше – комплексное силовое упражнение и бег на 1000 метров.

7. При поступлении в военные учебные заведения физическая подготовленность военнослужащего, не выполнившего одно из назначенных упражнений без уважительной причины, оценивается на "неудовлетворительно", но, в случае невозможности выполнить упражнение из-за болезни или травмы, проверяющий назначает упражнение того же качества для замены, при этом его физическая подготовленность оценивается не выше – "удовлетворительно".

9. Военнослужащие, проходящие воинскую службу в резерве, при поступлении в ВУЗы оцениваются по трем упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 метров, бег на 3000 метров) и оцениваются по следующим упражнениям:

первая, вторая, третья, четвертая возрастные группы – бег на 100 метров, подтягивание на перекладине и бег на 3000 метров;

шестая, седьмая, восьмая возрастные группы – подтягивание на перекладине и бег на 1000 метров;

женщины первой и второй возрастных групп – бег на 100 метров, комплексное силовое упражнение и бег на 1000 метров;

женщины третьей возрастной группы и старше – комплексное силовое упражнение и бег на 1000 метров.

Упражнение № 3 "Подтягивание на перекладине"

Баллы свыше 60 - 1 раз 10 баллов	1-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	2 - я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастная группа	4- я возрастная группа	5 - я возрастная группа	6- я возрастная группа	7 - я возрастная группа	8- я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы	Юн
----------------------------------	---	---	-------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	-------------------------	------------------------	--	---	----

											ош и
60	17	16	15	10	8	7	6	4	14	15	14
55	16	15	14	-	-	-	-	-	13	14	13
50	15	14	13	9	7	6	5	-	12	13	12
45	14	13	12	-	-	-	-	-	11	12	11
40	13	12	11	8	6	5	4	3	10	11	10
35	12	11	10	-	-	-	-	-	9	10	9
30	11	10	9	7	5	4	3	-	8	9	8
25	10	9	8	-	-	-	-	-	7	8	7
20	9	8	7	6	4	3	2	2	6	7	6
Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта											
Баллы свыше 60 -1 раз 10 баллов	1-я воз- рас- тна- я гру- ппа	2 - я возрастн- а я группа	3 - я возрастная группа	4 - я возрастная группа	5 - я возрастная группа	6- я воз- рас- тна- я гру- ппа	7 - я возрастная группа	8 - я возрастн- а я группа			
	60	20	19	18	13	12	11	10	9		
	55	19	18	17	-	-	-	-	-		
	50	18	17	16	12	11	10	9	8		
	45	17	16	15	-	-	-	-	-		
	40	16	15	14	11	10	9	8	7		
	35	15	14	13	-	-	-	-	-		
	30	14	13	12	10	9	8	7	6		
	25	13	12	11	-	-	-	-	-		
	20	12	11	10	9	8	7	6	4		

Упражнение № 4 "Поднимание ног к перекладине"

Баллы свыше 60 - 1 раз 5 баллов в	Военнослужащие - мужчины						Граждан	
	1 - я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возраст- ная группа	4 - я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы	Юноши	
	60	17	16	15	14	14		15
	55	16	15	14	13	13		14

50	15	14	13	12	12	13	12
45	14	13	12	11	11	12	11
40	13	12	11	10	10	11	10
35	12	11	10	9	9	10	9
30	11	10	9	8	8	9	8
25	10	9	8	7	7	8	7
20	9	8	7	6	6	7	6
Баллы свыше 60 - 1 раз 5 баллов	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта						
	1 - я возрастная группа	2- я возра стная групп а	3- я возрастная группа	4 - я возрастная группа	5- я возра стная групп а	6 - я возрастная группа	7 - я возрастная группа
	60	20	19	18	17	12	11
	55	19	18	17	16	-	-
	50	18	17	16	15	11	10
	45	17	16	15	14	-	-
	40	16	15	14	13	10	9
	35	15	14	13	12	-	-
	30	14	13	12	11	9	8
	25	13	12	11	10	-	-
	20	12	11	10	9	8	7

Упражнение № 5 "Подъем переворотом на перекладине"

Баллы свыше 60 - 1 раз 5 баллов	Военнослужащие - мужчины					Гражд ане
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возраст ная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы	Юноши
	60	13	12	11	10	11
	55	12	11	10	9	10
	50	11	10	9	8	9
	45	10	9	8	7	8
	40	9	8	7	6	7
	35	8	7	6	5	6
	30	7	6	5	4	5
	25	6	5	4	3	4
	20	5	4	3	2	3
Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта						

Баллы свыше 60 - 1 раз 5 баллов	1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	5-я возрастная группа
60	15	14	13	5	4
55	14	13	12	-	-
50	13	12	11	-	-
45	12	11	10	-	-
40	11	10	9	4	3
35	10	9	8	-	-
30	9	8	7	-	-
25	8	7	6	-	-
20	7	6	5	3	2

Упражнение № 6 "Подъем силой на перекладине"

Баллы свыше 60 - 1 раз 5 баллов	Военнослужащие - мужчины				Граждане		
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше		2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа	Юноши		
	60		13	12	11	11	
	55		12	11	10	10	
	50		11	10	9	9	
	45		10	9	8	8	
	40		9	8	7	7	
	35		8	7	6	6	
	30		7	6	5	5	
	25		6	5	4	4	
20		5	4	3	3		
Баллы свыше 60 - 1 раз 5 баллов		Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта					
		1 - я возрастна я группа	2- я возрастная группа	3 - я возрастна я группа	4- я возрастная группа	5- я возрастная группа	
		60	15	14	13	5	4
		55	14	13	12	-	-
		50	13	12	11	-	-
		45	12	11	10	-	-
		40	11	10	9	4	3
		35	10	9	8	-	-
		30	9	8	7	-	-
		25	8	7	6	-	-
20	7	6	5	3	2		

Упражнение № 7 "Комбинированное силовое упражнение на перекладине"

--	--

Баллы свыше 60 - 1 цикл 20 баллов		Военнослужащие - мужчины					
		1-явозрастная группа, курсанты 3-го курса и старше		2-явозрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса			
		60		5		4	
		40		4		3	
20		3		2			
Баллы свыше 60 - 1 цикл 20 баллов	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта						
	1-я возрастная группа	2 - я возрастная группа	3- я возрастная группа	4 - я возрастная группа	5 - я возрастная группа		
	60	7	6	5	2	1	
	40	6	5	4	-	-	
	20	5	4	3	1	-	

Примечание: пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении для категорий "Военнослужащие подразделений специального назначения, особого назначения (реагирования), морской пехоты, разведывательных и десантно-штурмовых подразделений" по данному упражнению – 20.

Упражнение № 8 "Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях"

[illegible]

20	14	12	10	8	5	4	3	2	9	10	8
Баллы свыше 60 - 1 раз 5 баллов	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта										
	1 - я возрастн а я группа	2 - я возрастн а я группа	3 - я возрастная группа	4 - я возрастн а я группа	5 - я возрастная группа	6 - я возрастн а я группа	7 - я возрастн а я группа	8 - я возрастная группа			
	60	25	23	21	15	12	11	10	9		
	55	24	22	20	-	-	-	-	-		
	50	23	21	19	14	11	10	9	8		
	45	22	20	18	-	-	-	-	-		
	40	21	19	17	13	10	9	8	7		
	35	20	18	16	-	-	-	-	-		
	30	19	17	15	12	9	8	7	6		
	25	18	16	14	-	-	-	-	-		
	20	17	15	13	11	8	7	6	4		

Упражнение № 9 "Угол в упоре на брусьях"

Баллы свыше 60 - 1 секунда 5 баллов	Военнослужащие - мужчины								
	1-явозрастная группа, курсанты 3-го курса и старше			2-явозрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-явозрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы			
	60	15			14	11	13		
	55	14			13	10	12		
	50	13			12	9	11		
	45	12			11	8	10		
	40	11			10	7	9		
	35	10			9	6	8		
	30	9			8	5	7		
	25	8			7	4	6		
20	7			6	3	5			
Баллы свыше60 - 1 секунда 5 баллов		Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта							
		1 - я возраст на я группа	2- я возраст на я группа	3- я возрастная группа	4- я возрастная группа	5- я возрастная группа	6- я возраст на я группа	7- я возраст на я группа	
		60	18	17	15	10	9	8	7
		55	17	16	14	-	-	-	-
		50	16	15	13	9	8	7	6
		45	15	14	12	-	-	-	-
		40	14	13	11	8	7	6	5
		35	13	12	10	-	-	-	-
		30	12	11	9	7	6	5	4

25	11	10	8	-	-	-	-
20	10	9	7	6	5	4	3

Упражнение № 15 "Поднимание гири 24 килограмм (рывок)"

Баллы свыше 60 – 1 раз 5 баллов	Военнослужащие - мужчины									
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше		2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса		3-я возрастная группа		Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы		Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы	
	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм
60	41	49	37	46	32	42	28	32	32	36
55	40	48	36	45	31	41	27	31	31	35
50	39	47	35	44	30	40	26	30	30	34
45	38	46	34	43	29	39	25	29	29	33
40	37	45	33	42	28	38	24	28	28	32
35	36	44	32	41	27	37	23	27	27	31
30	35	43	31	40	26	36	22	26	26	30
25	34	42	30	39	25	35	21	25	25	29
20	33	41	29	38	24	34	20	24	24	28
Баллы свыше 60 – 1 раз 5 баллов	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта									
	1-я возрастная группа		2-я возрастная группа		3-я возрастная группа		4-я возрастная группа		5-я возрастная группа	
	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм
60	43	51	39	48	35	45	28	38	24	35
55	42	50	38	47	34	44	-	-	-	-
50	41	49	37	46	33	43	27	37	23	34
45	40	48	36	45	32	42	-	-	-	-
40	39	47	35	44	31	41	26	36	22	33
35	38	46	34	43	30	40	-	-	-	-
30	37	45	33	42	29	39	25	35	21	32
25	36	44	32	41	28	38	-	-	-	-
20	35	43	31	40	27	37	24	34	20	31

Продолжение таблицы

Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта

6- я возрастная группа		7- я возрастная группа	
до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм
22	32	20	29
-	-	-	-
21	31	19	28
-	-	-	-
20	30	18	27
-	-	-	-
19	29	17	26
-	-	-	-
18	28	16	25

Упражнение № 16 "Комплексное силовое упражнение"

Ба лл ы св ы ш е 60 - 1 ра з 2 ба лл а	Военнослужащие - мужчины									
	1 - я возрастная группа, курсанты 3- го курса и старше	2 - я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастн а я группа	4- я возра стная групп а	5 - я возрастн а я группа	6- я возра стная групп а	7- я возра стная групп а	8 - я возрастн а я группа	Курсант ы , кадеты и военносл ужающие, проходя щие воинску ю службу п о призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослуж ащие , проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	66	62	58	54	50	46	42	38	58	60
58	65	61	57	53	49	45	41	37	57	59
56	64	60	56	52	48	44	40	36	56	58
54	63	59	55	51	47	43	39	35	55	57
52	62	58	54	50	46	42	38	34	54	56
50	61	57	53	49	45	41	37	33	53	55
48	60	56	52	48	44	40	36	32	52	54
46	59	55	51	47	43	39	35	31	51	53
44	58	54	50	46	42	38	34	30	50	52
42	57	53	49	45	41	37	33	29	49	51
40	56	52	48	44	40	36	32	28	48	50
38	55	51	47	43	39	35	31	27	47	49
36	54	50	46	42	38	34	30	26	46	48
34	53	49	45	41	37	33	29	25	45	47
32	52	48	44	40	36	32	28	24	44	46
30	51	47	43	39	35	31	27	23	43	45

28	50	46	42	38	34	30	26	22	42	44
26	49	45	41	37	33	29	25	21	41	43
24	48	44	40	36	32	28	24	20	40	42
22	47	43	39	35	31	27	23	19	39	41
20	46	42	38	34	30	26	22	18	38	40

Баллы свыше 60 - 1 раз 5 баллов в	Военнослужащие - женщины											Гражданские
	1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	5-я возрастная группа	6-я возрастная группа	7-я возрастная группа	Курсанты и кадеты до 6 месяцев службы	Курсанты и кадеты после 6 месяцев службы	Курсанты и кадеты 2-го курса	Курсанты 3-го курса и старше	Девушки
60	34	30	26	22	18	16	14	30	30	32	34	30
55	33	29	25	21	17	15	13	29	29	31	33	29
50	32	28	24	20	16	14	12	28	28	30	32	28
45	31	27	23	19	15	13	11	27	27	29	31	27
40	30	26	22	18	14	12	10	26	26	28	30	26
35	29	25	21	17	13	11	9	25	25	27	29	25
30	28	24	20	16	12	10	8	24	24	26	28	24
25	27	23	19	15	11	9	7	23	23	25	27	23
20	26	22	18	14	10	8	6	22	22	24	26	22

Баллы свыше 60 - 1 раз 2 балла	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта							
	1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	5-я возрастная группа	6-я возрастная группа	7-я возрастная группа	8-я возрастная группа
60	76	72	68	64	60	56	52	48
59	75	71	67	63	59	55	51	47
58	74	70	66	62	58	54	50	46
57	73	69	65	61	57	53	49	45
26	72	68	64	60	56	52	48	44
55	71	67	63	59	55	51	47	43
54	70	66	62	58	54	50	46	42
53	69	65	61	57	53	49	45	41
52	68	64	60	56	52	48	44	40
50	67	63	59	55	51	47	43	39

48	66	62	58	54	50	46	42	38
46	65	61	57	53	49	45	41	37
44	64	60	56	52	48	44	40	36
42	63	59	55	51	47	43	39	35
40	62	58	54	50	46	42	38	34
38	61	57	53	49	45	41	37	33
36	60	56	52	48	44	40	36	32
34	59	55	51	47	43	39	35	31
32	58	54	50	46	42	38	34	30
30	57	53	49	45	41	37	33	29
28	56	52	48	44	40	36	32	28
26	55	51	47	43	39	35	31	27
24	54	50	46	42	38	34	30	26
22	53	49	45	41	37	33	29	25
20	52	48	44	40	36	32	28	24

Упражнение № 19 "Упражнение на стационарном колесе"

Баллы свыше 60 – 0,2 секунды 2 балла	Военнослужащие - мужчины				
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа	4 - я возрастная группа	Военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	34	35	36	37	36
58	34,2	35,2	36,2	37,2	36,2
56	34,4	35,4	36,4	37,4	36,4
54	34,6	35,6	36,6	37,6	36,6
52	34,8	35,8	36,8	37,8	36,8
50	35	36	37	38	37
48	35,2	36,2	37,2	38,2	37,2
46	35,4	36,4	37,4	38,4	37,4
44	35,6	36,6	37,6	38,6	37,6
42	35,8	36,8	37,8	38,8	37,8
40	36	37	38	39	38
38	36,2	37,2	38,2	39,2	38,2
36	36,4	37,4	38,4	39,4	38,4
34	36,6	37,6	38,6	39,6	38,6
32	36,8	37,8	38,8	39,8	38,8
30	37	38	39	40	39
28	37,2	38,2	39,2	40,2	39,2
26	37,4	38,4	39,4	40,4	39,4
24	37,6	38,6	39,6	40,6	39,6

22	37,8	38,8	39,8	40,8	39,8
20	38	39	40	41	40
Баллы свыше 60 – 0,2 секунды 2 балла	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта				
	1-я возрастная группа	2 - я возрастная группа	3-я возрастная группа	4- я возрастная группа	5 - я возрастная группа
60	34	35	36	37	38
58	34,2	35,2	36,2	37,2	38,2
56	34,4	35,4	36,4	37,4	38,4
54	34,6	35,6	36,6	37,6	38,6
52	34,8	35,8	36,8	37,8	37,8
50	35	36	37	38	39
48	35,2	36,2	37,2	38,2	39,2
46	35,4	36,4	37,4	38,4	39,4
44	35,6	36,6	37,6	38,6	39,6
42	35,8	36,8	37,8	38,8	39,8
40	36	37	38	39	40
38	36,2	37,2	38,2	39,2	40,2
36	36,4	37,4	38,4	39,4	40,4
34	36,6	37,6	38,6	39,6	40,6
32	36,8	37,8	38,8	39,8	40,8
30	37	38	39	40	41
28	37,2	38,2	39,2	40,2	41,2
26	37,4	38,4	39,4	40,4	41,4
24	37,6	38,6	39,6	40,6	41,6
22	37,8	38,8	39,8	40,8	41,8
20	38	39	40	41	42

Упражнение № 21 "Упражнение на лопинге"

Баллы свыше 60 - 0,2 секунды 2 балла	Военнослужащие - мужчины			
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа	Военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	36	37	38	38
58	36,2	37,2	38,2	38,2
56	36,4	37,4	38,4	38,4
54	36,6	37,6	38,6	38,6
52	36,8	37,8	38,8	38,8
50	37	38	39	39
48	37,2	38,2	39,2	39,2

46	37,4	38,4	39,4	39,4	
44	37,6	38,6	39,6	39,6	
42	37,8	38,8	39,8	39,8	
40	38	39	40	40	
38	38,2	39,2	40,2	40,2	
36	38,4	39,4	40,4	40,4	
34	38,6	39,6	40,6	40,6	
32	38,8	39,8	40,8	40,8	
30	39	40	41	41	
28	39,2	40,2	41,2	41,2	
26	39,4	40,4	41,4	41,4	
24	39,6	40,6	41,6	41,6	
22	39,8	40,8	41,8	41,8	
20	40	41	42	42	
Баллы свыше 60 - 0,2 секунды 2 балла	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта				
	1 - я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4- я возрастная группа	5 - я возрастная группа
60	36	37	38	39	40
58	36,2	37,2	38,2	39,2	40,2
56	36,4	37,4	38,4	39,4	40,4
54	36,6	37,6	38,6	39,6	40,6
52	36,8	37,8	38,8	39,8	40,8
50	37	38	39	40	41
48	37,2	38,2	39,2	40,2	41,2
46	37,4	38,4	39,4	40,4	41,4
44	37,6	38,6	39,6	40,6	41,6
42	37,8	38,8	39,8	40,8	41,8
40	38	39	40	41	42
38	38,2	39,2	40,2	41,2	42,2
36	38,4	39,4	40,4	41,4	42,4
34	38,6	39,6	40,6	41,6	42,6
32	38,8	39,8	40,8	41,8	42,8
30	39	40	41	42	43
28	39,2	40,2	41,2	42,2	43,2
26	39,4	40,4	41,4	42,4	43,4
24	39,6	40,6	41,6	42,6	43,6
22	39,8	40,8	41,8	42,8	43,8
20	40	41	42	43	44

Упражнение № 27 "Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий"

Военнослужащие - мужчины

Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы	
60	2.15	2.20	2.25	2.30	2.25	
58	2.16	2.21	2.26	2.31	2.26	
56	2.17	2.22	2.27	2.32	2.27	
54	2.18	2.23	2.28	2.33	2.28	
52	2.19	2.24	2.29	2.34	2.29	
50	2.20	2.25	2.30	2.35	2.30	
48	2.21	2.26	2.31	2.36	2.31	
46	2.22	2.27	2.32	2.37	2.32	
44	2.23	2.28	2.33	2.38	2.33	
42	2.24	2.29	2.34	2.39	2.34	
40	2.25	2.30	2.35	2.40	2.35	
38	2.26	2.31	2.36	2.41	2.36	
36	2.27	2.32	2.37	2.42	2.37	
34	2.28	2.33	2.38	2.43	2.38	
32	2.29	2.34	2.39	2.44	2.39	
30	2.30	2.35	2.40	2.45	2.40	
28	2.31	2.36	2.41	2.46	2.41	
26	2.32	2.37	2.42	2.47	2.42	
24	2.33	2.38	2.43	2.48	2.43	
22	2.34	2.39	2.44	2.49	2.44	
20	2.35	2.40	2.45	2.50	2.45	
Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта					
	1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	5-я возрастна я группа	
	60	2.10	2.15	2.20	2.40	3.00
	58	2.11	2.16	2.21	-	-
	56	2.12	2.17	2.22	2.41	3.01
	54	2.13	2.18	2.23	-	-
	52	2.14	2.19	2.24	2.42	3.02
	50	2.15	2.20	2.25	-	-
	48	2.16	2.21	2.26	2.43	3.03
	46	2.17	2.22	2.27	-	-
	44	2.18	2.23	2.28	2.44	3.04
	42	2.19	2.24	2.29	-	-
	40	2.20	2.25	2.30	2.45	3.05

38	2.21	2.26	2.31	-	-
36	2.22	2.27	2.32	2.46	3.06
34	2.23	2.28	2.33	-	-
32	2.24	2.29	2.34	2.47	3.07
30	2.25	2.30	2.35	-	-
28	2.26	2.31	2.36	2.48	3.08
26	2.27	2.32	2.37	-	-
24	2.28	2.33	2.38	2.49	3.09
22	2.29	2.34	2.39	-	-
20	2.30	2.35	2.40	2.50	3.10

Упражнение № 28 "Специальное контрольное упражнение для военных учебных заведений"

Баллы свыше 60 - 1 секунда 2 балла		Военнослужащие - мужчины			
		Курсанты 3-го курса и старше	Курсанты и кадеты 2-го курса	Курсанты и кадеты после 6 месяцев службы	
60		3.15	3.20	3.25	
58		3.16	3.21	3.26	
56		3.17	3.22	3.27	
54		3.18	3.23	3.28	
52		3.19	3.24	3.29	
50		3.20	3.25	3.30	
48		3.21	3.26	3.31	
46		3.22	3.27	3.32	
44		3.23	3.28	3.33	
42		3.24	3.29	3.34	
40		3.25	3.30	3.35	
38		3.26	3.31	3.36	
36		3.27	3.32	3.37	
34		3.28	3.33	3.38	
32		3.29	3.34	3.39	
30		3.30	3.35	3.40	
28		3.31	3.36	3.41	
26		3.32	3.37	3.42	
24		3.33	3.38	3.43	
22		3.34	3.39	3.44	
20		3.35	3.40	3.45	
Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта				
	1 - я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4- я возрастная группа	5 - я возрастная группа
60	3.10	3.15	3.20	3.40	3.50

58	3.11	3.16	3.21	-	-
56	3.12	3.17	3.22	3.41	3.51
54	3.13	3.18	3.23	-	-
52	3.14	3.19	3.24	3.42	3.52
50	3.15	3.20	3.25	-	-
48	3.16	3.21	3.26	3.43	3.53
46	3.17	3.22	3.27	-	-
44	3.18	3.23	3.28	3.44	3.54
42	3.19	3.24	3.29	-	-
40	3.20	3.25	3.30	3.45	3.55
38	3.21	3.26	3.31	-	-
36	3.22	3.27	3.32	3.46	3.56
34	3.23	3.28 3.28	3.33	-	-
32	3.24	3.29	3.34	3.47	3.57
30	3.25	3.30	3.35	-	-
28	3.26	3.31	3.36	3.48	3.58
26	3.27	3.32	3.37	-	-
24	3.28	3.33	3.38	3.49	3.59
22	3.29	3.34	3.39	-	-
20	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00

Упражнение № 29 "Специальное контрольное упражнение для личного состава Десантно-штурмовых войск"

Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	Военнослужащие - мужчины			
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастная группа	Военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	3.15	3.20	3.25	3.25
58	3.16	3.21	3.26	3.26
56	3.17	3.22	3.27	3.27
54	3.18	3.23	3.28	3.28
52	3.19	3.24	3.29	3.29
50	3.20	3.25	3.30	3.30
48	3.21	3.26	3.31	3.31
46	3.22	3.27	3.32	3.32
44	3.23	3.28	3.33	3.33
42	3.24	3.29	3.34	3.34
40	3.25	3.30	3.35	3.35
38	3.26	3.31	3.36	3.36

36	3.27	3.32	3.37	3.37	
34	3.28	3.33	3.38	3.38	
32	3.29	3.34	3.39	3.39	
30	3.30	3.35	3.40	3.40	
28	3.31	3.36	3.41	3.41	
26	3.32	3.37	3.42	3.42	
24	3.33	3.38	3.43	3.43	
22	3.34	3.39	3.44	3.44	
20	3.35	3.40	3.45	3.45	
Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта				
	1 - я возрастная группа	2-я возрастная группа	3 - я возрастная группа	4- я возрастная группа	5 - я возрастная группа
60	3.10	3.15	3.20	3.40	3.50
58	3.11	3.16	3.21	-	-
56	3.12	3.17	3.22	3.41	3.51
54	3.13	3.18	3.23	-	-
52	3.14	3.19	3.24	3.42	3.52
50	3.15	3.20	3.25	-	-
48	3.16	3.21	3.26	3.43	3.53
46	3.17	3.22	3.27	-	-
44	3.18	3.23	3.28	3.44	3.54
42	3.19	3.24	3.29	-	-
40	3.20	3.25	3.30	3.45	3.55
38	3.21	3.26	3.31	-	-
36	3.22	3.27	3.32	3.46	3.56
34	3.23	3.28 3.28	3.33	-	-
32	3.24	3.29	3.34	3.47	3.57
30	3.25	3.30	3.35	-	-
28	3.26	3.31	3.36	3.48	3.58
26	3.27	3.32	3.37	-	-
24	3.28	3.33	3.38	3.49	3.59
22	3.29	3.34	3.39	-	-
20	3.30	3.35	3.40	3.50	4.00

Упражнение № 30 "Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения (для военных учебных заведений)"

Баллы свыше 60 - 1 секунда 2 балла	Военнослужащие - мужчины		
	Курсанты 3-го курса и старше	Курсанты и кадеты 2-го курса	Курсанты и кадеты после 6 месяцев службы
60	3.25	4.15	4.25

59	3.28	4.16	4.26
58	3.31	4.17	4.27
57	3.34	4.18	4.28
56	3.37	4.19	4.29
55	3.40	4.20	4.30
54	3.43	4.21	4.31
53	3.46	4.22	4.32
52	3.49	4.23	4.33
51	3.52	4.24	4.34
50	3.55	4.25	4.35
49	3.58	4.26	4.36
48	4.01	4.27	4.37
47	4.04	4.28	4.38
46	4.07	4.29	4.39
45	4.10	4.30	4.40
44	4.13	4.31	4.41
43	4.16	4.32	4.42
42	4.19	4.33	4.43
41	4.22	4.34	4.44
40	4.25	4.35	4.45
39	4.26	4.36	4.46
38	4.27	4.37	4.47
37	4.28	4.38	4.48
36	4.29	4.39	4.49
35	4.30	4.40	4.50
34	4.31	4.41	4.51
33	4.32	4.42	4.52
32	4.33	4.43	4.53
31	4.34	4.44	4.54
30	4.35	4.45	4.55
29	4.36	4.46	4.56
28	4.37	4.47	4.57
27	4.38	4.48	4.58
26	4.39	4.49	4.59
25	4.40	4.50	5.00
24	4.41	4.51	5.01
23	4.42	4.52	5.02
22	4.43	4.53	5.03
21	4.44	4.54	5.04
20	4.45	4.55	5.05

Упражнение № 31 "Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения (для военных учебных заведений)"

Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	Военнослужащие - мужчины					
	Курсанты 3-го курса и старше		Курсанты и кадеты 2-го курса		Курсанты и кадеты после 6 месяцев службы	
	1100 м.	3100 м.	1100 м.	3100 м.	1100 м.	3100 м.
60	5.05	14.15	5.15	14.35	5.25	14.55
58	5.06	14.17	5.16	14.37	5.26	14.57
56	5.07	14.19	5.17	14.39	5.27	14.59
54	5.08	14.21	5.18	14.41	5.28	15.01
52	5.09	14.23	5.19	14.43	5.29	15.03
50	5.10	14.25	5.20	14.45	5.30	15.05
48	5.11	14.27	5.21	14.47	5.31	15.07
46	5.12	14.29	5.22	14.49	5.32	15.09
44	5.13	14.31	5.23	14.51	5.33	15.11
42	5.14	14.33	5.24	14.53	5.34	15.13
40	5.15	14.35	5.25	14.55	5.35	15.15
38	5.16	14.38	5.26	14.58	5.36	15.18
36	5.17	14.41	5.27	15.01	5.37	15.21
34	5.18	14.44	5.28	15.04	5.38	15.24
32	5.19	14.47	5.29	15.07	5.39	15.27
30	5.20	14.50	5.30	15.10	5.40	15.30
28	5.21	14.53	5.31	15.13	5.41	15.33
26	5.22	14.56	5.32	15.16	5.42	15.36
24	5.23	14.59	5.33	15.19	5.43	15.39
22	5.24	15.02	5.34	15.22	5.44	15.42
20	5.25	15.05	5.35	15.25	5.45	15.45

Упражнение № 32 "Специальное контрольное упражнение для личного состава подразделений, предназначенных для действий в горах"

Баллы свыше 60 – 2 секунды 2 балла	Военнослужащие - мужчины		
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	Военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	2.50	2.55	3.00
58	2.52	2.57	3.02
56	2.54	2.59	3.04
54	2.56	3.01	3.06
52	2.58	3.03	3.08
50	3.00	3.05	3.10

48	3.02	3.07	3.12		
46	3.04	3.09	3.14		
44	3.06	3.11	3.16		
42	3.08	3.13	3.18		
40	3.10	3.15	3.20		
38	3.13	3.18	3.23		
36	3.16	3.21	3.26		
34	3.19	3.24	3.29		
32	3.22	3.27	3.32		
30	3.25	3.30	3.35		
28	3.28	3.33	3.38		
26	3.31	3.36	3.41		
24	3.34	3.39	3.44		
22	3.37	3.42	3.47		
20	3.40	3.45	3.50		
Баллы свыше 60 – 2 секунды 2 балла	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта				
	1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3 - я возрастная группа	4- я возрастная группа	5 - я возрастная группа
60	2.25	2.30	2.35	3.15	3.25
58	2.28	2.33	2.38	-	-
56	2.31	2.36	2.41	3.18	3.28
54	2.34	2.39	2.44	-	-
52	2.37	2.42	2.47	3.21	3.31
50	2.40	2.45	2.50	-	-
48	2.43	2.48	2.53	3.24	3.34
46	2.46	2.51	2.56	-	-
44	2.49	2.54	2.59	3.27	3.37
42	2.52	2.57	3.02	-	-
40	2.55	3.00	3.05	3.30	3.40
38	2.58	3.03	3.08	-	-
36	3.01	3.06	3.11	3.33	3.43
34	3.04	3.09	3.14	-	-
32	3.07	3.12	3.17	3.36	3.46
30	3.10	3.15	3.20	-	-
28	3.13	3.18	3.23	3.39	3.49
26	3.16	3.21	3.26	-	-
24	3.19	3.24	3.29	3.42	3.52
22	3.22	3.27	3.32	-	-
20	3.25	3.30	3.35	3.45	3.55

Упражнение № 33 "Специальное контрольное упражнение для личного состава надводных кораблей"

Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	Военнослужащие - мужчины			Курсанты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы	
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса			
60	1.30	1.35		1.40	
58	1.31	1.36		1.41	
56	1.32	1.37		1.42	
54	1.33	1.38		1.43	
52	1.34	1.39		1.44	
50	1.35	1.40		1.45	
48	1.36	1.41		1.46	
46	1.37	1.42		1.47	
44	1.38	1.43		1.48	
42	1.39	1.44		1.49	
40	1.40	1.45		1.50	
38	1.42	1.47		1.52	
36	1.44	1.49		1.54	
34	1.46	1.51		1.56	
32	1.48	1.53		1.58	
30	1.50	1.55		2.00	
28	1.52	1.57		2.02	
26	1.54	1.59		2.04	
24	1.56	2.01		2.06	
22	1.58	2.03		2.08	
20	2.00	2.05		2.10	
Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта				
	1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3 - я возрастная группа	4- я возрастная группа	5 - я возрастная группа
60	1.10	1.15	1.20	1.50	2.00
58	1.12	1.17	1.22	-	-
56	1.14	1.19	1.24	1.52	2.02
54	1.16	1.21	1.26	-	-
52	1.18	1.23	1.28	1.54	2.04
50	1.20	1.25	1.30	-	-
48	1.22	1.27	1.32	1.56	2.06
46	1.24	1.29	1.34	-	-

44	1.26	1.31	1.36	1.58	2.08
42	1.28	1.33	1.38	-	-
40	1.30	1.35	1.40	2.00	2.10
38	1.32	1.37	1.42	-	-
36	1.34	1.39	1.44	2.02	2.12
34	1.36	1.41	1.46	-	-
32	1.38	1.43	1.48	2.04	2.14
30	1.40	1.45	1.50	-	-
28	1.42	1.47	1.52	2.06	2.16
26	1.44	1.49	1.54	-	-
24	1.46	1.51	1.56	2.08	2.18
22	1.48	1.53	1.58	-	-
20	1.50	1.55	2.00	2.10	2.20

Упражнение № 34 "Бег на 100 метров"

Баллы свыше 60 – 0.1 секунды 4 баллов	Военнослужащие - мужчины						
	1 - я возрастная группа, курсанты 3- го курса и старше	2 - я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастная группа	4 - я возрастная группа	5 - я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослуж ащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослуж ащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	13,7	13,8	14,7	15,3	15,7	14,7	14,1
56	13,8	13,9	14,8	15,4	15,8	14,8	14,2
52	13,9	14,0	14,9	15,5	15,9	14,9	14,3
48	14,0	14,1	15,0	15,6	16,0	15,0	14,4
44	14,1	14,2	15,1	15,7	16,1	15,1	14,5
40	14,2	14,3	15,2	15,8	16,2	15,2	14,6
36	14,4	14,5	15,4	16,0	16,4	15,4	14,8
32	14,6	14,7	15,6	16,2	16,6	15,6	15,0
28	14,8	14,9	15,8	16,4	16,8	15,8	15,2
24	15,0	15,1	16,0	16,6	17,0	16,0	15,4
20	15,2	15,3	16,2	16,8	17,2	16,2	15,6

Продолжение таблицы

Военнослужащие - женщины						Граждане	
1 - я возрас тная группа	2- я возрас тная группа	Курсанты и кадеты до 6 месяцев службы	Курсанты и кадеты после 6 месяцев службы	Курсанты и кадеты 2-го курса	Курсанты 3-го курса и старше	Юноши	Девуш ки

16,5	17,1	17,0	17,0	17,1	16,5	14,7	17,0
16,6	17,2	17,2	17,2	17,2	16,6	14,8	17,2
16,7	17,3	17,4	17,4	17,3	16,7	14,9	17,4
16,8	17,4	17,6	17,6	17,4	16,8	15,0	17,6
16,9	17,5	17,8	17,8	17,5	16,9	15,1	17,8
17,0	17,6	18,0	18,0	17,6	17,0	15,2	18,0
17,2	17,8	18,2	18,2	17,8	17,2	15,4	18,2
17,4	18,0	18,4	18,4	18,0	17,4	15,6	18,4
17,6	18,2	18,6	18,6	18,2	17,6	15,8	18,6
17,8	18,4	18,8	18,8	18,4	17,8	16,0	18,8
18,0	18,6	19,0	19,0	18,6	18,0	16,2	19,0
Баллы свыше 60 – 0.1 секунды 4 баллов	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта						
	1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	5-я возрастная группа		
	60	13,4	13,9	14,4	15,0	15,3	
	56	13,5	14,0	14,5	15,1	15,4	
	52	13,6	13,9	14,6	15,2	15,6	
	48	13,7	13,8	14,7	15,3	15,7	
	44	13,8	13,9	14,8	15,4	15,8	
	40	13,9	14,0	14,9	15,5	15,9	
	36	14,0	14,1	15,0	15,6	16,0	
	32	14,1	14,2	15,1	15,7	16,1	
	28	14,2	14,3	15,2	15,8	16,2	
	24	14,4	14,5	15,4	16,0	16,4	
	20	14,6	14,7	15,6	16,2	16,6	

Примечание: пороговый уровень, минимум баллов одном упражнении для категорий "Военнослужащие подразделений специального назначения, особого назначения (реагирования), морской пехоты, разведывательных и десантно-штурмовых подразделений" по данному упражнению – 28.

Упражнение № 35 "Челночный бег 10х10 метров"

Баллы свыше 60 – 0.1 секунды 4 балла	Военнослужащие- мужчины						
	1 - я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2 - я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастная группа	4 - я возрастная группа	5 - я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	25,0	26,0	28,0	29,0	31,0	28,0	27,0

58	25,1	26,1	28,1	29,1	31,1	28,1	27,1
56	25,2	26,2	28,2	29,2	31,2	28,2	27,2
54	25,3	26,3	28,3	29,3	31,3	28,3	27,3
52	25,4	26,4	28,4	29,4	31,4	28,4	27,4
50	25,5	26,5	28,5	29,5	31,5	28,5	27,5
48	25,6	26,6	28,6	29,6	31,6	28,6	27,6
46	25,7	26,7	28,7	29,7	31,7	28,7	27,7
44	25,8	26,8	28,8	29,8	31,8	28,8	27,8
42	25,9	26,9	28,9	29,9	31,9	28,9	27,9
40	26,0	27,0	29,0	30,0	32,0	29,0	28,0
38	26,1	27,1	29,1	30,1	32,1	29,1	28,1
36	26,2	27,2	29,2	30,2	32,2	29,2	28,2
34	26,3	27,3	29,3	30,3	32,3	29,3	28,3
32	26,4	27,4	29,4	30,4	32,4	29,4	28,4
30	26,5	27,5	29,5	30,5	32,5	29,5	28,5
28	26,6	27,6	29,6	30,6	32,6	29,6	28,6
26	26,7	27,7	29,7	30,7	32,7	29,7	28,7
24	26,8	27,8	29,8	30,8	32,8	29,8	28,8
22	26,9	27,9	29,9	30,9	32,9	29,9	28,9
20	27,0	28,0	30,0	31,0	33,0	30,0	29,0

Продолжение таблицы

Военнослужащие - женщины						Граждане	
1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	Курсанты и кадеты до 6 месяцев службы	Курсанты и кадеты после 6 месяцев службы	Курсанты и кадеты 2-го курса	Курсанты 3-го курса и старше	Юноши	Девушки
33,0	35,0	36,0	36,0	35,0	33,0	29,0	36,0
33,1	35,1	36,1	36,1	35,1	33,1	29,1	36,1
33,2	35,2	36,2	36,2	35,2	33,2	29,2	36,2
33,3	35,3	36,3	36,3	35,3	33,3	29,3	36,3
33,4	35,4	36,4	36,4	35,4	33,4	29,4	36,4
33,5	35,5	36,5	36,5	35,5	33,5	29,5	36,5
33,6	35,6	36,6	36,6	35,6	33,6	29,6	36,6
33,7	35,7	36,7	36,7	35,7	33,7	29,7	36,7
33,8	35,8	36,8	36,8	35,8	33,8	29,8	36,8
33,9	35,9	36,9	36,9	35,9	33,9	29,9	36,9
34,0	36,0	37,0	37,0	36,0	34,0	30,0	37,0
34,1	36,1	37,1	37,1	36,1	34,1	30,1	37,1
34,2	36,2	37,2	37,2	36,2	34,2	30,2	37,2
34,3	36,3	37,3	37,3	36,3	34,3	30,3	37,3
34,4	36,4	37,4	37,4	36,4	34,4	30,4	37,4
34,5	36,5	37,5	37,5	36,5	34,5	30,5	37,5

34,6	36,6	37,6	37,6	36,6	34,6	30,6	37,6
34,7	36,7	37,7	37,7	36,7	34,7	30,7	37,7
34,8	36,8	37,8	37,8	36,8	34,8	30,8	37,8
34,9	36,9	37,9	37,9	36,9	34,9	30,9	37,9
35,0	37,0	38,0	38,0	37,0	35,0	31,0	38,0
Баллы свыше 60 – 0.1 секунды 4 балла		Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта					
		1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	5-я возрастная группа	
60		24,5	25,5	27,5	28,5	30,5	
58		24,6	25,6	27,6	28,6	30,6	
56		24,7	25,7	27,7	28,7	30,7	
54		24,8	25,8	27,8	28,8	30,8	
52		24,9	25,9	27,9	28,9	30,9	
50		25,0	26,0	28,0	29,0	31,0	
48		25,1	26,1	28,1	29,1	31,1	
46		25,2	26,2	28,2	29,2	31,2	
44		25,3	26,3	28,3	29,3	31,3	
42		25,4	26,4	28,4	29,4	31,4	
40		25,5	26,5	28,5	29,5	31,5	
38		25,6	26,6	28,6	29,6	31,6	
36		25,7	26,7	28,7	29,7	31,7	
34		25,8	26,8	28,8	29,8	31,8	
32		25,9	26,9	28,9	29,9	31,9	
30		26,0	27,0	29,0	30,0	32,0	
28		26,1	27,1	29,1	30,1	32,1	
26		26,2	27,2	29,2	30,2	32,2	
24		26,3	27,3	29,3	30,3	32,3	
22		26,4	27,4	29,4	30,4	32,4	
20		26,5	27,5	29,5	30,5	32,5	

Упражнение № 36 "Бег на 400 метров"

Баллы выше 60 – 1 секунда 5 баллов	Военнослужащие – мужчины				
	1 - я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	1,09	1,10	1,11	1,12	1,11
55	1,10	1,11	1,12	1,13	1,12
50	1,11	1,12	1,13	1,14	1,13
45	1,12	1,13	1,14	1,15	1,14
40	1,13	1,14	1,15	1,16	1,15

35	1,14	1,15	1,16	1,17	1,16
30	1,15	1,16	1,17	1,18	1,17
25	1,16	1,17	1,18	1,19	1,18
20	1,17	1,18	1,19	1,20	1,19
Баллы выше 60 – 1 секунда 5 баллов			Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта		
			1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3 - я возрастная группа
60			1,07	1,08	1,09
55			1,08	1,09	1,10
50			1,09	1,10	1,11
45			1,10	1,11	1,12
40			1,11	1,12	1,13
35			1,12	1,13	1,14
30			1,13	1,14	1,15
25			1,14	1,15	1,16
20			1,15	1,16	1,17

Упражнение № 37 "Бег на 1000 метров"

[illegible]

51	-	-	-	4.04	4.44	5.14	5.44	6.04	-	-
50	3.25	3.30	3.50	4.05	4.45	5.15	5.45	6.05	3.50	3.45
49	-	-	-	4.06	4.46	5.16	5.46	6.06	-	-
48	3.26	3.31	3.51	4.07	4.47	5.17	5.47	6.07	3.51	3.46
47	-	-	-	4.08	4.48	5.18	5.48	6.08	-	-
46	3.27	3.32	3.52	4.09	4.49	5.19	5.49	6.09	3.52	3.47
45	-	-	-	4.10	4.50	5.20	5.50	6.10	-	-
44	3.28	3.33	3.53	4.11	4.51	5.21	5.51	6.11	3.53	3.48
43	-	-	-	4.12	4.52	5.22	5.52	6.12	-	-
42	3.29	3.34	3.54	4.13	4.53	5.23	5.53	6.13	3.54	3.49
41	-	-	-	4.14	4.54	5.24	5.54	6.14	-	-
40	3.30	3.35	3.55	4.15	4.55	5.25	5.55	6.15	3.55	3.50
39	3.31	3.36	3.56	4.16	4.56	5.26	5.56	6.16	-	-
38	3.32	3.37	3.57	4.17	4.57	5.27	5.57	6.17	3.56	3.51
37	3.33	3.38	3.58	4.18	4.58	5.28	5.58	6.18	-	-
36	3.34	3.39	3.59	4.19	4.59	5.29	5.59	6.19	3.57	3.52
35	3.35	3.40	4.00	4.20	5.00	5.30	6.00	6.20	-	-
34	3.36	3.41	4.01	4.21	5.01	5.31	6.01	6.21	3.58	3.53
33	3.37	3.42	4.02	4.22	5.02	5.32	6.02	6.22	-	-
32	3.38	3.43	4.03	4.23	5.03	5.33	6.03	6.23	3.59	3.54
31	3.39	3.44	4.04	4.24	5.04	5.34	6.04	6.24	-	-
30	3.40	3.45	4.05	4.25	5.05	5.35	6.05	6.25	4.00	3.55
29	3.41	3.46	4.06	4.26	5.06	5.36	6.06	6.26	-	-
28	3.42	3.47	4.07	4.27	5.07	5.37	6.07	6.27	4.01	3.56
27	3.43	3.48	4.08	4.28	5.08	5.38	6.08	6.28	-	-
26	3.44	3.49	4.09	4.29	5.09	5.39	6.09	6.29	4.02	3.57
25	3.45	3.50	4.10	4.30	5.10	5.40	6.10	6.30	-	-
24	3.46	3.51	4.11	4.31	5.11	5.41	6.11	6.31	4.03	3.58
23	3.47	3.52	4.12	4.32	5.12	5.42	6.12	6.32	-	-
22	3.48	3.53	4.13	4.33	5.13	5.43	6.13	6.33	4.04	3.59
21	3.49	3.54	4.14	4.34	5.14	5.44	6.14	6.34	-	-
20	3.50	3.55	4.15	4.35	5.15	5.45	6.15	6.35	4.05	4.00

Продолжение таблицы

Военнослужащие - женщины											Граждан
1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	5-я возрастная группа	6-я возрастная группа	7-я возрастная группа	Курсанты и кадеты до 6 месяцев службы	Курсанты и кадеты после 6 месяцев службы	Курсанты и кадеты 2-го курса	Курсанты 3-го курса и старше	Девушки
4.05	4.30	4.50	5.20	5.50	6.10	6.30	4.50	4.50	4.30	4.05	4.50
4.06	4.31	4.51	5.21	5.51	6.11	6.31	4.51	4.51	4.31	4.06	4.51

4.07	4.32	4.52	5.22	5.52	6.12	6.32	4.52	4.52	4.32	4.07	4.52
4.08	4.33	4.53	5.23	5.53	6.13	6.33	4.53	4.53	4.33	4.08	4.53
4.09	4.34	4.54	5.24	5.54	6.14	6.34	4.54	4.54	4.34	4.09	4.54
4.10	4.35	4.55	5.25	5.55	6.15	6.35	4.55	4.55	4.35	4.10	4.55
4.11	4.36	4.56	5.26	5.56	6.16	6.36	4.56	4.56	4.36	4.11	4.56
4.12	4.37	4.57	5.27	5.57	6.17	6.37	4.57	4.57	4.37	4.12	4.57
4.13	4.38	4.58	5.28	5.58	6.18	6.38	4.58	4.58	4.38	4.13	4.58
4.14	4.39	4.59	5.29	5.59	6.19	6.39	4.59	4.59	4.39	4.14	4.59
4.15	4.40	5.00	5.30	6.00	6.20	6.40	5.00	5.00	4.40	4.15	5.00
4.16	4.41	5.01	5.31	6.01	6.21	6.41	5.01	5.01	4.41	4.16	5.01
4.17	4.42	5.02	5.32	6.02	6.22	6.42	5.02	5.02	4.42	4.17	5.02
4.18	4.43	5.03	5.33	6.03	6.23	6.43	5.03	5.03	4.43	4.18	5.03
4.19	4.44	5.04	5.34	6.04	6.24	6.44	5.04	5.04	4.44	4.19	5.04
4.20	4.45	5.05	5.35	6.05	6.25	6.45	5.05	5.05	4.45	4.20	5.05
4.21	4.46	5.06	5.36	6.06	6.26	6.46	5.06	5.06	4.46	4.21	5.06
4.22	4.47	5.07	5.37	6.07	6.27	6.47	5.07	5.07	4.47	4.22	5.07
4.23	4.48	5.08	5.38	6.08	6.28	6.48	5.08	5.08	4.48	4.23	5.08
4.24	4.49	5.09	5.39	6.09	6.29	6.49	5.09	5.09	4.49	4.24	5.09
4.25	4.50	5.10	5.40	6.10	6.30	6.50	5.10	5.10	4.50	4.25	5.10
4.26	4.51	5.11	5.41	6.11	6.31	6.51	5.11	5.11	4.51	4.26	5.11
4.27	4.52	5.12	5.42	6.12	6.32	6.52	5.12	5.12	4.52	4.27	5.12
4.28	4.53	5.13	5.43	6.13	6.33	6.53	5.13	5.13	4.53	4.28	5.13
4.29	4.54	5.14	5.44	6.14	6.34	6.54	5.14	5.14	4.54	4.29	5.14
4.30	4.55	5.15	5.45	6.15	6.35	6.55	5.15	5.15	4.55	4.30	5.15
4.31	4.56	5.16	5.46	6.16	6.36	6.56	5.16	5.16	4.56	4.31	5.16
4.32	4.57	5.17	5.47	6.17	6.37	6.57	5.17	5.17	4.57	4.32	5.17
4.33	4.58	5.18	5.48	6.18	6.38	6.58	5.18	5.18	4.58	4.33	5.18
4.34	4.59	5.19	5.49	6.19	6.39	6.59	5.19	5.19	4.59	4.34	5.19
4.35	5.00	5.20	5.50	6.20	6.40	7.00	5.20	5.20	5.00	4.35	5.20
4.36	5.01	5.21	5.51	6.21	6.41	7.01	5.21	5.21	5.01	4.36	5.21
4.37	5.02	5.22	5.52	6.22	6.42	7.02	5.22	5.22	5.02	4.37	5.22
4.38	5.03	5.23	5.53	6.23	6.43	7.03	5.23	5.23	5.03	4.38	5.23
4.39	5.04	5.24	5.54	6.24	6.44	7.04	5.24	5.24	5.04	4.39	5.24
4.40	5.05	5.25	5.55	6.25	6.45	7.05	5.25	5.25	5.05	4.40	5.25
4.41	5.06	5.26	5.56	6.26	6.46	7.06	5.26	5.26	5.06	4.41	5.26
4.42	5.07	5.27	5.57	6.27	6.47	7.07	5.27	5.27	5.07	4.42	5.27
4.43	5.08	5.28	5.58	6.28	6.48	7.08	5.28	5.28	5.08	4.43	5.28
4.44	5.09	5.29	5.59	6.29	6.49	7.09	5.29	5.29	5.09	4.44	5.29
4.45	5.10	5.30	6.00	6.30	6.50	7.10	5.30	5.30	5.10	4.45	5.30
			Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта								

Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	1 - возрастная группа	2 - возрастная группа	3 - возрастная группа	4-возрастная группа	5 - возрастная группа	6 - возрастная группа	7 - возрастная группа	8 - возрастная группа
60	3.10	3.15	3.35	3.45	4.25	4.55	5.25	5.45
59	-	-	-	3.46	4.26	4.56	5.26	5.46
58	3.11	3.16	3.36	3.47	4.27	4.57	5.27	5.47
57	-	-	-	3.48	4.28	4.58	5.28	5.48
56	3.12	3.17	3.37	3.49	4.29	4.59	5.29	5.49
55	-	-	-	3.50	4.30	5.00	5.30	5.50
54	3.13	3.18	3.38	3.51	4.31	5.01	5.31	5.51
53	-	-	-	3.52	4.32	5.02	5.32	5.52
52	3.14	3.19	3.39	3.53	4.33	5.03	5.33	5.53
51	-	-	-	3.54	4.34	5.04	5.34	5.54
50	3.15	3.20	3.40	3.55	4.35	5.05	5.35	5.55
49	-	-	-	3.56	4.36	5.06	5.36	5.56
48	3.16	3.21	3.41	3.57	4.37	5.07	5.37	5.57
47	-	-	-	3.58	4.38	5.08	5.38	5.58
46	3.17	3.22	3.42	3.59	4.39	5.09	5.39	5.59
45	-	-	-	4.00	4.40	5.10	5.40	6.00
44	3.18	3.23	3.43	4.01	4.41	5.11	5.41	6.01
43	-	-	-	4.02	4.42	5.12	5.42	6.02
42	3.19	3.24	3.44	4.03	4.43	5.13	5.43	6.03
41	-	-	-	4.04	4.44	5.14	5.44	6.04
40	3.20	3.25	3.45	4.05	4.45	5.15	5.45	6.05
39	3.21	3.26	3.46	4.06	4.46	5.16	5.46	6.06
38	3.22	3.27	3.47	4.07	4.47	5.17	5.47	6.07
37	3.23	3.28	3.48	4.08	4.48	5.18	5.48	6.08
36	3.24	3.29	3.49	4.09	4.49	5.19	5.49	6.09
35	3.25	3.30	3.50	4.10	4.50	5.20	5.50	6.10
34	3.26	3.31	3.51	4.11	4.51	5.21	5.51	6.11
33	3.27	3.32	3.52	4.12	4.52	5.22	5.52	6.12
32	3.28	3.33	3.53	4.13	4.53	5.23	5.53	6.13
31	3.29	3.34	3.54	4.14	4.54	5.24	5.54	6.14
30	3.30	3.35	3.55	4.15	4.55	5.25	5.55	6.15
29	3.31	3.36	3.56	4.16	4.56	5.26	5.56	6.16
28	3.32	3.37	3.57	4.17	4.57	5.27	5.57	6.17
27	3.33	3.38	3.58	4.18	4.58	5.28	5.58	6.18
26	3.34	3.39	3.59	4.19	4.59	5.29	5.59	6.19
25	3.35	3.40	4.00	4.20	5.00	5.30	6.00	6.20
24	3.36	3.41	4.01	4.21	5.01	5.31	6.01	6.21
23	3.37	3.42	4.02	4.22	5.02	5.32	6.02	6.22
22	3.38	3.43	4.03	4.23	5.03	5.33	6.03	6.23

21	3.39	3.44	4.04	4.24	5.04	5.34	6.04	6.24
20	3.40	3.45	4.05	4.25	5.05	5.35	6.05	6.25

Упражнение № 38 "Бег на 3000 метров"

[illegible]

[illegible]

24	12.52	13.52	14.52	15.5 2	16.52	14.02	13.32	12.52	17.52	14.02
23	12.54	13.54	14.54	15.5 4	16.54	14.04	13.34	12.54	17.54	14.04
22	12.56	13.56	14.56	15.5 6	16.56	14.06	13.36	12.56	17.56	14.06
21	12.58	13.58	14.58	15.5 8	16.58	14.08	13.38	12.58	17.58	14.08
20	13.00	14.00	15.00	16.0 0	17.00	14.10	13.40	13.00	18.00	14.10
Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта										
Баллы свыше 60 –1 секунда 2 балла	1 - возрастн а я группа	2 - возрастн а я группа	3-возрастная группа	4 - возрастн а я группа	5 - возрастн а я группа	6 - возрастн а я группа	7-возрастная группа	8-возрастная группа		
60	11.20	12.20	13.20	14.20	15.20	16.20	17.20	18.20		
59	11.22	12.22	13.22	14.22	15.22	16.22	17.22	18.22		
58	11.24	12.24	13.24	14.24	15.24	16.24	17.24	18.24		
57	11.26	12.26	13.26	14.26	15.26	16.26	17.26	18.26		
56	11.28	12.28	13.28	14.28	15.28	16.28	17.28	18.28		
55	11.30	12.30	13.30	14.30	15.30	16.30	17.30	18.30		
54	11.32	12.32	13.32	14.32	15.32	16.32	17.32	18.32		
53	11.34	12.34	13.34	14.34	15.34	16.34	17.34	18.34		
52	11.36	12.36	13.36	14.36	15.36	16.36	17.36	18.36		
51	11.38	12.38	13.38	14.38	15.38	16.38	17.38	18.38		
50	11.40	12.40	13.40	14.40	15.40	16.40	17.40	18.40		
49	11.42	12.42	13.42	14.42	15.42	16.42	17.42	18.42		
48	11.44	12.44	13.44	14.44	15.44	16.44	17.44	18.44		
47	11.46	12.46	13.46	14.46	15.46	16.46	17.46	18.46		
46	11.48	12.48	13.48	14.48	15.48	16.48	17.48	18.48		
45	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50	16.50	17.50	18.50		
44	11.52	12.52	13.52	14.52	15.52	16.52	17.52	18.52		
43	11.54	12.54	13.54	14.54	15.54	16.54	17.54	18.54		
42	11.56	12.56	13.56	14.56	15.56	16.56	17.56	18.56		
41	11.58	12.58	13.58	14.58	15.58	16.58	17.58	18.58		
40	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	18.00	19.00		
39	12.02	13.02	14.02	15.02	16.02	17.02	18.02	19.02		
38	12.04	13.04	14.04	15.04	16.04	17.04	18.04	19.04		
37	12.06	13.06	14.06	15.06	16.06	17.06	18.06	19.06		
36	12.08	13.08	14.08	15.08	16.08	17.08	18.08	19.08		
35	12.10	13.10	14.10	15.10	16.10	17.10	18.10	19.10		
34	12.12	13.12	14.12	15.12	16.12	17.12	18.12	19.12		
33	12.14	13.14	14.14	15.14	16.14	17.14	18.14	19.14		

32	12.16	13.16	14.16	15.16	16.16	17.16	18.16	19.16
31	12.18	13.18	14.18	15.18	16.18	17.18	18.18	19.18
30	12.20	13.20	14.20	15.20	16.20	17.20	18.20	19.20
29	12.22	13.22	14.22	15.22	16.22	17.22	18.22	19.22
28	12.24	13.24	14.24	15.24	16.24	17.24	18.24	19.24
27	12.26	13.26	14.26	15.26	16.26	17.26	18.26	19.26
26	12.28	13.28	14.28	15.28	16.28	17.28	18.28	19.28
25	12.30	13.30	14.30	15.30	16.30	17.30	18.30	19.30
24	12.32	13.32	14.32	15.32	16.32	17.32	18.32	19.32
23	12.34	13.34	14.34	15.34	16.34	17.34	18.34	19.34
22	12.36	13.36	14.36	15.36	16.36	17.36	18.36	19.36
21	12.38	13.38	14.38	15.38	16.38	17.38	18.38	19.38
20	12.40	13.40	14.40	15.40	16.40	17.40	18.40	19.40

Упражнение № 39 "Бег на 5000 метров"

Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	Военнослужащие-мужчины					
	1 - я возрастная группа, курсанты 3- го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-возрастная группа	4-возрастная группа	5-возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	22.00	23.00	26.00	27.00	28.00	26.00
59	22.03	23.03	26.03	27.03	28.03	26.03
58	22.06	23.06	26.06	27.06	28.06	26.06
57	22.09	23.09	26.09	27.09	28.09	26.09
56	22.12	23.12	26.12	27.12	28.12	26.12
55	22.15	23.15	26.15	27.15	28.15	26.15
54	22.18	23.18	26.18	27.18	28.18	26.18
53	22.21	23.21	26.21	27.21	28.21	26.21
52	22.24	23.24	26.24	27.24	28.24	26.24
51	22.27	23.27	26.27	27.27	28.27	26.27
50	22.30	23.30	26.30	27.30	28.30	26.30
49	22.33	23.33	26.33	27.33	28.33	26.33
48	22.36	23.36	26.36	27.36	28.36	26.36
47	22.39	23.39	26.39	27.39	28.39	26.39
46	22.42	23.42	26.42	27.42	28.42	26.42
45	22.45	23.45	26.45	27.45	28.45	26.45
44	22.48	23.48	26.48	27.48	28.48	26.48

43	22.51	23.51	26.51	27.51	28.51	26.51
42	22.54	23.54	26.54	27.54	28.54	26.54
41	22.57	23.57	26.57	27.57	28.57	26.57
40	23.00	24.00	27.00	28.00	29.00	27.00
39	23.03	24.03	27.03	28.03	29.03	27.03
38	23.06	24.06	27.06	28.06	29.06	27.06
37	23.09	24.09	27.09	28.09	29.09	27.09
36	23.12	24.12	27.12	28.12	29.12	27.12
35	23.15	24.15	27.15	28.15	29.15	27.15
34	23.18	24.18	27.18	28.18	29.18	27.18
33	23.21	24.21	27.21	28.21	29.21	27.21
32	23.24	24.24	27.24	28.24	29.24	27.24
31	23.27	24.27	27.27	28.27	29.27	27.27
30	23.30	24.30	27.30	28.30	29.30	27.30
29	23.33	24.33	27.33	28.33	29.33	27.33
28	23.36	24.36	27.36	28.36	29.36	27.36
27	23.39	24.39	27.39	28.39	29.39	27.39
26	23.42	24.42	27.42	28.42	29.42	27.42
25	23.45	24.45	27.45	28.45	29.45	27.45
24	23.48	24.48	27.48	28.48	29.48	27.48
23	23.51	24.51	27.51	28.51	29.51	27.51
22	23.54	24.54	27.54	28.54	29.54	27.54
21	23.57	24.57	27.57	28.57	29.57	27.57
20	24.00	25.00	28.00	29.00	30.00	28.00

Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта							
	1 - я возрастная группа	2 - я возрастная группа	3 - я возрастная группа	4 - я возрастная группа	5 - я возрастная группа	6 - я возрастная группа	7 - я возрастная группа	8 - я возрастная группа
60	21.30	22.30	23.30	24.30	25.30	26.30	27.30	28.30
59	21.33	22.33	23.33	24.33	25.33	26.33	27.33	28.33
58	21.36	22.36	23.36	24.36	25.36	26.36	27.36	28.36
57	21.39	22.39	23.39	24.39	25.39	26.39	27.39	28.39
56	21.42	22.42	23.42	24.42	25.42	26.42	27.42	28.42
55	21.45	22.45	23.45	24.45	25.45	26.45	27.45	28.45
54	21.48	22.48	23.48	24.48	25.48	26.48	27.48	28.48
53	21.51	22.51	23.51	24.51	25.51	26.51	27.51	28.51
52	21.54	22.54	23.54	24.54	25.54	26.54	27.54	28.54
51	21.57	22.57	23.57	24.57	25.57	26.57	27.57	28.57
50	22.00	23.00	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00

49	22.03	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03
48	22.06	23.06	24.06	25.06	26.06	27.06	28.06	29.06
47	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09
46	22.12	23.12	24.12	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12
45	22.15	23.15	24.15	25.15	26.15	27.15	28.15	29.15
44	22.18	23.18	24.18	25.18	26.18	27.18	28.18	29.18
43	22.21	23.21	24.21	25.21	26.21	27.21	28.21	29.21
42	22.24	23.24	24.24	25.24	26.24	27.24	28.24	29.24
41	22.27	23.27	24.27	25.27	26.27	27.27	28.27	29.27
40	22.30	23.30	24.30	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
39	22.33	23.33	24.33	25.33	26.33	27.33	28.33	29.33
38	22.36	23.36	24.36	25.36	26.36	27.36	28.36	29.36
37	22.39	23.39	24.39	25.39	26.39	27.39	28.39	29.39
36	22.42	23.42	24.42	25.42	26.42	27.42	28.42	29.42
35	22.45	23.45	24.45	25.45	26.45	27.45	28.45	29.45
34	22.48	23.48	24.48	25.48	26.48	27.48	28.48	29.48
33	22.51	23.51	24.51	25.51	26.51	27.51	28.51	29.51
32	22.54	23.54	24.54	25.54	26.54	27.54	28.54	29.54
31	22.57	23.57	24.57	25.57	26.57	27.57	28.57	29.57
30	23.00	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00
29	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03
28	23.06	24.06	25.06	26.06	27.06	28.06	29.06	30.06
27	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09
26	23.12	24.12	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12
25	23.15	24.15	25.15	26.15	27.15	28.15	29.15	30.15
24	23.18	24.18	25.18	26.18	27.18	28.18	29.18	30.18
23	23.21	24.21	25.21	26.21	27.21	28.21	29.21	30.21
22	23.24	24.24	25.24	26.24	27.24	28.24	29.24	30.24
21	23.27	24.27	25.27	26.27	27.27	28.27	29.27	30.27
20	23.30	24.30	27.30	28.30	29.30	28.30	29.30	30.30

Упражнение № 40 "Метание гранаты Ф – 1 (600 грамм) на дальность"

Баллы свыше 60 – 1 метр 5 баллов	Военнослужащие - мужчины					Военнослужащие – женщины			Гражд ане
	1 -я возрас тная группа , курсан ты 3-го курса и старше	2 -я возрас тная группа , курсан ты и кадеты 2-го курса	3 -я возрас тная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащ ие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащ ие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы	1-я и 2-я возрастные группы	Курсан ты и кадеты 2-го курса	Курсан ты 3-го курса и старше	Юнош и

60	45	42	40	40	40	30	25	30	40
56	44	41	39	39	39	29	24	29	39
52	43	40	38	38	38	28	23	28	38
48	42	39	37	37	37	27	22	27	37
44	41	38	36	36	36	26	21	26	36
40	40	37	35	35	35	25	20	25	35
36	39	36	33	33	34	24	19	24	33
32	38	35	31	31	33	23	18	23	31
28	37	34	29	29	32	22	17	22	29
24	36	33	27	27	31	21	16	21	27
20	35	32	25	25	30	20	15	20	25
Баллы свыше 60 – 1 метр 5 баллов					Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта				
					1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа		
60					48	45	43		
56					47	44	42		
52					46	43	41		
48					45	42	40		
44					44	41	39		
40					43	40	38		
36					42	39	37		
32					41	38	36		
28					40	37	35		
24					39	36	33		
20					38	35	31		

Упражнение № 42 "Марш-бросок на 5 километров"

Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	Военнослужащие - мужчины				Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа		
60	25.00	26.00	27.00		27.00
59	25.03	26.03	27.03		27.03
58	25.06	26.06	27.06		27.06
57	25.09	26.09	27.09		27.09
56	25.12	26.12	27.12		27.12
55	25.15	26.15	27.15		27.15
54	25.18	26.18	27.18		27.18
53	25.21	26.21	27.21		27.21

52	25.24	26.24	27.24	27.24			
51	25.27	26.27	27.27	27.27			
50	25.30	26.30	27.30	27.30			
49	25.33	26.33	27.33	27.33			
48	25.36	26.36	27.36	27.36			
47	25.39	26.39	27.39	27.39			
46	25.42	26.42	27.42	27.42			
45	25.45	26.45	27.45	27.45			
44	25.48	26.48	27.48	27.48			
43	25.51	26.51	27.51	27.51			
42	25.54	26.54	27.54	27.54			
41	25.57	26.57	27.57	27.57			
40	26.00	27.00	28.00	28.00			
39	26.03	27.03	28.03	28.03			
38	26.06	27.06	28.06	28.06			
37	26.09	27.09	28.09	28.09			
36	26.12	27.12	28.12	28.12			
35	26.15	27.15	28.15	28.15			
34	26.18	27.18	28.18	28.18			
33	26.21	27.21	28.21	28.21			
32	26.24	27.24	28.24	28.24			
31	26.27	27.27	28.27	28.27			
30	26.30	27.30	28.30	28.30			
29	26.33	27.33	28.33	28.33			
28	26.36	27.36	28.36	28.36			
27	26.39	27.39	28.39	28.39			
26	26.42	27.42	28.42	28.42			
25	26.45	27.45	28.45	28.45			
24	26.48	27.48	28.48	28.48			
23	26.51	27.51	28.51	28.51			
22	26.54	27.54	28.54	28.54			
21	26.57	27.57	28.57	28.57			
20	27.00	28.00	29.00	29.00			
Баллы свыше 60 –1 секунда 2 балла		Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта					
		1 - я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4- я возрастная группа	5 - я возрастная группа	
		60	24.30	25.30	26.30	27.30	28.30
		59	24.33	25.33	26.33	27.33	28.33
		58	24.36	25.36	26.36	27.36	28.36
		57	24.39	25.39	26.39	27.39	28.39
		56	24.42	25.42	26.42	27.42	28.42

55	24.45	25.45	26.45	27.45	28.45
54	24.48	25.48	26.48	27.48	28.48
53	24.51	25.51	26.51	27.51	28.51
52	24.54	25.54	26.54	27.54	28.54
51	24.57	25.57	26.57	27.57	28.57
50	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00
49	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03
48	25.06	26.06	27.06	28.06	29.06
47	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09
46	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12
45	25.15	26.15	27.15	28.15	29.15
44	25.18	26.18	27.18	28.18	29.18
43	25.21	26.21	27.21	28.21	29.21
42	25.24	26.24	27.24	28.24	29.24
41	25.27	26.27	27.27	28.27	29.27
40	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
39	25.33	26.33	27.33	28.33	29.33
38	25.36	26.36	27.36	28.36	29.36
37	25.39	26.39	27.39	28.39	29.39
36	25.42	26.42	27.42	28.42	29.42
35	25.45	26.45	27.45	28.45	29.45
34	25.48	26.48	27.48	28.48	29.48
33	25.51	26.51	27.51	28.51	29.51
32	25.54	26.54	27.54	28.54	29.54
31	25.57	26.57	27.57	28.57	29.57
30	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00
29	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03
28	26.06	27.06	28.06	29.06	30.06
27	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09
26	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12
25	26.15	27.15	28.15	29.15	30.15
24	26.18	27.18	28.18	29.18	30.18
23	26.21	27.21	28.21	29.21	30.21
22	26.24	27.24	28.24	29.24	30.24
21	26.27	27.27	28.27	29.27	30.27
20	26.30	27.30	28.30	29.30	30.30

Упражнение № 43 "Марш-бросок на 10 километров"

Баллы свыше 60	Военнослужащие - мужчины			
				Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие

– 1 секунда 2 балла	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа	воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	53.00	54.00	56.00	54.00
59	53.06	54.06	56.06	54.06
58	53.12	54.12	56.12	54.12
57	53.18	54.18	56.18	54.18
56	53.24	54.24	56.24	54.24
55	53.30	54.30	56.30	54.30
54	53.36	54.36	56.36	54.36
53	53.42	54.42	56.42	54.42
52	53.48	54.48	56.48	54.48
51	53.54	54.54	56.54	54.54
50	54.00	55.00	57.00	55.00
49	54.06	55.06	57.06	55.06
48	54.12	55.12	57.12	55.12
47	54.18	55.18	57.18	55.18
46	54.24	55.24	57.24	55.24
45	54.30	55.30	57.30	55.30
44	54.36	55.36	57.36	55.36
43	54.42	55.42	57.42	55.42
42	54.48	55.48	57.48	55.48
41	54.54	55.54	57.54	55.54
40	55.00	56.00	58.00	56.00
39	55.06	56.06	58.06	56.06
38	55.12	56.12	58.12	56.12
37	55.18	56.18	58.18	56.18
36	55.24	56.24	58.24	56.24
35	55.30	56.30	58.30	56.30
34	55.36	56.36	58.36	56.36
33	55.42	56.42	58.42	56.42
32	55.48	56.48	58.48	56.48
31	55.54	56.54	58.54	56.54
30	56.00	57.00	59.00	57.00
29	56.06	57.06	59.06	57.06
28	56.12	57.12	59.12	57.12
27	56.18	57.18	59.18	57.18
26	56.24	57.24	59.24	57.24
25	56.30	57.30	59.30	57.30
24	56.36	57.36	59.36	57.36
23	56.42	57.42	59.42	57.42
22	56.48	57.48	59.48	57.48

21	56.54		57.54	59.54	57.54
20	57.00		58.00	60.00	58.00
Баллы свыше 60 –1 секунда 2 балла	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта				
	1 - я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4- я возрастная группа	5 - я возрастная группа
60	52.00	53.00	54.00	55.00	56.00
59	52.06	53.06	54.06	55.06	56.06
58	52.12	53.12	54.12	55.12	56.12
57	52.18	53.18	54.18	55.18	56.18
56	52.24	53.24	54.24	55.24	56.24
55	52.30	53.30	54.30	55.30	56.30
54	52.36	53.36	54.36	55.36	56.36
53	52.42	53.42	54.42	55.42	56.42
52	52.48	53.48	54.48	55.48	56.48
51	52.54	53.54	54.54	55.54	56.54
50	53.00	54.00	55.00	56.00	57.00
49	53.06	54.06	55.06	56.06	57.06
48	53.12	54.12	55.12	56.12	57.12
47	53.18	54.18	55.18	56.18	57.18
46	53.24	54.24	55.24	56.24	57.24
45	53.30	54.30	55.30	56.30	57.30
44	53.36	54.36	55.36	56.36	57.36
43	53.42	54.42	55.42	56.42	57.42
42	53.48	54.48	55.48	56.48	57.48
41	53.54	54.54	55.54	56.54	57.54
40	54.00	55.00	56.00	57.00	58.00
39	54.06	55.06	56.06	57.06	58.06
38	54.12	55.12	56.12	57.12	58.12
37	54.18	55.18	56.18	57.18	58.18
36	54.24	55.24	56.24	57.24	58.24
35	54.30	55.30	56.30	57.30	58.30
34	54.36	55.36	56.36	57.36	58.36
33	54.42	55.42	56.42	57.42	58.42
32	54.48	55.48	56.48	57.48	58.48
31	54.54	55.54	56.54	57.54	58.54
30	55.00	56.00	57.00	58.00	59.00
29	55.06	56.06	57.06	58.06	59.06
28	55.12	56.12	57.12	58.12	59.12
27	55.18	56.18	57.18	58.18	59.18
26	55.24	56.24	57.24	58.24	59.24
25	55.30	56.30	57.30	58.30	59.30

24	55.36	56.36	57.36	58.36	59.36
23	55.42	56.42	57.42	58.42	59.42
22	55.48	56.48	57.48	58.48	59.48
21	55.54	56.54	57.54	58.54	59.54
20	56.00	57.00	58.00	59.00	60.00

Упражнение № 44 "Лыжная гонка на 5 километров"

Баллы свыше 60 – 3 секунды 1 балл	Военнослужащие - мужчины										
	1 - я возрастн а я группа, курсант ы 3-го курса и старше	2 - я возрастн а я группа, курсант ы и кадеты 2 - го курса	3 - я возрастн а я группа	4 - я возрастн а я группа	5 - я возрастн а я группа	6 - я возрастн а я группа	7 - я возрастн а я группа	8 - я возрастн а я группа	Курсант ы , кадеты и военнос лужащи е , проходя щи е воинску ю службу п о призыву до 6 месяцев службы	Курсант ы , кадеты и военнос лужащи е , проходя щи е воинску ю службу п о призыву после 6 месяцев службы	
	60	26.00	27.00	29.00	31.00	34.00	37.00	39.00	42.00	32.00	31.00
	59	26.03	27.03	29.06	31.06	34.06	37.06	39.09	42.09	32.06	31.06
	58	26.06	27.06	29.12	31.12	34.12	37.12	39.18	42.18	32.12	31.12
	57	26.09	27.09	29.18	31.18	34.18	37.18	39.27	42.27	32.18	31.18
	56	26.12	27.12	29.24	31.24	34.24	37.24	39.36	42.36	32.24	31.24
	55	26.15	27.15	29.30	31.30	34.30	37.30	39.45	42.45	32.30	31.30
	54	26.18	27.18	29.36	31.36	34.36	37.36	39.54	42.54	32.36	31.36
	53	26.21	27.21	29.42	31.42	34.42	37.42	40.03	43.03	32.42	31.42
52	26.24	27.24	29.48	31.48	34.48	37.48	40.12	43.12	32.48	31.48	
51	26.27	27.27	29.54	31.54	34.54	37.54	40.21	43.21	32.54	31.54	
50	26.30	27.30	30.00	32.00	35.00	38.00	40.30	43.30	33.00	32.00	
49	26.33	27.33	30.06	32.06	35.06	38.06	40.39	43.39	33.06	32.06	
48	26.36	27.36	30.12	32.12	35.12	38.12	40.48	43.48	33.12	32.12	
47	26.39	27.39	30.18	32.18	35.18	38.18	40.57	43.57	33.18	32.18	
46	26.42	27.42	30.24	32.24	35.24	38.24	41.06	44.06	33.24	32.24	
45	26.45	27.45	30.30	32.30	35.30	38.30	41.15	44.15	33.30	32.30	
44	26.48	27.48	30.36	32.36	35.36	38.36	41.24	44.24	33.36	32.36	
43	26.51	27.51	30.42	32.42	35.42	38.42	41.33	44.33	33.42	32.42	
42	26.54	27.54	30.48	32.48	35.48	38.48	41.42	44.42	33.48	32.48	
41	26.57	27.57	30.54	32.54	35.54	38.54	41.51	44.51	33.54	32.54	
40	27.00	28.00	31.00	33.00	36.00	39.00	42.00	45.00	34.00	33.00	

37.3 9	39.39	41.39	43.3 9	45.3 3	41.39	40.39	39.39	37.39	32.39	41.3 9
37.4 8	39.48	41.48	43.4 8	45.3 6	41.48	40.48	39.48	37.48	32.48	41.4 8
37.5 7	39.57	41.57	43.5 7	45.3 9	41.57	40.57	39.57	37.57	32.57	41.5 7
38.0 6	40.06	42.06	44.0 6	45.4 2	42.06	41.06	40.06	38.06	33.06	42.0 6
38.1 5	40.15	42.15	44.1 5	45.4 5	42.15	41.15	40.15	38.15	33.15	42.1 5
38.2 4	40.24	42.24	44.2 4	45.4 8	42.24	41.24	40.24	38.24	33.24	42.2 4
38.3 3	40.33	42.33	44.3 3	45.5 1	42.33	41.33	40.33	38.33	33.33	42.3 3
38.4 2	40.42	42.42	44.4 2	45.5 4	42.42	41.42	40.42	38.42	33.42	42.4 2
38.5 1	40.51	42.51	44.5 1	45.5 7	42.51	41.51	40.51	38.51	33.51	42.5 1
39.0 0	41.00	43.00	45.0 0	46.0 0	43.00	42.00	41.00	39.00	34.00	43.0 0

Баллы свыше 60 – 3 секунды 1 балл	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта							
	1 - я возрастна я группа	2 - я возрастна я группа	3 - я возрастна я группа	4 - я возрастна я группа	5 - я возрастна я группа	6 - я возрастна я группа	7- я возрастная группа	8 - я возрастна я группа
60	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30	30.30	31.30	32.30
59	25.33	26.33	27.33	28.33	29.33	30.33	31.33	32.33
58	25.36	26.36	27.36	28.36	29.36	30.36	31.36	32.36
57	25.39	26.39	27.39	28.39	29.39	30.39	31.39	32.39
56	25.42	26.42	27.42	28.42	29.42	30.42	31.42	32.42
55	25.45	26.45	27.45	28.45	29.45	30.45	31.45	32.45
54	25.48	26.48	27.48	28.48	29.48	30.48	31.48	32.48
53	25.51	26.51	27.51	28.51	29.51	30.51	31.51	32.51
52	25.54	26.54	27.54	28.54	29.54	30.54	31.54	32.54
51	25.57	26.57	27.57	28.57	29.57	30.57	31.57	32.57
50	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00	31.00	32.00	33.00
49	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03	31.03	32.03	33.03
48	26.06	27.06	28.06	29.06	30.06	31.06	32.06	33.06
47	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09	31.09	32.09	33.09
46	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12	31.12	32.12	33.12
45	26.15	27.15	28.15	29.15	30.15	31.15	32.15	33.15
44	26.18	27.18	28.18	29.18	30.18	31.18	32.18	33.18
43	26.21	27.21	28.21	29.21	30.21	31.21	32.21	33.21
42	26.24	27.24	28.24	29.24	30.24	31.24	32.24	33.24
41	26.27	27.27	28.27	29.27	30.27	31.27	32.27	33.27

40	26.30	27.30	28.30	29.30	30.30	31.30	32.30	33.30
39	26.33	27.33	28.33	29.33	30.33	31.33	32.33	33.33
38	26.36	27.36	28.36	29.36	30.36	31.36	32.36	33.36
37	26.39	27.39	28.39	29.39	30.39	31.39	32.39	33.39
36	26.42	27.42	28.42	29.42	30.42	31.42	32.42	33.42
35	26.45	27.45	28.45	29.45	30.45	31.45	32.45	33.45
34	26.48	27.48	28.48	29.48	30.48	31.48	32.48	33.48
33	26.51	27.51	28.51	29.51	30.51	31.51	32.51	33.51
32	26.54	27.54	28.54	29.54	30.54	31.54	32.54	33.54
31	26.57	27.57	28.57	29.57	30.57	31.57	32.57	33.57
30	27.00	28.00	29.00	30.00	31.00	32.00	33.00	34.00
29	27.03	28.03	29.03	30.03	31.03	32.03	33.03	34.03
28	27.06	28.06	29.06	30.06	31.06	32.06	33.06	34.06
27	27.09	28.09	29.09	30.09	31.09	32.09	33.09	34.09
26	27.12	28.12	29.12	30.12	31.12	32.12	33.12	34.12
25	27.15	28.15	29.15	30.15	31.15	32.15	33.15	34.15
24	27.18	28.18	29.18	30.18	31.18	32.18	33.18	34.18
23	27.21	28.21	29.21	30.21	31.21	32.21	33.21	34.21
22	27.24	28.24	29.24	30.24	31.24	32.24	33.24	34.24
21	27.27	28.27	29.27	30.27	31.27	32.27	33.27	34.27
20	27.30	28.30	29.30	30.30	31.30	32.30	33.30	34.30

Упражнение № 45 "Лыжная гонка на 10 километров"

Баллы свыше 60 – 3 секунды 1 балл	Военнослужащие - мужчины		
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	0.50.00	0.55.00	0.55.00
59	0.50.15	0.55.15	0.55.15
58	0.50.30	0.55.30	0.55.30
57	0.50.45	0.55.45	0.55.45
56	0.51.00	0.56.00	0.56.00
55	0.51.15	0.56.15	0.56.15
54	0.51.30	0.56.30	0.56.30
53	0.51.45	0.56.45	0.56.45
52	0.52.00	0.57.00	0.57.00
51	0.52.15	0.57.15	0.57.15
50	0.52.30	0.57.30	0.57.30
49	0.52.45	0.57.45	0.57.45
48	0.53.00	0.58.00	0.58.00

47	0.53.15	0.58.15	0.58.15
46	0.53.30	0.58.30	0.58.30
45	0.53.45	0.58.45	0.58.45
44	0.54.00	0.59.00	0.59.00
43	0.54.15	0.59.15	0.59.15
42	0.54.30	0.59.30	0.59.30
41	0.54.45	0.59.45	0.59.45
40	0.55.00	1.00.00	1.00.00
39	0.55.15	1.01.15	1.01.15
38	0.55.30	1.01.30	1.01.30
37	0.55.45	1.01.45	1.01.45
36	0.55.00	1.01.00	1.01.00
35	0.56.15	1.01.15	1.01.15
34	0.56.30	1.01.30	1.01.30
33	0.56.45	1.01.45	1.01.45
32	0.56.00	1.02.00	1.02.00
31	0.57.15	1.02.15	1.02.15
30	0.57.30	1.02.30	1.02.30
29	0.57.45	1.02.45	1.02.45
28	0.57.00	1.03.00	1.03.00
27	0.58.15	1.03.15	1.03.15
26	0.58.30	1.03.30	1.03.30
25	0.58.45	1.03.45	1.03.45
24	0.58.00	1.04.00	1.04.00
23	0.59.15	1.04.15	1.04.15
22	0.59.30	1.04.30	1.04.30
21	0.59.40	1.04.45	1.04.45
20	1.00.00	1.05.00	1.05.00

Баллы свыше 60 – 3 секунды 1 балл	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта						
	1 - я возрастн а я группа	2-я возрастная группа	3 - я возрастн а я группа	4- я возрастная группа	5- я возрастная группа	6- я возрастн а я группа	7- я возрастн а я группа
60	0.47.30	0.52.30	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30
59	0.47.45	0.52.45	0.57.45	1.02.45	1.07.45	1.12.45	1.17.45
58	0.48.00	0.53.00	0.58.00	1.03.00	1.08.00	1.13.00	1.18.00
57	0.48.15	0.53.15	0.58.15	1.03.15	1.08.15	1.13.15	1.18.15
56	0.48.30	0.53.30	0.58.30	1.03.30	1.08.30	1.13.30	1.18.30
55	0.48.45	0.53.45	0.58.45	1.03.45	1.08.45	1.13.45	1.18.45
54	0.49.00	0.54.00	0.59.00	1.04.00	1.09.00	1.14.00	1.19.00
53	0.49.15	0.54.15	0.59.15	1.04.15	1.09.15	1.14.15	1.19.15
52	0.49.30	0.54.30	0.59.30	1.04.30	1.09.30	1.14.30	1.19.30

51	0.49.45	0.54.45	0.59.45	1.04.45	1.09.45	1.14.45	1.19.45
50	0.50.00	0.55.00	1.00.00	1.05.00	1.10.00	1.15.00	1.20.00
49	0.50.15	0.55.15	1.00.15	1.05.15	1.10.15	1.15.15	1.20.15
48	0.50.30	0.55.30	1.00.30	1.05.30	1.10.30	1.15.30	1.20.30
47	0.50.45	0.55.45	1.00.45	1.05.45	1.10.45	1.15.45	1.20.45
46	0.51.00	0.56.00	1.01.00	1.06.00	1.11.00	1.16.00	1.21.00
45	0.51.15	0.56.15	1.01.15	1.06.15	1.11.15	1.16.15	1.21.15
44	0.51.30	0.56.30	1.01.30	1.06.30	1.11.30	1.16.30	1.21.30
43	0.51.45	0.56.45	1.01.45	1.06.45	1.11.45	1.16.45	1.21.45
42	0.52.00	0.57.00	1.02.00	1.07.00	1.12.00	1.17.00	1.22.00
41	0.52.15	0.57.15	1.02.15	1.07.15	1.12.15	1.17.15	1.22.15
40	0.52.30	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30	1.22.30
39	0.52.45	0.57.45	1.02.45	1.07.45	1.12.45	1.17.45	1.22.45
38	0.53.00	0.58.00	1.03.00	1.08.00	1.13.00	1.18.00	1.23.00
37	0.53.15	0.58.15	1.03.15	1.08.15	1.13.15	1.18.15	1.23.15
36	0.53.30	0.58.30	1.03.30	1.08.30	1.13.30	1.18.30	1.23.30
35	0.53.45	0.58.45	1.03.45	1.08.45	1.13.45	1.18.45	1.23.45
34	0.54.00	0.59.00	1.04.00	1.09.00	1.14.00	1.19.00	1.24.00
33	0.54.15	0.59.15	1.04.15	1.09.15	1.14.15	1.19.15	1.24.15
32	0.54.30	0.59.30	1.04.30	1.09.30	1.14.30	1.19.30	1.24.30
31	0.54.45	0.59.45	1.04.45	1.09.45	1.14.45	1.19.45	1.24.45
30	0.55.00	1.00.00	1.05.00	1.10.00	1.15.00	1.20.00	1.25.00
29	0.55.15	1.00.15	1.05.15	1.10.15	1.15.15	1.20.15	1.25.15
28	0.55.30	1.00.30	1.05.30	1.10.30	1.15.30	1.20.30	1.25.30
27	0.55.45	1.00.45	1.05.45	1.10.45	1.15.45	1.20.45	1.25.45
26	0.55.00	1.01.00	1.06.00	1.11.00	1.16.00	1.21.00	1.26.00
25	0.56.15	1.01.15	1.06.15	1.11.15	1.16.15	1.21.15	1.26.15
24	0.56.30	1.01.30	1.06.30	1.11.30	1.16.30	1.21.30	1.26.30
23	0.56.45	1.01.45	1.06.45	1.11.45	1.16.45	1.21.45	1.26.45
22	0.56.00	1.02.00	1.07.00	1.12.00	1.17.00	1.22.00	1.27.00
21	0.57.15	1.02.15	1.07.15	1.12.15	1.17.15	1.22.15	1.27.15
20	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30	1.22.30	1.27.30

Упражнение № 46 "Марш на лыжах 5 километров в составе подразделения"

Баллы свыше 60 – 8 секунд 1 балл	Военнослужащие - мужчины	
	1, 2, 3-я возрастные группы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	35.00	35.00
59	35.15	35.15
58	35.30	35.30

57	35.45	35.45
56	36.00	36.00
55	36.15	36.15
54	36.30	36.30
53	36.45	36.45
52	37.00	37.00
51	37.15	37.15
50	37.30	37.30
49	37.45	37.45
48	38.00	38.00
47	38.15	38.15
46	38.30	38.30
45	38.45	38.45
44	39.00	39.00
43	39.15	39.15
42	39.30	39.30
41	39.45	39.45
40	40.00	40.00
39	40.15	40.15
38	40.30	40.30
37	40.45	40.45
36	41.00	41.00
35	41.15	41.15
34	41.30	41.30
33	41.45	41.45
32	42.00	42.00
31	42.15	42.15
30	42.30	42.30
29	42.45	42.45
28	43.00	43.00
27	43.15	43.15
26	43.30	43.30
25	43.45	43.45
24	44.00	44.00
23	44.15	44.15
22	44.30	44.30
21	44.45	44.45
20	45.00	45.00

Упражнение № 47 "Марш на лыжах 10 километров в составе подразделения"

	Военнослужащие - мужчины	

Баллы свыше 60 – 10 секунд 1 балл	1, 2, 3-я возрастные группы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	1.25.00	1.25.00
59	1.25.15	1.25.15
58	1.25.30	1.25.30
57	1.25.45	1.25.45
56	1.26.00	1.26.00
55	1.26.15	1.26.15
54	1.26.30	1.26.30
53	1.26.45	1.26.45
52	1.27.00	1.27.00
51	1.27.15	1.27.15
50	1.27.30	1.27.30
49	1.27.45	1.27.45
48	1.28.00	1.28.00
47	1.28.15	1.28.15
46	1.28.30	1.28.30
45	1.28.45	1.28.45
44	1.29.00	1.29.00
43	1.29.15	1.29.15
42	1.29.30	1.29.30
41	1.29.45	1.29.45
40	1.30.00	1.30.00
39	1.30.30	1.30.30
38	1.31.00	1.31.00
37	1.31.30	1.31.30
36	1.32.00	1.32.00
35	1.32.30	1.32.30
34	1.33.00	1.33.00
33	1.33.30	1.33.30
32	1.34.00	1.34.00
31	1.34.30	1.34.30
30	1.35.00	1.35.00
29	1.35.30	1.35.30
28	1.36.00	1.36.00
27	1.36.30	1.36.30
26	1.37.00	1.37.00
25	1.37.30	1.37.30
24	1.38.00	1.38.00
23	1.38.30	1.38.30

22	1.39.00	1.39.00
21	1.39.30	1.39.30
20	1.40.00	1.40.00

Упражнение № 48 "Плавание на 100 метров в спортивной форме"

Баллы свыше 60 – 1 секунда 5 балл	Военнослужащие - мужчины									Курсант ы , кадеты и военнос лужащи е , проходя щие воинску ю службу п о призыву до 6 месяцев службы	Курсант ы , кадеты и военнос лужащи е , проходя щие воинску ю службу п о призыву после 6 месяцев службы
	1 - я возрастн а я группа, курсант ы 3-го курса и старше	2 - я возрастн а я группа, курсант ы и кадеты 2 - го курса	3 - я возрастн а я группа	4 - я возрастн а я группа	5 - я возрастн а я группа	6 - я возрастн а я группа	7 - я возрастн а я группа	8 - я возрастн а я группа			
60	1.45	1.50	2.00	2.10	2.30	2.40	3.00	3.10	2.20	1.55	
59	1.46	1.51	2.01	2.11	2.31	2.41	3.01	3.11	2.21	1.56	
58	1.47	1.52	2.02	2.12	2.32	2.42	3.02	3.12	2.22	1.57	
57	1.48	1.53	2.03	2.13	2.33	2.43	3.03	3.13	2.23	1.58	
56	1.49	1.54	2.04	2.14	2.34	2.44	3.04	3.14	2.24	1.59	
55	1.50	1.55	2.05	2.15	2.35	2.45	3.05	3.15	2.25	2.00	
54	1.51	1.56	2.06	2.16	2.36	2.46	3.06	3.16	2.26	2.01	
53	1.52	1.57	2.07	2.17	2.37	2.47	3.07	3.17	2.27	2.02	
52	1.53	1.58	2.08	2.18	2.38	2.48	3.08	3.18	2.28	2.03	
51	1.54	1.59	2.09	2.19	2.39	2.49	3.09	3.19	2.29	2.04	
50	1.55	2.00	2.10	2.20	2.40	2.50	3.10	3.20	2.30	2.05	
49	1.56	2.01	2.11	2.21	2.41	2.51	3.11	3.21	2.31	2.06	
48	1.57	2.02	2.12	2.22	2.42	2.52	3.12	3.22	2.32	2.07	
47	1.58	2.03	2.13	2.23	2.43	2.53	3.13	3.23	2.33	2.08	
46	1.59	2.04	2.14	2.24	2.44	2.54	3.14	3.24	2.34	2.09	
45	2.00	2.05	2.15	2.25	2.45	2.55	3.15	3.25	2.35	2.10	
44	2.01	2.06	2.16	2.26	2.46	2.56	3.16	3.26	2.36	2.11	
43	2.02	2.07	2.17	2.27	2.47	2.57	3.17	3.27	2.37	2.12	
42	2.03	2.08	2.18	2.28	2.48	2.58	3.18	3.28	2.38	2.13	
41	2.04	2.09	2.19	2.29	2.49	2.59	3.19	3.29	2.39	2.14	
40	2.05	2.10	2.20	2.30	2.50	3.00	3.20	3.30	2.40	2.15	
39	2.06	2.11	2.21	2.31	2.51	3.01	3.21	3.31	2.41	2.16	
38	2.07	2.12	2.22	2.32	2.52	3.02	3.22	3.32	2.42	2.17	

2.54	2.59	3.14	3.24	3.39	3.54	4.09	3.24	3.14	2.59	2.54	2.24	3.24
2.55	3.00	3.15	3.25	3.40	3.55	4.10	3.25	3.15	3.00	2.55	2.25	3.25
2.56	3.01	3.16	3.26	3.41	3.56	4.11	3.26	3.16	3.01	2.56	2.26	3.26
2.57	3.02	3.17	3.27	3.42	3.57	4.12	3.27	3.17	3.02	2.57	2.27	3.27
2.58	3.03	3.18	3.28	3.43	3.58	4.13	3.28	3.18	3.03	2.58	2.28	3.28
2.59	3.04	3.19	3.29	3.44	3.59	4.14	3.29	3.19	3.04	2.59	2.29	3.29
3.00	3.05	3.20	3.30	3.45	4.00	4.15	3.30	3.20	3.05	3.00	2.30	3.30
3.01	3.06	3.21	3.31	3.46	4.01	4.16	3.31	3.21	3.06	3.01	2.31	3.31
3.02	3.07	3.22	3.32	3.47	4.02	4.17	3.32	3.22	3.07	3.02	2.32	3.32
3.03	3.08	3.23	3.33	3.48	4.03	4.18	3.33	3.23	3.08	3.03	2.33	3.33
3.04	3.09	3.24	3.34	3.49	4.04	4.19	3.34	3.24	3.09	3.04	2.34	3.34
3.05	3.10	3.25	3.35	3.50	4.05	4.20	3.35	3.25	3.10	3.05	2.35	3.35
3.06	3.11	3.26	3.36	3.51	4.06	4.21	3.36	3.26	3.11	3.06	2.36	3.36
3.07	3.12	3.27	3.37	3.52	4.07	4.22	3.37	3.27	3.12	3.07	2.37	3.37
3.08	3.13	3.28	3.38	3.53	4.08	4.23	3.38	3.28	3.13	3.08	2.38	3.38
3.09	3.14	3.29	3.39	3.54	4.09	4.24	3.39	3.29	3.14	3.09	2.39	3.39
3.10	3.15	3.30	3.40	3.55	4.10	4.25	3.40	3.30	3.15	3.10	2.40	3.40
3.11	3.16	3.31	3.41	3.56	4.11	4.26	3.41	3.31	3.16	3.11	2.41	3.41
3.12	3.17	3.32	3.42	3.57	4.12	4.27	3.42	3.32	3.17	3.12	2.42	3.42
3.13	3.18	3.33	3.43	3.58	4.13	4.28	3.43	3.33	3.18	3.13	2.43	3.43
3.14	3.19	3.34	3.44	3.59	4.14	4.29	3.44	3.34	3.19	3.14	2.44	3.44
3.15	3.20	3.35	3.45	4.00	4.15	4.30	3.45	3.35	3.20	3.15	2.45	3.45
3.16	3.21	3.36	3.46	4.01	4.16	4.31	3.46	3.36	3.21	3.16	2.46	3.46
3.17	3.22	3.37	3.47	4.02	4.17	4.32	3.47	3.37	3.22	3.17	2.47	3.47
3.18	3.23	3.38	3.48	4.03	4.18	4.33	3.48	3.38	3.23	3.18	2.48	3.48
3.19	3.24	3.39	3.49	4.04	4.19	4.34	3.49	3.39	3.24	3.19	2.49	3.49
3.20	3.25	3.40	3.50	4.05	4.20	4.35	3.50	3.40	3.25	3.20	2.50	3.50

	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта							
Баллы свыше 60 – 1 секунда 5 балл	1 - я возрастн а я группа	2-я возрастная группа	3 - я возрастн а я группа	4 - я возрастн а я группа	5 - я возрастн а я группа	6 - я возрастная группа	7 - я возрастн а я группа	8 - я возрастн а я группа
60	1.35	1.40	1.50	2.00	2.20	2.30	2.50	3.00
59	1.36	1.41	1.51	2.01	2.21	2.31	2.51	3.01
58	1.37	1.42	1.52	2.02	2.22	2.32	2.52	3.02
57	1.38	1.43	1.53	2.03	2.23	2.33	2.53	3.03
56	1.39	1.44	1.54	2.04	2.24	2.34	2.54	3.04
55	1.40	1.45	1.55	2.05	2.25	2.35	2.55	3.05
54	1.41	1.46	1.56	2.06	2.26	2.36	2.56	3.06
53	1.42	1.47	1.57	2.07	2.27	2.37	2.57	3.07
52	1.43	1.48	1.58	2.08	2.28	2.38	2.58	3.08
51	1.44	1.49	1.59	2.09	2.29	2.39	2.59	3.09

50	1.45	1.50	2.00	2.10	2.30	2.40	3.00	3.10
49	1.46	1.51	2.01	2.11	2.31	2.41	3.01	3.11
48	1.47	1.52	2.02	2.12	2.32	2.42	3.02	3.12
47	1.48	1.53	2.03	2.13	2.33	2.43	3.03	3.13
46	1.49	1.54	2.04	2.14	2.34	2.44	3.04	3.14
45	1.50	1.55	2.05	2.15	2.35	2.45	3.05	3.15
44	1.51	1.56	2.06	2.16	2.36	2.46	3.06	3.16
43	1.52	1.57	2.07	2.17	2.37	2.47	3.07	3.17
42	1.53	1.58	2.08	2.18	2.38	2.48	3.08	3.18
41	1.54	1.59	2.09	2.19	2.39	2.49	3.09	3.19
40	1.55	2.00	2.10	2.20	2.40	2.50	3.10	3.20
39	1.56	2.01	2.11	2.21	2.41	2.51	3.11	3.21
38	1.57	2.02	2.12	2.22	2.42	2.52	3.12	3.22
37	1.58	2.03	2.13	2.23	2.43	2.53	3.13	3.23
36	1.59	2.04	2.14	2.24	2.44	2.54	3.14	3.24
35	2.00	2.05	2.15	2.25	2.45	2.55	3.15	3.25
34	2.01	2.06	2.16	2.26	2.46	2.56	3.16	3.26
33	2.02	2.07	2.17	2.27	2.47	2.57	3.17	3.27
32	2.03	2.08	2.18	2.28	2.48	2.58	3.18	3.28
31	2.04	2.09	2.19	2.29	2.49	2.59	3.19	3.29
30	2.05	2.10	2.20	2.30	2.50	3.00	3.20	3.30
29	2.06	2.11	2.21	2.31	2.51	3.01	3.21	3.31
28	2.07	2.12	2.22	2.32	2.52	3.02	3.22	3.32
27	2.08	2.13	2.23	2.33	2.53	3.03	3.23	3.33
26	2.09	2.14	2.24	2.34	2.54	3.04	3.24	3.34
25	2.10	2.15	2.25	2.35	2.55	3.05	3.25	3.35
24	2.11	2.16	2.26	2.36	2.56	3.06	3.26	3.36
23	2.12	2.17	2.27	2.37	2.57	3.07	3.27	3.37
22	2.13	2.18	2.28	2.38	2.58	3.08	3.28	3.38
21	2.14	2.19	2.29	2.39	2.59	3.09	3.29	3.39
20	2.15	2.20	2.30	2.40	3.00	3.10	3.30	3.40

Упражнение № 49 "Плавание в обмундировании с оружием"

Баллы свыше 60 – 1 метр 2 балла	Военнослужащие - мужчины			
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	150	125	100	100
59	148	123	98	98

58	147	122	97	97
57	146	121	96	96
56	144	119	94	94
55	143	118	93	93
54	142	117	92	92
53	141	116	91	91
52	139	114	89	89
51	138	113	88	88
50	137	112	87	87
49	136	111	86	86
48	134	109	84	84
47	133	108	83	83
46	132	107	82	82
45	131	106	81	81
44	129	104	79	79
43	128	103	78	78
42	127	102	77	77
41	126	101	76	76
40	125	100	75	75
39	123	98	73	73
38	122	97	72	72
37	121	96	71	71
36	119	94	69	69
35	118	93	68	68
34	117	92	67	67
33	116	91	66	66
32	114	89	64	64
31	113	88	63	63
30	112	87	62	62
29	111	86	61	61
28	109	84	59	59
27	108	83	58	58
26	107	82	57	57
25	106	81	56	56
24	104	79	54	54
23	103	78	53	53
22	102	77	52	52
21	101	76	51	51
20	100	75	50	50
Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта				
	1 -я возрас	2 -я возрас	4- я возрас	7- я возрас
				8- я возрас

Баллы свыше 60 – 1 метр 2 балла	1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	5-я возрастная группа	6-я возрастная группа	7-я возрастная группа	8-я возрастная группа
60	155	130	105	80	70	60	50	40
40	130	105	80	70	60	50	40	30
20	105	80	55	60	50	40	30	20

Упражнение № 50 "Ныряние в длину"

Баллы свыше 60 – 1 метр 5 баллов	Военнослужащие - мужчины				Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	
60	32	30	28	25	
56	31	29	27	24	
52	30	28	26	23	
48	29	27	25	22	
44	28	26	24	21	
40	27	25	23	20	
36	26	24	22	19	
32	25	23	21	18	
28	24	22	20	17	
24	23	21	19	16	
20	22	20	18	15	
Баллы свыше 60 – 1 метр 5 баллов	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта				
	1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	5-я возрастная группа
60	40	35	30	25	25
40	35	30	25	20	20
20	30	25	20	15	10