

**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 "Әділет" 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.

      5. Приказ вводится в действие по истечении десяти календарных дней со дня его первого официального опубликования.

|  |  |
| --- | --- |
| С. Ахметов |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждены приказом Министра обороны Республики Казахстан от 5 мая 2014 года № 195 |

**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).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № упражнения | Наименование | 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 | 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 |
| 1. | Комплекс вольных упражнений № 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Комплекс вольных упражнений № 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Подтягивание на перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Поднимание ног к перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Подъем переворотом на перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Подъем силой на перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Комбинированное силовое упражнение на перекладине |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9. | Угол в упоре на брусьях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10. | Комплекс упражнений на брусьях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11. | Прыжок ноги врозь через козла в длину |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12. | Прыжок ноги врозь через коня в длину |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Стойка на голове |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Кувырок вперед прыжком |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Поднимание гири 24 кг (рывок) (кроме летного состава) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Комплексное силовое упражнение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17. | Лазание по канату (шесту) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18. | Упражнение на батуте |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19. | Упражнение на стационарном колесе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Упражнение на подвижном колесе |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Упражнение на лопинге |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22. | Начальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-Н) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23. | Базовый комплекс приемов рукопашного боя (РБ-1) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24. | Специальный комплекс приемов рукопашного боя (РБ-2; РБ-3) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25. | Комплекс приемов рукопашного боя без оружия |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 26. | Комплекс приемов рукопашного боя с оружием (автомат, карабин) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 27. | Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 28. | Специальные контрольные упражнения на полосе препятствий (для военных учебных заведений) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 29. | Специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для личного состава Десантно-штурмовых войск |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30. | Преодоление единой полосы препятствий в составе подразделения (для военных учебных заведений) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 31. | Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения (для военных учебных заведений) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32. | Специальное контрольное упражнение для личного состава воинских частей и подразделений, предназначенных для действий в горах |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 33. | Специальное контрольное упражнение для личного состава надводных кораблей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34. | Бег на 100 метров |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 35. | Челночный бег 10х10 метров |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36. | Бег на 400 метров |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 37. | Бег на 1000 метров |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38. | Бег на 3000 метров |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 39. | Бег на 5000 метров |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 40. | Метание гранаты Ф-1 (600 грамм) на дальность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 41. | Метание гранаты Ф-1 (600 грамм) на точность |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 42. | Марш-бросок на 5 километров |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 43. | Марш-бросок на 10 километров |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 44. | Лыжная гонка 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

      Продолжение таблицы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Военнослужащие-женщины | | | | | | | | | | | Граждане, не проходившие воинскую службу или прошедшие воинскую службу (далее – граждане) | |
| 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 до6 месяцев службы | Курсанты и кадеты после 6 месяцев службы | Курсанты и кадеты 2-го курса | Курсанты 3-го курса и старше | Юноши | Девушки |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

      Примечание:



- привлекаемые категории.  
К упражнению "Комплекс упражнений на брусьях" привлекаются курсанты и кадеты военных учебных заведений и военнослужащие – специалисты физической подготовки и спорта.  
Упражнения выполняются согласно условиям, которые определены в приложениях 10, 11, 12, 13, 14 и 15 приказа Министра обороны Республики Казахстан от 10 августа 2017 года № 438 "Об утверждении Правил физической подготовки в Вооруженных Силах Республики Казахстан" (зарегистрирован в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов под № 15729).  
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 – 15ºС, выше 30ºС, для лыжных гонок и маршей на лыжах – выше +1ºС.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 10х10 метров | 35 | секунда | 1 | - | 1 |
| 10. | Бег на 400 метров | 36 | секунда | 5 | - | 5 |
| 11. | Бег на 1000 метров | 37 | секунда | 10 | 15 | 15 |
| 12. | Бег на 3000 метров | 38 | минута, секунда | 0,50 | 1,0 | 1,0 |
| 13. | Бег на 5000 метров | 39 | минута, секунда | 1,30 | 2,0 | 2,0 |
| 14. | Марш-бросок на 5 километров | 42 | минута, секунда | - | 1,0 | 1,0 |
| 15. | Марш-бросок на 10 километров | 43 | минута, секунда | - | 2,0 | 2,0 |
| 16. | Лыжная гонка на 5 километров | 44 | минута, секунда | 2,0 | - | 2,0 |
| 17. | Лыжная гонка на 10 километров | 45 | минута, секунда | 4,0 | - | 4,0 |

      Примечание: в случаях одновременного наступления условий, предусматривающих использование облегчений нормативов связанных с формой одежды и температурой воздуха, учитывается облегчение нормативов, связанное с температурой воздуха.

**Таблица оценки физической подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Категории | Пороговый уровень, минимум баллов одном упражнении | Оценка физической подготовленности | | | | | | | | | | | | |
| в одном упражнении | | | в двух упражнениях | | | | в трех упражнениях | | | в четырех упражнениях | | |
| Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Отлично | Хорошо | | Удовлетворительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно | Отлично | Хорошо | Удовлетворительно |
| Военнослужащие подразделений специального назначения, особого назначения (реагирования), морской пехоты, разведывательных и десантно-штурмовых подразделений | 30 | 60 | 40 | 30 | 120 | 80 | | 60 | 180 | 120 | 90 | 240 | 160 | 120 |
| Другие категории военнослужащих и кандидаты в военные учебные заведения из числа военнослужащих | 20 | 60 | 40 | 20 | 120 | 80 | | 40 | 180 | 120 | 60 | 240 | 160 | 80 |
| Граждане | 20 | 60 | 40 | 20 | 120 | 80 | | 40 | 180 | 120 | 60 | 240 | 160 | 80 |
| Квалификационный уровень физической подготовки | | | | | | | | | | | | | | |
| Высший квалификационный уровень | | | | | | | Средний балл 95 баллов и выше | | | | | | | |
| I квалификационный уровень | | | | | | | Средний балл 85 - 94 балла | | | | | | | |
| II квалификационный уровень | | | | | | | Средний балл 75 – 84 балла | | | | | | | |

      Продолжение таблицы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка физической подготовленности | | |
| в пяти упражнениях | | |
| 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.

      6. При поступлении в военные учебные заведения для выполнения упражнения предоставляется одна попытка. В отдельных случаях (при срыве, падении) проверяющий допускает выполняющего к выполнению упражнения повторно.

      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".

      8. При поступлении в военные учебные заведения в случае освобождения военнослужащего от выполнения упражнения на выносливость его физическая подготовленность оценивается не выше – "удовлетворительно".

**Упражнение № 3 "Подтягивание на перекладине"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы свыше 60 -1 раз 10 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 | | 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 | | | Юноши |
| 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 |
| Баллы свыше 60 -1 раз 10 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 | | | 6- я возрастная группа | 7- я возрастная группа | | | 8- я возрастная 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 | 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 | 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 | | 14 |
| 55 | 16 | | 15 | | | 14 | 13 | | 13 | | | 14 | | 13 |
| 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 возрастная группа | 3- я возрастная группа | | | 4- я возрастная группа | | 5- я возрастная группа | 6- я возрастная группа | | 7- я возрастная группа | |
| 60 | | 20 | | 19 | 18 | | | 17 | | 12 | 11 | | 10 | |
| 55 | | 19 | | 18 | 17 | | | 16 | | - | - | | - | |
| 50 | | 18 | | 17 | 16 | | | 15 | | 11 | 10 | | 9 | |
| 45 | | 17 | | 16 | 15 | | | 14 | | - | - | | - | |
| 40 | | 16 | | 15 | 14 | | | 13 | | 10 | 9 | | 8 | |
| 35 | | 15 | | 14 | 13 | | | 12 | | - | - | | - | |
| 30 | | 14 | | 13 | 12 | | | 11 | | 9 | 8 | | 7 | |
| 25 | | 13 | | 12 | 11 | | | 10 | | - | - | | - | |
| 20 | | 12 | | 11 | 10 | | | 9 | | 8 | 7 | | 6 | |

**Упражнение № 5 "Подъем переворотом 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 | 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 | | 11 |
| 55 | 12 | | 11 | | 10 | 9 | | | 10 | | 10 |
| 50 | 11 | | 10 | | 9 | 8 | | | 9 | | 9 |
| 45 | 10 | | 9 | | 8 | 7 | | | 8 | | 8 |
| 40 | 9 | | 8 | | 7 | 6 | | | 7 | | 7 |
| 35 | 8 | | 7 | | 6 | 5 | | | 6 | | 6 |
| 30 | 7 | | 6 | | 5 | 4 | | | 5 | | 5 |
| 25 | 6 | | 5 | | 4 | 3 | | | 4 | | 4 |
| 20 | 5 | | 4 | | 3 | 2 | | | 3 | | 3 |
| 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 | |
| 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 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 № 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"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | 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 | | Юноши | |
| 60 | 22 | | 20 | | 18 | | 16 | 13 | | 12 | | 11 | 10 | | 17 | | 18 | | 16 | |
| 55 | 21 | | 19 | | 17 | | 15 | 12 | | 11 | | 10 | 9 | | 16 | | 17 | | 15 | |
| 50 | 20 | | 18 | | 16 | | 14 | 11 | | 10 | | 9 | 8 | | 15 | | 16 | | 14 | |
| 45 | 19 | | 17 | | 15 | | 13 | 10 | | 9 | | 8 | 7 | | 14 | | 15 | | 13 | |
| 40 | 18 | | 16 | | 14 | | 12 | 9 | | 8 | | 7 | 6 | | 13 | | 14 | | 12 | |
| 35 | 17 | | 15 | | 13 | | 11 | 8 | | 7 | | 6 | 5 | | 12 | | 13 | | 11 | |
| 30 | 16 | | 14 | | 12 | | 10 | 7 | | 6 | | 5 | 4 | | 11 | | 12 | | 10 | |
| 25 | 15 | | 13 | | 11 | | 9 | 6 | | 5 | | 4 | 3 | | 10 | | 11 | | 9 | |
| 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 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 | | 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 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 |
| 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 группы | | | | 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 | | до70 килограмм | | свыше 70 килограмм | | до 70 килограмм | | свыше 70 килограмм | | до 70 кило грамм | | 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"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы свыше 60 - 1 раз 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 | | 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 | | | |
| 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 | | Военнослужащие - женщины | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Граждане |
| 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"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | | 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 возрастная 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 | | | | | | |
| 1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше | | 2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса | | | Курсанты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы | |
| 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 военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы | Курсанты, кадеты и военнослужащие, 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 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 |
| 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"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы свыше 60–1 секунда 2 балла | Военнослужащие - мужчины | | | | | | | | | |
| 1-я возр группа, курсанты3-го курса и старше | 2- я возр группа, курсанты и кадеты 2-го курса | 3- я возр группа | 4- я возр группа | 5- я возр группа | 6- я возр группа | 7- я возр группа | 8- я возр 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 | 3.20 | 3.25 | 3.45 | 3.55 | 4.35 | 5.05 | 5.35 | 5.55 | 3.45 | 3.40 |
| 59 | - | - | - | 3.56 | 4.36 | 5.06 | 5.36 | 5.56 | - | - |
| 58 | 3.21 | 3.26 | 3.46 | 3.57 | 4.37 | 5.07 | 5.37 | 5.57 | 3.46 | 3.41 |
| 57 | - | - | - | 3.58 | 4.38 | 5.08 | 5.38 | 5.58 | - | - |
| 56 | 3.22 | 3.27 | 3.47 | 3.59 | 4.39 | 5.09 | 5.39 | 5.59 | 3.47 | 3.42 |
| 55 | - | - | - | 4.00 | 4.40 | 5.10 | 5.40 | 6.00 | - | - |
| 54 | 3.23 | 3.28 | 3.48 | 4.01 | 4.41 | 5.11 | 5.41 | 6.01 | 3.48 | 3.43 |
| 53 | - | - | - | 4.02 | 4.42 | 5.12 | 5.42 | 6.02 | - | - |
| 52 | 3.24 | 3.29 | 3.49 | 4.03 | 4.43 | 5.13 | 5.43 | 6.03 | 3.49 | 3.44 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Граждане |
| 1- я возр группа | 2- я возр группа | 3- я возр группа | | 4- я возр группа | | 5- я возр группа | | 6 я возр группа | | 7- я возр 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 |
| Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла | | | Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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"**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла | Военнослужащие-мужчины | | | | | | | | | | | | | | | | Военнослужащие - женщины | | | Граждане |
| 1-я возрастная группа | | 2- я возрастная группа | | 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 | | Курсанты и кадеты 2-го курса и старше | | Курсанты3-го курса и старше | | | Юноши | |
| 60 | 11.40 | | 12.40 | | 13.40 | | 14.40 | 15.40 | | 12.50 | | 12.20 | | 11.40 | | 16.40 | | | 12.50 | |
| 59 | 11.42 | | 12.42 | | 13.42 | | 14.42 | 15.42 | | 12.52 | | 12.22 | | 11.42 | | 16.42 | | | 12.52 | |
| 58 | 11.44 | | 12.44 | | 13.44 | | 14.44 | 15.44 | | 12.54 | | 12.24 | | 11.44 | | 16.44 | | | 12.54 | |
| 57 | 11.46 | | 12.46 | | 13.46 | | 14.46 | 15.46 | | 12.56 | | 12.26 | | 11.46 | | 16.46 | | | 12.56 | |
| 56 | 11.48 | | 12.48 | | 13.48 | | 14.48 | 15.48 | | 12.58 | | 12.28 | | 11.48 | | 16.48 | | | 12.58 | |
| 55 | 11.50 | | 12.50 | | 13.50 | | 14.50 | 15.50 | | 13.00 | | 12.30 | | 11.50 | | 16.50 | | | 13.00 | |
| 54 | 11.52 | | 12.52 | | 13.52 | | 14.52 | 15.52 | | 13.02 | | 12.32 | | 11.52 | | 16.52 | | | 13.02 | |
| 53 | 11.54 | | 12.54 | | 13.54 | | 14.54 | 15.54 | | 13.04 | | 12.34 | | 11.54 | | 16.54 | | | 13.04 | |
| 52 | 11.56 | | 12.56 | | 13.56 | | 14.56 | 15.56 | | 13.06 | | 12.36 | | 11.56 | | 16.56 | | | 13.06 | |
| 51 | 11.58 | | 12.58 | | 13.58 | | 14.58 | 15.58 | | 13.08 | | 12.38 | | 11.58 | | 16.58 | | | 13.08 | |
| 50 | 12.00 | | 13.00 | | 14.00 | | 15.00 | 16.00 | | 13.10 | | 12.40 | | 12.00 | | 17.00 | | | 13.10 | |
| 49 | 12.02 | | 13.02 | | 14.02 | | 15.02 | 16.02 | | 13.12 | | 12.42 | | 12.02 | | 17.02 | | | 13.12 | |
| 48 | 12.04 | | 13.04 | | 14.04 | | 15.04 | 16.04 | | 13.14 | | 12.44 | | 12.04 | | 17.04 | | | 13.14 | |
| 47 | 12.06 | | 13.06 | | 14.06 | | 15.06 | 16.06 | | 13.16 | | 12.46 | | 12.06 | | 17.06 | | | 13.16 | |
| 46 | 12.08 | | 13.08 | | 14.08 | | 15.08 | 16.08 | | 13.18 | | 12.48 | | 12.08 | | 17.08 | | | 13.18 | |
| 45 | 12.10 | | 13.10 | | 14.10 | | 15.10 | 16.10 | | 13.20 | | 12.50 | | 12.10 | | 17.10 | | | 13.20 | |
| 44 | 12.12 | | 13.12 | | 14.12 | | 15.12 | 16.12 | | 13.22 | | 12.52 | | 12.12 | | 17.12 | | | 13.22 | |
| 43 | 12.14 | | 13.14 | | 14.14 | | 15.14 | 16.14 | | 13.24 | | 12.54 | | 12.14 | | 17.14 | | | 13.24 | |
| 42 | 12.16 | | 13.16 | | 14.16 | | 15.16 | 16.16 | | 13.26 | | 12.56 | | 12.16 | | 17.16 | | | 13.26 | |
| 41 | 12.18 | | 13.18 | | 14.18 | | 15.18 | 16.18 | | 13.28 | | 12.58 | | 12.18 | | 17.18 | | | 13.28 | |
| 40 | 12.20 | | 13.20 | | 14.20 | | 15.20 | 16.20 | | 13.30 | | 13.00 | | 12.20 | | 17.20 | | | 13.30 | |
| 39 | 12.22 | | 13.22 | | 14.22 | | 15.22 | 16.22 | | 13.32 | | 13.02 | | 12.22 | | 17.22 | | | 13.32 | |
| 38 | 12.24 | | 13.24 | | 14.24 | | 15.24 | 16.24 | | 13.34 | | 13.04 | | 12.24 | | 17.24 | | | 13.34 | |
| 37 | 12.26 | | 13.26 | | 14.26 | | 15.26 | 16.26 | | 13.36 | | 13.06 | | 12.26 | | 17.26 | | | 13.36 | |
| 36 | 12.28 | | 13.28 | | 14.28 | | 15.28 | 16.28 | | 13.38 | | 13.08 | | 12.28 | | 17.28 | | | 13.38 | |
| 35 | 12.30 | | 13.30 | | 14.30 | | 15.30 | 16.30 | | 13.40 | | 13.10 | | 12.30 | | 17.30 | | | 13.40 | |
| 34 | 12.32 | | 13.32 | | 14.32 | | 15.32 | 16.32 | | 13.42 | | 13.12 | | 12.32 | | 17.32 | | | 13.42 | |
| 33 | 12.34 | | 13.34 | | 14.34 | | 15.34 | 16.34 | | 13.44 | | 13.14 | | 12.34 | | 17.34 | | | 13.44 | |
| 32 | 12.36 | | 13.36 | | 14.36 | | 15.36 | 16.36 | | 13.46 | | 13.16 | | 12.36 | | 17.36 | | | 13.46 | |
| 31 | 12.38 | | 13.38 | | 14.38 | | 15.38 | 16.38 | | 13.48 | | 13.18 | | 12.38 | | 17.38 | | | 13.48 | |
| 30 | 12.40 | | 13.40 | | 14.40 | | 15.40 | 16.40 | | 13.50 | | 13.20 | | 12.40 | | 17.40 | | | 13.50 | |
| 29 | 12.42 | | 13.42 | | 14.42 | | 15.42 | 16.42 | | 13.52 | | 13.22 | | 12.42 | | 17.42 | | | 13.52 | |
| 28 | 12.44 | | 13.44 | | 14.44 | | 15.44 | 16.44 | | 13.54 | | 13.24 | | 12.44 | | 17.44 | | | 13.54 | |
| 27 | 12.46 | | 13.46 | | 14.46 | | 15.46 | 16.46 | | 13.56 | | 13.26 | | 12.46 | | 17.46 | | | 13.56 | |
| 26 | 12.48 | | 13.48 | | 14.48 | | 15.48 | 16.48 | | 13.58 | | 13.28 | | 12.48 | | 17.48 | | | 13.58 | |
| 25 | 12.50 | | 13.50 | | 14.50 | | 15.50 | 16.50 | | 14.00 | | 13.30 | | 12.50 | | 17.50 | | | 14.00 | |
| 24 | 12.52 | | 13.52 | | 14.52 | | 15.52 | 16.52 | | 14.02 | | 13.32 | | 12.52 | | 17.52 | | | 14.02 | |
| 23 | 12.54 | | 13.54 | | 14.54 | | 15.54 | 16.54 | | 14.04 | | 13.34 | | 12.54 | | 17.54 | | | 14.04 | |
| 22 | 12.56 | | 13.56 | | 14.56 | | 15.56 | 16.56 | | 14.06 | | 13.36 | | 12.56 | | 17.56 | | | 14.06 | |
| 21 | 12.58 | | 13.58 | | 14.58 | | 15.58 | 16.58 | | 14.08 | | 13.38 | | 12.58 | | 17.58 | | | 14.08 | |
| 20 | 13.00 | | 14.00 | | 15.00 | | 16.00 | 17.00 | | 14.10 | | 13.40 | | 13.00 | | 18.00 | | | 14.10 | |
| Баллы свыше 60 –1 секунда 2 балла | | Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | 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 | | | 3возрастная группа | | 4возрастная группа | | 5возрастная 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 | | | | 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 | 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 | | 1-я и 2-я возрастные группы | | Курсанты и кадеты 2-го курса | Курсанты 3-го курса и старше | Юноши |
| 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 | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 2512 | | | 2612 | | 2712 | | 2712 | |
| 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 | 2612 | | | 2712 | | 2812 | | 2812 | |
| 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 –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 | | Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие 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 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 | 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 |
| 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 | 3142 |
| 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 |
| 39 | 27.03 | 28.03 | 31.09 | 33.09 | 36.09 | 39.09 | 42.09 | 45.03 | 35.09 | 33.09 |
| 38 | 27.06 | 28.06 | 31.18 | 33.18 | 36.18 | 39.18 | 42.18 | 45.06 | 35.18 | 33.18 |
| 37 | 27.09 | 28.09 | 31.27 | 33.27 | 36.27 | 39.27 | 42.27 | 45.09 | 35.27 | 33.27 |
| 36 | 27.12 | 28.12 | 31.36 | 33.36 | 36.36 | 39.36 | 42.36 | 45.12 | 35.36 | 33.36 |
| 35 | 27.15 | 28.15 | 31.45 | 33.45 | 36.45 | 39.45 | 42.45 | 45.15 | 35.45 | 33.45 |
| 34 | 27.18 | 28.18 | 31.54 | 33.54 | 36.54 | 39.54 | 42.54 | 45.18 | 35.54 | 33.54 |
| 33 | 27.21 | 28.21 | 32.03 | 34.03 | 37.03 | 40.03 | 43.03 | 45.21 | 36.03 | 34.03 |
| 32 | 27.24 | 28.24 | 32.12 | 34.12 | 37.12 | 40.12 | 43.12 | 45.24 | 36.12 | 34.12 |
| 31 | 27.27 | 28.27 | 32.21 | 34.21 | 37.21 | 40.21 | 43.21 | 45.27 | 36.21 | 34.21 |
| 30 | 27.30 | 28.30 | 32.30 | 34.30 | 37.30 | 40.30 | 43.30 | 45.30 | 36.30 | 34.30 |
| 29 | 27.33 | 28.33 | 32.39 | 34.39 | 37.39 | 40.39 | 43.39 | 45.33 | 36.39 | 34.39 |
| 28 | 27.36 | 28.36 | 32.48 | 34.48 | 37.48 | 40.48 | 43.48 | 45.36 | 36.48 | 34.48 |
| 27 | 27.39 | 28.39 | 32.57 | 34.57 | 37.57 | 40.57 | 43.57 | 45.39 | 36.57 | 34.57 |
| 26 | 27.42 | 28.42 | 33.06 | 35.06 | 38.06 | 41.06 | 44.06 | 45.42 | 37.06 | 35.06 |
| 25 | 27.45 | 28.45 | 33.15 | 35.15 | 38.15 | 41.15 | 44.15 | 45.45 | 37.15 | 35.15 |
| 24 | 27.48 | 28.48 | 33.24 | 35.24 | 38.24 | 41.24 | 44.24 | 45.48 | 37.24 | 35.24 |
| 23 | 27.51 | 28.51 | 33.33 | 35.33 | 38.33 | 41.33 | 44.33 | 45.51 | 37.33 | 35.33 |
| 22 | 27.54 | 28.54 | 33.42 | 35.42 | 38.42 | 41.42 | 44.42 | 45.54 | 37.42 | 35.42 |
| 21 | 27.57 | 28.57 | 33.51 | 35.51 | 38.51 | 41.51 | 44.51 | 45.57 | 37.51 | 35.51 |
| 20 | 28.00 | 29.00 | 34.00 | 36.00 | 39.00 | 42.00 | 45.00 | 46.00 | 38.00 | 36.00 |

      Продолжение таблицы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Военнослужащие - женщины | | | | | | | | | | | | | | | | Граждане | | |
| 1- я возрастная группа | 2- я возрастная группа | | 3- я возрастная группа | | 4- я возрастная группа | 5- 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 |
| 34.00 | 36.00 | | 38.00 | | 40.00 | 42.00 | 38.00 | | 37.00 | | 36.00 | | 34.00 | | 29.00 | | | 38.00 |
| 34.06 | 36.06 | | 38.06 | | 40.06 | 42.09 | 38.06 | | 37.06 | | 36.06 | | 34.06 | | 29.06 | | | 38.06 |
| 34.12 | 36.12 | | 38.12 | | 40.12 | 42.18 | 38.12 | | 37.12 | | 36.12 | | 34.12 | | 29.12 | | | 38.12 |
| 34.18 | 36.18 | | 38.18 | | 40.18 | 42.27 | 38.18 | | 37.18 | | 36.18 | | 34.18 | | 29.18 | | | 38.18 |
| 34.24 | 36.24 | | 38.24 | | 40.24 | 42.36 | 38.24 | | 37.24 | | 36.24 | | 34.24 | | 29.24 | | | 38.24 |
| 34.30 | 36.30 | | 38.30 | | 40.30 | 42.45 | 38.30 | | 37.30 | | 36.30 | | 34.30 | | 29.30 | | | 38.30 |
| 34.36 | 36.36 | | 38.36 | | 40.36 | 42.54 | 38.36 | | 37.36 | | 36.36 | | 34.36 | | 29.36 | | | 38.36 |
| 34.42 | 36.42 | | 38.42 | | 40.42 | 43.03 | 38.42 | | 37.42 | | 36.42 | | 34.42 | | 29.42 | | | 38.42 |
| 34.48 | 36.48 | | 38.48 | | 40.48 | 43.12 | 38.48 | | 37.48 | | 36.48 | | 34.48 | | 29.48 | | | 38.48 |
| 34.54 | 36.54 | | 38.54 | | 40.54 | 43.21 | 38.54 | | 37.54 | | 36.54 | | 34.54 | | 29.54 | | | 38.54 |
| 35.00 | 37.00 | | 39.00 | | 41.00 | 43.30 | 39.00 | | 38.00 | | 37.00 | | 35.00 | | 30.00 | | | 39.00 |
| 35.06 | 37.06 | | 39.06 | | 41.06 | 43.39 | 39.06 | | 38.06 | | 37.06 | | 35.06 | | 30.06 | | | 39.06 |
| 35.12 | 37.12 | | 39.12 | | 41.12 | 43.48 | 39.12 | | 38.12 | | 37.12 | | 35.12 | | 30.12 | | | 39.12 |
| 35.18 | 37.18 | | 39.18 | | 41.18 | 43.57 | 39.18 | | 38.18 | | 37.18 | | 35.18 | | 30.18 | | | 39.18 |
| 35.24 | 37.24 | | 39.24 | | 41.24 | 44.06 | 39.24 | | 38.24 | | 37.24 | | 35.24 | | 30.24 | | | 39.24 |
| 35.30 | 37.30 | | 39.30 | | 41.30 | 44.15 | 39.30 | | 38.30 | | 37.30 | | 35.30 | | 30.30 | | | 39.30 |
| 35.36 | 37.36 | | 39.36 | | 41.36 | 44.24 | 39.36 | | 38.36 | | 37.36 | | 35.36 | | 30.36 | | | 39.36 |
| 35.42 | 37.42 | | 39.42 | | 41.42 | 44.33 | 39.42 | | 38.42 | | 37.42 | | 35.42 | | 30.42 | | | 39.42 |
| 35.48 | 37.48 | | 39.48 | | 41.48 | 44.42 | 39.48 | | 38.48 | | 37.48 | | 35.48 | | 30.48 | | | 39.48 |
| 35.54 | 37.54 | | 39.54 | | 41.54 | 44.51 | 39.54 | | 38.54 | | 37.54 | | 35.54 | | 30.54 | | | 39.54 |
| 36.00 | 38.00 | | 40.00 | | 42.00 | 45.00 | 40.00 | | 39.00 | | 38.00 | | 36.00 | | 31.00 | | | 40.00 |
| 36.09 | 38.09 | | 40.09 | | 42.09 | 45.03 | 40.09 | | 39.09 | | 38.09 | | 36.09 | | 31.09 | | | 40.09 |
| 36.18 | 38.18 | | 40.18 | | 42.18 | 45.06 | 40.18 | | 39.18 | | 38.18 | | 36.18 | | 31.18 | | | 40.18 |
| 36.27 | 38.27 | | 40.27 | | 42.27 | 45.09 | 40.27 | | 39.27 | | 38.27 | | 36.27 | | 31.27 | | | 40.27 |
| 36.36 | 38.36 | | 40.36 | | 42.36 | 45.12 | 40.36 | | 39.36 | | 38.36 | | 36.36 | | 31.36 | | | 40.36 |
| 36.45 | 38.45 | | 40.45 | | 42.45 | 45.15 | 40.45 | | 39.45 | | 38.45 | | 36.45 | | 31.45 | | | 40.45 |
| 36.54 | 38.54 | | 40.54 | | 42.54 | 45.18 | 40.54 | | 39.54 | | 38.54 | | 36.54 | | 31.54 | | | 40.54 |
| 37.03 | 39.03 | | 41.03 | | 43.03 | 45.21 | 41.03 | | 39.03 | | 39.03 | | 37.03 | | 32.03 | | | 41.03 |
| 37.12 | 39.12 | | 41.12 | | 43.12 | 45.24 | 41.12 | | 40.12 | | 39.12 | | 37.12 | | 32.12 | | | 41.12 |
| 37.21 | 39.21 | | 41.21 | | 43.21 | 45.27 | 41.21 | | 40.21 | | 39.21 | | 37.21 | | 32.21 | | | 41.21 |
| 37.30 | 39.30 | | 41.30 | | 43.30 | 45.30 | 41.30 | | 40.30 | | 39.30 | | 37.30 | | 32.30 | | | 41.30 |
| 37.39 | 39.39 | | 41.39 | | 43.39 | 45.33 | 41.39 | | 40.39 | | 39.39 | | 37.39 | | 32.39 | | | 41.39 |
| 37.48 | 39.48 | | 41.48 | | 43.48 | 45.36 | 41.48 | | 40.48 | | 39.48 | | 37.48 | | 32.48 | | | 41.48 |
| 37.57 | 39.57 | | 41.57 | | 43.57 | 45.39 | 41.57 | | 40.57 | | 39.57 | | 37.57 | | 32.57 | | | 41.57 |
| 38.06 | 40.06 | | 42.06 | | 44.06 | 45.42 | 42.06 | | 41.06 | | 40.06 | | 38.06 | | 33.06 | | | 42.06 |
| 38.15 | 40.15 | | 42.15 | | 44.15 | 45.45 | 42.15 | | 41.15 | | 40.15 | | 38.15 | | 33.15 | | | 42.15 |
| 38.24 | 40.24 | | 42.24 | | 44.24 | 45.48 | 42.24 | | 41.24 | | 40.24 | | 38.24 | | 33.24 | | | 42.24 |
| 38.33 | 40.33 | | 42.33 | | 44.33 | 45.51 | 42.33 | | 41.33 | | 40.33 | | 38.33 | | 33.33 | | | 42.33 |
| 38.42 | 40.42 | | 42.42 | | 44.42 | 45.54 | 42.42 | | 41.42 | | 40.42 | | 38.42 | | 33.42 | | | 42.42 |
| 38.51 | 40.51 | | 42.51 | | 44.51 | 45.57 | 42.51 | | 41.51 | | 40.51 | | 38.51 | | 33.51 | | | 42.51 |
| 39.00 | 41.00 | | 43.00 | | 45.00 | 46.00 | 43.00 | | 42.00 | | 41.00 | | 39.00 | | 34.00 | | | 43.00 |
| Баллы свыше 60 – 3 секунды 1 балл | | 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 | | 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 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 |
| 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"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Баллы свыше 60 – 10 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 | 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 | | | | | | | | | |
| 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 | 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 |
| 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 |
| 37 | 2.08 | 2.13 | 2.23 | 2.33 | 2.53 | 3.03 | 3.23 | 3.33 | 2.43 | 2.18 |
| 36 | 2.09 | 2.14 | 2.24 | 2.34 | 2.54 | 3.04 | 3.24 | 3.34 | 2.44 | 2.19 |
| 35 | 2.10 | 2.15 | 2.25 | 2.35 | 2.55 | 3.05 | 3.25 | 3.35 | 2.45 | 2.20 |
| 34 | 2.11 | 2.16 | 2.26 | 2.36 | 2.56 | 3.06 | 3.26 | 3.36 | 2.46 | 2.21 |
| 33 | 2.12 | 2.17 | 2.27 | 2.37 | 2.57 | 3.07 | 3.27 | 3.37 | 2.47 | 2.22 |
| 32 | 2.13 | 2.18 | 2.28 | 2.38 | 2.58 | 3.08 | 3.28 | 3.38 | 2.48 | 2.23 |
| 31 | 2.14 | 2.19 | 2.29 | 2.39 | 2.59 | 3.09 | 3.29 | 3.39 | 2.49 | 2.24 |
| 30 | 2.15 | 2.20 | 2.30 | 2.40 | 3.00 | 3.10 | 3.30 | 3.40 | 2.50 | 2.25 |
| 29 | 2.16 | 2.21 | 2.31 | 2.41 | 3.01 | 3.11 | 3.31 | 3.41 | 2.51 | 2.26 |
| 28 | 2.17 | 2.22 | 2.32 | 2.42 | 3.02 | 3.12 | 3.32 | 3.42 | 2.52 | 2.27 |
| 27 | 2.18 | 2.23 | 2.33 | 2.43 | 3.03 | 3.13 | 3.33 | 3.43 | 2.53 | 2.28 |
| 26 | 2.19 | 2.24 | 2.34 | 2.44 | 3.04 | 3.14 | 3.34 | 3.44 | 2.54 | 2.29 |
| 25 | 2.20 | 2.25 | 2.35 | 2.45 | 3.05 | 3.15 | 3.35 | 3.45 | 2.55 | 2.30 |
| 24 | 2.21 | 2.26 | 2.36 | 2.46 | 3.06 | 3.16 | 3.36 | 3.46 | 2.56 | 2.31 |
| 23 | 2.22 | 2.27 | 2.37 | 2.47 | 3.07 | 3.17 | 3.37 | 3.47 | 2.57 | 2.32 |
| 22 | 2.23 | 2.28 | 2.38 | 2.48 | 3.08 | 3.18 | 3.38 | 3.48 | 2.58 | 2.33 |
| 21 | 2.24 | 2.29 | 2.39 | 2.49 | 3.09 | 3.19 | 3.39 | 3.49 | 2.59 | 2.34 |
| 20 | 2.25 | 2.30 | 2.40 | 2.50 | 3.10 | 3.20 | 3.40 | 3.50 | 3.00 | 2.35 |

      Продолжение таблицы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Военнослужащие - женщины | | | | | | | | | | | | | | | | | | Граждане | | |
| 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 | | Юноши | | Девушки |
| 2.40 | 2.45 | 3.00 | | 3.10 | | 3.25 | 3.40 | | 3.55 | | 3.10 | | 3.00 | | 2.45 | 2.40 | | 2.10 | | 3.10 |
| 2.41 | 2.46 | 3.01 | | 3.11 | | 3.26 | 3.41 | | 3.56 | | 3.11 | | 3.01 | | 2.46 | 2.41 | | 2.11 | | 3.11 |
| 2.42 | 2.47 | 3.02 | | 3.12 | | 3.27 | 3.42 | | 3.57 | | 3.12 | | 3.02 | | 2.47 | 2.42 | | 2.12 | | 3.12 |
| 2.43 | 2.48 | 3.03 | | 3.13 | | 3.28 | 3.43 | | 3.58 | | 3.13 | | 3.03 | | 2.48 | 2.43 | | 2.13 | | 3.13 |
| 2.44 | 2.49 | 3.04 | | 3.14 | | 3.29 | 3.44 | | 3.59 | | 3.14 | | 3.04 | | 2.49 | 2.44 | | 2.14 | | 3.14 |
| 2.45 | 2.50 | 3.05 | | 3.15 | | 3.30 | 3.45 | | 4.00 | | 3.15 | | 3.05 | | 2.50 | 2.45 | | 2.15 | | 3.15 |
| 2.46 | 2.51 | 3.06 | | 3.16 | | 3.31 | 3.46 | | 4.01 | | 3.16 | | 3.06 | | 2.51 | 2.46 | | 2.16 | | 3.16 |
| 2.47 | 2.52 | 3.07 | | 3.17 | | 3.32 | 3.47 | | 4.02 | | 3.17 | | 3.07 | | 2.52 | 2.47 | | 2.17 | | 3.17 |
| 2.48 | 2.53 | 3.08 | | 3.18 | | 3.33 | 3.48 | | 4.03 | | 3.18 | | 3.08 | | 2.53 | 2.48 | | 2.18 | | 3.18 |
| 2.49 | 2.54 | 3.09 | | 3.19 | | 3.34 | 3.49 | | 4.04 | | 3.19 | | 3.09 | | 2.54 | 2.49 | | 2.19 | | 3.19 |
| 2.50 | 2.55 | 3.10 | | 3.20 | | 3.35 | 3.50 | | 4.05 | | 3.20 | | 3.10 | | 2.55 | 2.50 | | 2.20 | | 3.20 |
| 2.51 | 2.56 | 3.11 | | 3.21 | | 3.36 | 3.51 | | 4.06 | | 3.21 | | 3.11 | | 2.56 | 2.51 | | 2.21 | | 3.21 |
| 2.52 | 2.57 | 3.12 | | 3.22 | | 3.37 | 3.52 | | 4.07 | | 3.22 | | 3.12 | | 2.57 | 2.52 | | 2.22 | | 3.22 |
| 2.53 | 2.58 | 3.13 | | 3.23 | | 3.38 | 3.53 | | 4.08 | | 3.23 | | 3.13 | | 2.58 | 2.53 | | 2.23 | | 3.23 |
| 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 |
| Баллы свыше 60 – 1 секунда 5 балл | | | 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 | | | 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 | | |
| Баллы свыше 60 – 1 метр 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 | | 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 | | | | | | | | |
| 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 | 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 |

© 2012. РГП на ПХВ «Институт законодательства и правовой информации Республики Казахстан» Министерства юстиции Республики Казахстан