

О внесении изменения в приказ Министра обороны Республики Казахстан от 5 мая 2014 года № 195 "Об утверждении нормативов по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Казахстан"

Приказ Министра обороны Республики Казахстан от 21 августа 2017 года № 471. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 28 сентября 2017 года № 15775

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Внести в приказ Министра обороны Республики Казахстан от 5 мая 2014 года № 195 "Об утверждении нормативов по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Казахстан" (зарегистрирован в Реестре государственной регистрации нормативных правовых актов за № 9518, опубликован в информационно-правовой системе Эділет 24 июня 2014 года) следующее изменение:

Нормативы по физической подготовке в Вооруженных Силах Республики Казахстан, утвержденные указанным приказом, изложить в редакции, согласно приложению к настоящему приказу.

2. Спортивному комитету – Центральному спортивному клубу армии Министерства обороны Республики Казахстан в установленном законодательством Республики Казахстан порядке обеспечить:

1) государственную регистрацию настоящего приказа в Министерстве юстиции Республики Казахстан;

2) направление копии настоящего приказа в Республиканское государственное предприятие на праве хозяйственного ведения "Республиканский центр правовой информации" Министерства юстиции Республики Казахстан для официального опубликования и включения в Эталонный контрольный банк нормативных правовых актов Республики Казахстан в бумажном и электронном видах на казахском и русском языках в течении десяти календарных дней со дня государственной регистрации;

3) размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства обороны Республики Казахстан после его первого официального опубликования;

4) направление сведений в Юридический департамент Министерства обороны Республики Казахстан об исполнении мероприятий, предусмотренных подпунктами 1), 2) и 3) настоящего пункта в течении десяти календарных дней со дня государственной регистрации.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на первого заместителя Министра обороны – начальника Генерального штаба Вооруженных Сил Республики Казахстан.

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 рукопашного боя (РБ-Н)								
23.	Базовый комплекс рукопашного боя (РБ-1)								
24.	Специальный комплекс рукопашного боя (РБ-2; РБ-3)								
25.	Комплекс рукопашного боя без оружия на 8 счетов								
26.	Комплекс рукопашного боя с оружием (автомат, карабин) на 8 счетов								
27.	ОКУ на ЕПП								
28.	СКУ для ВУЗов								
	СКУ для личного состава								

29.	Десантно-штурмовых войск								
30.	Преодоление ЕПП в составе подразделения (для ВУЗов)								
31.	Бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения (для ВУЗов)								
32.	СКУ для подразделений предназначенных для действий в горах								
33.	СКУ для личного состава надводных кораблей								
34.	Бег на 100 м								
35.	Челночный бег 10x10 м								
36.	Бег на 400 м								
37.	Бег на 1 000 м								
38.	Бег на 3 000 м								
39.	Бег на 5 000 м								
40.	Метание гранаты Ф-1 на дальность								
41.	Метание гранаты Ф-1 на точность								
42.	Марш-бросок на 5 км								
43.	Марш-бросок на 10 км								
44.	Лыжная гонка на 5 км								
45.	Лыжная гонка на 10 км								
46.	Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км								
47.	Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км								
48.	Плавание на 100 м								
49.	Плавание в обмундировании с оружием								

19.	Упражнение на стационарном колесе								
27.	ОКУ на единой полосе препятствий								
42.	Марш-бросок на 5 км								
48.	Плавание на 100 м								

Поправки к результатам за выполнение упражнений

При оценке физической подготовленности в нормативы вносятся поправки, обусловленные формой одежды:

а) облегчение нормативов при выполнении упражнений в военной форме одежды в ботинках с высоким берцем (№ 2, 3, 4);

б) облегчение нормативов при выполнении упражнений в военной форме № 5.

№ п/п	Наименование	Номер упражнения	Единица измерения	Поправки к результатам	
				а	б
15.	Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	1	-
16.	Поднимание ног к перекладине	4	кол-во раз	1	-
17.	Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	1	-
18.	Подъем силой на перекладине	6	кол-во раз	1	-
19.	Комбинированное силовое упражнение	7	кол-во раз	1	-
20.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	8	кол-во раз	2	-
21.	Угол в упоре на брусьях	9	сек	2	-
22.	Бег на 100 м	34	сек	1	-
23.	Челночный бег 10х10 м	35	сек	1	-
24.	Бег на 400 м	36	сек	5	-
25.	Бег на 1000 м	37	сек	10	25
26.	Бег на 3000 м	38	мин, сек	0,50	1,0
27.	Бег на 5000 м	39	мин, сек	1,30	2,0
28.	Марш-бросок на 5 км	42	мин, сек	-	1,0
29.	Марш-бросок на 10 км	43	мин, сек	-	2,0
16.	Лыжная гонка на 5 км	44	мин, сек	2,0	-
17.	Лыжная гонка на 10 км	45	мин, сек	4,0	-
18.	Марш на лыжах в составе подразделения на 5 км	46	мин, сек	-	2,0
19.	Марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	47	мин, сек	-	4,0

Таблица

оценки физической подготовленности военнослужащих

Категории военнослужащих	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности						
		в одном упражнении (для ВУЗов)			в двух упражнениях			в трех упражн
		Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично
Военнослужащие подразделений специального назначения, морской пехоты, разведовательные и десантно-штурмовые подразделения	30	-	-	-	120	80	60	180
Другие категории военнослужащих и кандидаты в военные учебные заведения	20	60	40	20	120	80	40	180
Квалификационный уровень физической подготовки								
Высший квалификационный уровень								
I квалификационный уровень								
II квалификационный уровень								

Примечание:

Оценка за выполнение одного физического упражнения:

"отлично" - не менее 60 баллов;

"хорошо" - не менее 40 баллов;

"удовлетворительно" - не менее 20 (30) баллов.

Упражнение № 3 "Подтягивание на перекладине"

Баллы свыше 60 - 1 раз 5 баллов	Военнослужащие - мужчины								Курсанты, и кадеты по призыву до 6 месяцев службы	Кур кад и воен по посл служ
	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		
60	17	16	15	10	8	7	6	4	14	15
55	16	15	14	-	-	-	-	-	13	14
50	15	14	13	9	7	6	5	-	12	13
45	14	13	12	-	-	-	-	-	11	12

40	13	12	11	8	6	5	4	3	10	11
35	12	11	10	-	-	-	-	-	9	10
30	11	10	9	7	5	4	3	-	8	9
25	10	9	8	-	-	-	-	-	7	8
20	9	8	7	6	4	3	2	2	6	7

Упражнение № 4 "Поднимание ног к перекладине"

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	4 - я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы
60	17	16	15	14	14	15
55	16	15	14	13	13	14
50	15	14	13	12	12	13
45	14	13	12	11	11	12
40	13	12	11	10	10	11
35	12	11	10	9	9	10
30	11	10	9	8	8	9
25	10	9	8	7	7	8
20	9	8	7	6	6	7

Упражнение № 5 "Подъем переворотом на перекладине"

Баллы свыше 60 - 1 раз 1 0 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 по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы
60	9	8	7	6	7
50	8	7	6	5	6
40	7	6	5	4	5
30	6	5	4	3	4
20	5	4	3	2	3

Упражнение № 6 "Подъем силой на перекладине"

	Военнослужащие - мужчины				

Баллы свыше 60 - 1 раз 10 баллов	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа
60	9	8	7
50	8	7	6
40	7	6	5
30	6	5	4
20	5	4	3

Упражнение № 7 "Комбинированное силовое упражнение на перекладине"

Баллы свыше 60 - 1 цикл 20 баллов	Военнослужащие - мужчины	
	1 - я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2 - я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса
60	5	4
40	4	3
20	3	2

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

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	4 - я возрастная группа	5 - я возрастная группа	6 - я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы
60	22	20	18	16	13	12	17	18
55	21	19	17	15	12	11	16	17
50	20	18	16	14	11	10	15	16
45	19	17	15	13	10	9	14	15
40	18	16	14	12	9	8	13	14
35	17	15	13	11	8	7	12	13
30	16	14	12	10	7	6	11	12
25	15	13	11	9	6	5	10	11
20	14	12	10	8	5	4	9	10

Упражнение № 9 "Угол в упоре на брусьях"

Баллы свыше 60 - 1 сек. 5 баллов	Военнослужащие - мужчины			
	1 - я возрастная группа,	2 - я возрастная группа,		Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы

	курсанты 3-го курса и старше	курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастная группа	
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

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

Баллы свыше 60 – 1 раз 5 баллов	Военнослужащие - мужчины									
	1 - я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше		2 - я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса		3 - я возрастная группа		Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы		Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы	
	до 70 кг	свыше 70 кг	до 70 кг	свыше 70 кг	до 70 кг	свыше 70 кг	до 70 кг	свыше 70 кг	до 70 кг	свыше 70 кг
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

Упражнение № 16 "Комплексное силовое упражнение"

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	4 - я возрастная группа	5 - я возрастная группа	6 - я возрастная группа	7 - я возрастная группа	8 - я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы
60	54	50	44	40	36	32	30	28	46	48

55	53	49	43	39	35	31	29	27	45	47
50	52	48	42	38	34	30	28	26	44	46
45	51	47	41	37	33	29	27	25	43	45
40	50	46	40	36	32	28	26	24	42	44
35	49	45	39	35	31	27	25	23	41	43
30	48	44	38	34	30	26	24	22	40	42
25	47	43	37	33	29	25	23	21	39	41
20	46	42	36	32	28	24	22	20	38	40

Упражнение № 19 "Упражнение на стационарном колесе"

Баллы свыше 60 – 0,1 сек. 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 по призыву п о с л е 6 месяцев службы
60	11,0	12,0	13,0	14,0	13,0
58	11,1	12,1	13,1	14,1	13,1
56	11,2	12,2	13,2	14,2	13,2
54	11,3	12,3	13,3	14,3	13,3
52	11,4	12,4	13,4	14,4	13,4
50	11,5	12,5	13,5	14,5	13,5
48	11,6	12,6	13,6	14,6	13,6
46	11,7	12,7	13,7	14,7	13,7
44	11,8	12,8	13,8	14,8	13,8
42	11,9	12,9	13,9	14,9	13,9
40	12,0	13,0	14,0	15,0	14,0
38	12,1	13,1	14,1	15,1	14,1
36	12,2	13,2	14,2	15,2	14,2
34	12,3	13,3	14,3	15,3	14,3
32	12,4	13,4	14,4	15,4	14,4
30	12,5	13,5	14,5	15,5	14,5
28	12,6	13,6	14,6	15,6	14,6
26	12,7	13,7	14,7	15,7	14,7
24	12,8	13,8	14,8	15,8	14,8
22	12,9	13,9	14,9	15,9	14,9
20	13,0	14,0	15,0	16,0	15,0

Упражнение № 21 "Упражнение на лопинге"

Баллы свыше	Военнослужащие - мужчины			

60 - 0,1 сек. 2 балла	1 - я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2 - я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастная группа	Военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы
60	15,0	16,0	17,0	17,0
58	15,1	16,1	17,1	17,1
56	15,2	16,2	17,2	17,2
54	15,3	16,3	17,3	17,3
52	15,4	16,4	17,4	17,4
50	15,5	16,5	17,5	17,5
48	15,6	16,6	17,6	17,6
46	15,7	16,7	17,7	17,7
44	15,8	16,8	17,8	17,8
42	15,9	16,9	17,9	17,9
40	16,0	17,0	18,0	18,0
38	16,1	17,1	18,2	18,2
36	16,2	17,2	18,4	18,4
34	16,3	17,3	18,6	18,6
32	16,4	17,4	18,8	18,8
30	16,5	17,5	19,0	19,0
28	16,6	17,6	19,2	19,2
26	16,7	17,7	19,4	19,4
24	16,8	17,8	19,6	19,6
22	16,9	17,9	19,8	19,8
20	17,0	18,0	20,0	20,0

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

Баллы свыше 60 – 1 сек. 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 по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие 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	2.26	2.31
46	2.22	2.27	2.32	2.27	2.32

44	2.23	2.28	2.33	2.28	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	2.26	2.41	2.26
36	2.27	2.32	2.27	2.42	2.27
34	2.28	2.33	2.28	2.43	2.28
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	2.26	2.41	2.46	2.41
26	2.32	2.27	2.42	2.47	2.42
24	2.33	2.28	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

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

Баллы свыше 60 - 1 сек. 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 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
----	------	------	------

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

Баллы свыше 60 – 1 сек. 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 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

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

Баллы свыше 60 - 1 сек. 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 кадеты после 6 месяцев обучения
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 сек. 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 кадеты после 6 месяцев обучения	
	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 сек. 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 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

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

Баллы свыше 60 – 1 сек. 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 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

Упражнение № 34 "Бег на 100 метров"

Баллы свыше 60 – 0.1 сек . 4 баллов	Военнослужащие - мужчины								Военно 1 - я возраст группа
	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 по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы	Кандидаты в ВУЗы из числа гражданской молодежи	
60	13,7	13,8	14,7	15,3	15,7	14,7	14,1	14,5	16,5
56	13,8	13,9	14,8	15,4	15,8	14,8	14,2	-	16,6
52	13,9	14,0	14,9	15,5	15,9	14,9	14,3	-	16,7
48	14,0	14,1	15,0	15,6	16,0	15,0	14,4	-	16,8
44	14,1	14,2	15,1	15,7	16,1	15,1	14,5	-	16,9
40	14,2	14,3	15,2	15,8	16,2	15,2	14,6	14,9	17,0
36	14,4	14,5	15,4	16,0	16,4	15,4	14,8	-	17,2
32	14,6	14,7	15,6	16,2	16,6	15,6	15,0	-	17,4
28	14,8	14,9	15,8	16,4	16,8	15,8	15,2	-	17,6
24	15,0	15,1	16,0	16,6	17,0	16,0	15,4	-	17,8
20	15,2	15,3	16,2	16,8	17,2	16,2	15,6	15,5	18,0

Упражнение № 35 "Челночный бег 10x10 метров"

Баллы свыше 60 – 0.1 сек. 2 балла	Военнослужащие- мужчины								Военнослужащие - женщины	
	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 по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы	1 - я возрастная группа	2 - я возрастна группа	
60	25,0	26,0	28,0	29,0	31,0	28,0	27,0	33,0	35,0	
58	25,1	26,1	28,1	29,1	31,1	28,1	27,1	33,1	35,1	
56	25,2	26,2	28,2	29,2	31,2	28,2	27,2	33,2	35,2	
54	25,3	26,3	28,3	29,3	31,3	28,3	27,3	33,3	35,3	
52	25,4	26,4	28,4	29,4	31,4	28,4	27,4	33,4	35,4	
50	25,5	26,5	28,5	29,5	31,5	28,5	27,5	33,5	35,5	

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
	Военнослужащие - мужчины									
Баллы свыше 60 – 1 сек. 2 балл	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 -й я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы	Кур каде воен по посл служ
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
Баллы свыше 60 – 1 сек. 2 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-й я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы
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

Упражнение № 38 "Бег на 3000 метров"

Баллы свыше 60 – 1 сек. 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	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы	Кандидаты в ВУЗы из числа гражданской молодежи	
60	12.10	12.20	13.40	14.40	15.40	13.30	12.30	15.00	
59	12.11	12.21	13.42	14.42	15.42	13.31	12.31	15.03	
58	12.12	12.22	13.44	14.44	15.44	13.32	12.32	15.06	
57	12.13	12.23	13.46	14.46	15.46	13.33	12.33	15.09	
56	12.14	12.24	13.48	14.48	15.48	13.34	12.34	15.12	
55	12.15	12.25	13.50	14.50	15.50	13.35	12.35	15.15	
54	12.16	12.26	13.52	14.52	15.52	13.36	12.36	15.18	
53	12.17	12.27	13.54	14.54	15.54	13.37	12.37	15.21	
52	12.18	12.28	13.56	14.56	15.56	13.38	12.38	15.24	
51	12.19	12.29	13.58	14.58	15.58	13.39	12.39	15.27	
50	12.20	12.30	14.00	15.00	16.00	13.40	12.40	15.30	
49	12.21	12.31	14.02	15.02	16.02	13.41	12.41	15.33	
48	12.22	12.32	14.04	15.04	16.04	13.42	12.42	15.36	
47	12.23	12.33	14.06	15.06	16.06	13.43	12.43	15.39	
46	12.24	12.34	14.08	15.08	16.08	13.44	12.44	15.42	
45	12.25	12.35	14.10	15.10	16.10	13.45	12.45	15.45	
44	12.26	12.36	14.12	15.12	16.12	13.46	12.46	15.48	
43	12.27	12.37	14.14	15.14	16.14	13.47	12.47	15.51	
42	12.28	12.38	14.16	15.16	16.16	13.48	12.48	15.54	
41	12.29	12.39	14.18	15.18	16.18	13.49	12.49	15.57	
40	12.30	12.40	14.20	15.20	16.20	13.50	12.50	16.00	
39	12.31	12.41	14.22	15.22	16.22	13.51	12.51	16.03	

38	12.32	12.42	14.24	15.24	16.24	13.52	12.52	16.06
37	12.33	12.43	14.26	15.26	16.26	13.53	12.53	16.09
36	12.34	12.44	14.28	15.28	16.28	13.54	12.54	16.12
35	12.35	12.45	14.30	15.30	16.30	13.55	12.55	16.15
34	12.36	12.46	14.32	15.32	16.32	13.56	12.56	16.18
33	12.37	12.47	14.34	15.34	16.34	13.57	12.57	16.21
32	12.38	12.48	14.36	15.36	16.36	13.58	12.58	16.24
31	12.39	12.49	14.38	15.38	16.38	13.59	12.59	16.27
30	12.40	12.50	14.40	15.40	16.40	14.00	13.00	16.30
29	12.41	12.51	14.42	15.42	16.42	14.01	13.01	16.33
28	12.42	12.52	14.44	15.44	16.44	14.02	13.02	16.36
27	12.43	12.53	14.46	15.46	16.46	14.03	13.03	16.39
26	12.44	12.54	14.48	15.48	16.48	14.04	13.04	16.42
25	12.45	12.55	14.50	15.50	16.50	14.05	13.05	16.45
24	12.46	12.56	14.52	15.52	16.52	14.06	13.06	16.48
23	12.47	12.57	14.54	15.54	16.54	14.07	13.07	16.51
22	12.48	12.58	14.56	15.56	16.56	14.08	13.08	16.54
21	12.49	12.59	14.58	15.58	16.58	14.09	13.09	16.57
20	12.50	13.00	15.00	16.00	17.00	14.10	13.10	17.00

Упражнение № 39 "Бег на 5000 метров"

Баллы свыше 60 – 1 сек. 3 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 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

Упражнение № 40 "Метание гранаты Ф – 1 на дальность"

Баллы свыше 60 – 1 метр 5 баллов	Военнослужащие - мужчины					Женщины-женщины
	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 по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы	Первой и второй возрастной группы
60	45	42	40	40	40	30
56	44	41	39	39	39	29
52	43	40	38	38	38	28
48	42	39	37	37	37	27
44	41	38	36	36	36	26

40	40	37	35	35	35	25
36	39	36	33	33	34	24
32	38	35	31	31	33	23
28	37	34	29	29	32	22
24	36	33	27	27	31	21
20	35	32	25	25	30	20

Упражнение № 42 "Марш-бросок на 5 километров"

Баллы свыше 60 – 3 сек. 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	Курсанты, кадеты и военнослужащие 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	25.12	26.12	27.12	27.12
55	25.15	26.15	27.15	27.15
54	25.18	26.18	27.18	27.18
53	25.21	26.21	27.21	27.21
52	25.24	26.24	27.24	27.24
51	25.27	26.27	27.27	27.27
50	25.30	26.30	27.30	27.30
49	25.33	26.33	27.33	27.33
48	25.36	26.36	27.36	27.36
47	25.39	26.39	27.39	27.39
46	25.42	26.42	27.42	27.42
45	25.45	26.45	27.45	27.45
44	25.48	26.48	27.48	27.48
43	25.51	26.51	27.51	27.51
42	25.54	26.54	27.54	27.54
41	25.57	26.57	27.57	27.57
40	26.00	27.00	28.00	28.00
39	26.03	27.03	28.03	28.03
38	26.06	27.06	28.06	28.06
37	26.09	27.09	28.09	28.09
36	26.12	27.12	28.12	28.12
35	26.15	27.15	28.15	28.15
34	26.18	27.18	28.18	28.18
33	26.21	27.21	28.21	28.21
32	26.24	27.24	28.24	28.24

31	26.27	27.27	28.27	28.27
30	26.30	27.30	28.30	28.30
Баллы свыше 60 – 3 сек. 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	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы
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

Упражнение № 43 "Марш-бросок на 10 километров"

Баллы свыше 60 – 5 сек. 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	Курсанты, кадеты и военнослужащие 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
Баллы	Военнослужащие - мужчины			

свыше 60 – 5 сек. 1 балл	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 по призыву после 6 месяцев службы
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

Упражнение № 44 "Лыжная гонка на 5 километров"

Баллы свыше 60 – 3 сек. 1 балл	Военнослужащие - мужчины								Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы
	1 - я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2 - я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастная группа	4 - я возрастная группа	5 - я возрастная группа	6 - я возрастная группа	7 - я возрастная группа	8 - я возрастная группа		
60	26.00	27.00	29.00	31.00	34.00	37.00	39.00	42.00	32.00	31.00
59	26.03	27.03	29.06	31.06	34.06	37.06	39.09	42.09	32.06	31.06
58	26.06	27.06	29.12	31.12	34.12	37.12	39.18	42.18	32.12	31.12

57	26.09	27.09	29.18	31.18	34.18	37.18	39.27	42.27	32.18	31.18
56	26.12	27.12	29.24	31.24	34.24	37.24	39.36	42.36	32.24	31.24
55	26.15	27.15	29.30	31.30	34.30	37.30	39.45	42.45	32.30	31.30
54	26.18	27.18	29.36	31.36	34.36	37.36	39.54	42.54	32.36	31.36
53	26.21	27.21	29.42	31.42	34.42	37.42	40.03	43.03	32.42	31.42
52	26.24	27.24	29.48	31.48	34.48	37.48	40.12	43.12	32.48	31.48
51	26.27	27.27	29.54	31.54	34.54	37.54	40.21	43.21	32.54	31.54
50	26.30	27.30	30.00	32.00	35.00	38.00	40.30	43.30	33.00	32.00
49	26.33	27.33	30.06	32.06	35.06	38.06	40.39	43.39	33.06	32.06
48	26.36	27.36	30.12	32.12	35.12	38.12	40.48	43.48	33.12	32.12
47	26.39	27.39	30.18	32.18	35.18	38.18	40.57	43.57	33.18	32.18
46	26.42	27.42	30.24	32.24	35.24	38.24	41.06	44.06	33.24	32.24
45	26.45	27.45	30.30	32.30	35.30	38.30	41.15	44.15	33.30	32.30
44	26.48	27.48	30.36	32.36	35.36	38.36	41.24	44.24	33.36	32.36
43	26.51	27.51	30.42	32.42	35.42	38.42	41.33	44.33	33.42	32.42
42	26.54	27.54	30.48	32.48	35.48	38.48	41.42	44.42	33.48	32.48
41	26.57	27.57	30.54	32.54	35.54	38.54	41.51	44.51	33.54	32.54
	Военнослужащие - мужчины									
Баллы свыше 60 – 3 сек. 1 балл	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 -й я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы
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

Упражнение № 45 "Лыжная гонка на 10 километров"

Баллы свыше 60 – 10 сек · 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 по п р и з ы в у 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
Баллы свыше	Военнослужащие - мужчины		

60 – 10 сек 1 балл	1 - я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2 - я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	Курсанты, кадеты и военнослужащие по п р и з ы в у после 6 месяцев службы
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

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

Баллы 60 – 8 сек. 1 балл	Военнослужащие - мужчины	
	1, 2, 3-я возрастные группы	Курсанты, кадеты и военнослужащие 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
Баллы 60 – 8 сек. 1 балл	Военнослужащие - мужчины	
	1, 2, 3-я возрастные группы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы
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	Военнослужащие - мужчины
60 – 10 сек.		
1 балл		1, 2, 3-я возрастные группы
		Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы
60		1.25.00
Баллы	свыше	Военнослужащие - мужчины
60 – 10 сек.		
1 балл		1, 2, 3-я возрастные группы
		Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы
59		1.25.15
58		1.25.30
57		1.25.45
56		1.26.00
55		1.26.15
54		1.26.30
53		1.26.45
52		1.27.00
51		1.27.15
50		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
Баллы свыше 60 – 10 сек. 1 балл	Военнослужащие - мужчины 1, 2, 3-я возрастные группы	
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
	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву после 6 месяцев службы	

Упражнение № 48 "Плавание на 100 метров"

	Военнослужащие - мужчины									
Баллы свыше 60 – 1 сек. 2 балла	1 - я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2 - я возрастная группа,, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастная группа	4 - я возрастная группа	5 - я возрастная группа	6 - я возрастная группа	7 - я возрастная группа	8-й я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие по призыву до 6 месяцев службы

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

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 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
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 по призыву после 6 месяцев службы
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

Упражнение № 50 "Нырание 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 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

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