

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 26 августа 2022 года № 719. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 1 сентября 2022 года № 29372

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 под № 9518) следующее изменение:

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

2. Департаменту боевой подготовки Генерального штаба Вооруженных Сил Республики Казахстан в установленном законодательством Республики Казахстан порядке обеспечить:

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

2) размещение настоящего приказа на интернет-ресурсе Министерства обороны Республики Казахстан;

3) направление сведений в Юридический департамент Министерства обороны Республики Казахстан об исполнении мероприятий, предусмотренных подпунктами 1) и 2) настоящего пункта в течение десяти календарных дней со дня его первого официального опубликования.

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

4. Настоящий приказ довести до должностных лиц в части, их касающейся.

5. Настоящий приказ вводится в действие по истечении десяти календарных дней после дня его первого официального опубликования.

*Министр обороны
Республики Казахстан*

Р. Жаксылыков

Приложение
Министр обороны
Республики Казахстан
от 26 августа 2022 года № 719

28.	льные 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)										
	Бег с преодолением полосы препятствий в составе										

4.	Подъем силой на перекладине	6	кол-во раз	1	-	1
5.	Комбинированное силовое упражнение на перекладине	7	кол-во раз	1	-	1
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	8	кол-во раз	2	-	2
7.	Угол в упоре на брусьях	9	секунда	2	-	2
8.	Бег на 100 метров	34	секунда	1	-	1
9.	Челночный бег 10x10 метров	35	секунда	1	-	1
10.	Бег на 400 метров	36	секунда	5	-	5
11.	Бег на 1000 метров	37	секунда	10	15	15
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

Пороговый уровень,	Оценка физической подготовленности			
	в одном упражнении	в двух упражнениях	в трех упражнениях	в четырех упражнениях

Категории	минимум баллов в одном упражнении	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно									
Военнослужащие подразделений и специального назначения, морской пехоты, разведывательных и десантно-штурмовых подразделений	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, не прошедшие воинской службы или прошедшие воинскую службу у (далее – граждане)	20	-	-	-	-	-	-	180	120	60	-	-	-
---	----	---	---	---	---	---	---	-----	-----	----	---	---	---

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
Оценка физической подготовленности	
в четырех упражнениях	в пяти упражнениях

Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
240	160	120	300	200	150
240	160	80	300	200	100
-	-	-	-	-	-

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;

60 -1 раз 10 баллов	группа, курсанты 3-го курса и старше	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	проходящие воинскую службу по призыву до 6 мес. службы	проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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

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, проходящие воинскую службу по призыву до 6 мес. службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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"

	Военнослужащие - мужчины					

Баллы свыше 60 - 1 раз 5 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	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 мес. службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. службы
60	13	12	11	10	11
55	12	11	10	9	10
50	11	10	9	8	9
45	10	9	8	7	8
40	9	8	7	6	7
35	8	7	6	5	6
30	7	6	5	4	5
25	6	5	4	3	4
20	5	4	3	2	3

Упражнение № 6 "Подъем силой на 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
60	13	12	11
55	12	11	10
50	11	10	9
45	10	9	8
40	9	8	7
35	8	7	6
30	7	6	5
25	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"

Военнослужащие - мужчины	

Баллы свыше 60 - 1 раз 5 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	4 - я возрастная группа	5 - я возрастная группа	6 - я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослу жащие, проходящ и е воинскую службу по призыву до 6 мес. службы	Курсанты, кадеты и военнослу жащие, проходящ и е воинскую службу по призыву после 6 мес. 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, 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 мес. 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

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

Военнослужащие - мужчины				
1-я возрастная группа, курсанты	2-я возрастная группа, курсанты		Курсанты, кадеты и военнослужащие,	Курсанты, кадеты и военнослужащие,

Баллы свыше 60 – 1 раз 5 баллов	3-го курса и старше		и кадеты 2-го курса		3-я возрастная группа группы		проходящие воинскую службу по призыву до 6 мес. службы		проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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 2 балла	Военнослужащие - мужчины									
	1 - я возрастн а я группа, курсант ы 3-го курса и старше	2 - я возрастн а я группа, курсант ы и кадеты 2 - го курса	3 - я возрастн а я группа	4 - я возрастн а я группа	5 - я возрастн а я группа	6 - я возрастн а я группа	7 - я возрастн а я группа	8 - я возрастн а я группа	Курсант ы , кадеты и военнос лужащи е , проходя щие воинску ю службу п о призыву до 6 мес. службы	Курсант ы , кадеты и военнос лужащи е , проходя щие воинску ю службу п о призыву после 6 мес. 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	Девушки
60	34	30	26	22	18	16	14	30
55	33	29	25	21	17	15	13	29
50	32	28	24	20	16	14	12	28
45	31	27	23	19	15	13	11	27
40	30	26	22	18	14	12	10	26
35	29	25	21	17	13	11	9	25
30	28	24	20	16	12	10	8	24
25	27	23	19	15	11	9	7	23
20	26	22	18	14	10	8	6	22

Упражнение № 19 "Упражнение на стационарном колесе"

Баллы свыше 60 – 0,2 сек. 2 балла	Военнослужащие - мужчины				Военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. службы
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа	4- я возрастная группа	
60	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

Упражнение № 21 "Упражнение на лопинге"

Баллы свыше 60 - 0,2 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	3-я возрастная группа	Военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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

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

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	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 мес. службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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

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

Баллы свыше 60 - 1 сек. 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

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, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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		
	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 сек. 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 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, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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

Баллы свыше 60 – 0.1 сек. 4 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	Курсанты , кадеты и военносл ужащие, проходя щие воинску ю службу п о призыву до 6 мес. службы	Курсанты , кадеты и военносл ужащие, проходя щие воинску ю службу п о призыву после 6 мес. службы	1 - я возрастная группа	2 - я возрастная 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
48	25,6	26,6	28,6	29,6	31,6	28,6	27,6	33,6	35,6
46	25,7	26,7	28,7	29,7	31,7	28,7	27,7	33,7	35,7
44	25,8	26,8	28,8	29,8	31,8	28,8	27,8	33,8	35,8
42	25,9	26,9	28,9	29,9	31,9	28,9	27,9	33,9	35,9
40	26,0	27,0	29,0	30,0	32,0	29,0	28,0	34,0	36,0
38	26,1	27,1	29,1	30,1	32,1	29,1	28,1	34,1	36,1
36	26,2	27,2	29,2	30,2	32,2	29,2	28,2	34,2	36,2
34	26,3	27,3	29,3	30,3	32,3	29,3	28,3	34,3	36,3
32	26,4	27,4	29,4	30,4	32,4	29,4	28,4	34,4	36,4
30	26,5	27,5	29,5	30,5	32,5	29,5	28,5	34,5	36,5
28	26,6	27,6	29,6	30,6	32,6	29,6	28,6	34,6	36,6
26	26,7	27,7	29,7	30,7	32,7	29,7	28,7	34,7	36,7
24	26,8	27,8	29,8	30,8	32,8	29,8	28,8	34,8	36,8
22	26,9	27,9	29,9	30,9	32,9	29,9	28,9	34,9	36,9
20	27,0	28,0	30,0	31,0	33,0	30,0	29,0	35,0	37,0

Упражнение № 36 "Бег на 400 метров"

Баллы выше 60 – 1 сек. 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 мес. службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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

Упражнение № 37 "Бег на 1000 метров"

Баллы свыше 60 –1 сек. 2 балл	Военнослужащие - мужчины									Курсант ы, кадеты и военнос лужаши е, проходя щие воинску ю службу п о призыву до 6 мес. службы	Курсант ы, кадеты и военнос лужаши е, проходя щие воинску ю службу п о призыву после 6 мес. службы
	1-я возр группа, курсант ы 3-го курса и старше	2- я возр группа, курсант ы 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			
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

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	Девушки
4.05	4.30	4.50	5.20	5.50	6.10	6.30	4.50
4.06	4.31	4.51	5.21	5.51	6.11	6.31	4.51
4.07	4.32	4.52	5.22	5.52	6.12	6.32	4.52
4.08	4.33	4.53	5.23	5.53	6.13	6.33	4.53
4.09	4.34	4.54	5.24	5.54	6.14	6.34	4.54
4.10	4.35	4.55	5.25	5.55	6.15	6.35	4.55
4.11	4.36	4.56	5.26	5.56	6.16	6.36	4.56
4.12	4.37	4.57	5.27	5.57	6.17	6.37	4.57
4.13	4.38	4.58	5.28	5.58	6.18	6.38	4.58
4.14	4.39	4.59	5.29	5.59	6.19	6.39	4.59
4.15	4.40	5.00	5.30	6.00	6.20	6.40	5.00
4.16	4.41	5.01	5.31	6.01	6.21	6.41	5.01
4.17	4.42	5.02	5.32	6.02	6.22	6.42	5.02
4.18	4.43	5.03	5.33	6.03	6.23	6.43	5.03

60	11.40	12.40	13.40	14.40	15.40	12.50	12.20	12.40	12.50
59	11.42	12.42	13.42	14.42	15.42	12.52	12.22	12.42	12.52
58	11.44	12.44	13.44	14.44	15.44	12.54	12.24	12.44	12.54
57	11.46	12.46	13.46	14.46	15.46	12.56	12.26	12.46	12.56
56	11.48	12.48	13.48	14.48	15.48	12.58	12.28	12.48	12.58
55	11.50	12.50	13.50	14.50	15.50	13.00	12.30	12.50	13.00
54	11.52	12.52	13.52	14.52	15.52	13.02	12.32	12.52	13.02
53	11.54	12.54	13.54	14.54	15.54	13.04	12.34	12.54	13.04
52	11.56	12.56	13.56	14.56	15.56	13.06	12.36	12.56	13.06
51	11.58	12.58	13.58	14.58	15.58	13.08	12.38	12.58	13.08
50	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	13.10	12.40	12.00	13.10
49	12.02	13.02	14.02	15.02	16.02	13.12	12.42	12.02	13.12
48	12.04	13.04	14.04	15.04	16.04	13.14	12.44	12.04	13.14
47	12.06	13.06	14.06	15.06	16.06	13.16	12.46	12.06	13.16
46	12.08	13.08	14.08	15.08	16.08	13.18	12.48	12.08	13.18
45	12.10	13.10	14.10	15.10	16.10	13.20	12.50	12.10	13.20
44	12.12	13.12	14.12	15.12	16.12	13.22	12.52	12.12	13.22
43	12.14	13.14	14.14	15.14	16.14	13.24	12.54	12.14	13.24
42	12.16	13.16	14.16	15.16	16.16	13.26	12.56	12.16	13.26
41	12.18	13.18	14.18	15.18	16.18	13.28	12.58	12.18	13.28
40	12.20	13.20	14.20	15.20	16.20	13.30	13.00	12.20	13.30
39	12.22	13.22	14.22	15.22	16.22	13.32	13.02	12.22	13.32
38	12.24	13.24	14.24	15.24	16.24	13.34	13.04	12.24	13.34
37	12.26	13.26	14.26	15.26	16.26	13.36	13.06	12.26	13.36
36	12.28	13.28	14.28	15.28	16.28	13.38	13.08	12.28	13.38
35	12.30	13.30	14.30	15.30	16.30	13.40	13.10	12.30	13.40
34	12.32	13.32	14.32	15.32	16.32	13.42	13.12	12.32	13.42
33	12.34	13.34	14.34	15.34	16.34	13.44	13.14	12.34	13.44
32	12.36	13.36	14.36	15.36	16.36	13.46	13.16	12.36	13.46
31	12.38	13.38	14.38	15.38	16.38	13.48	13.18	12.38	13.48
30	12.40	13.40	14.40	15.40	16.40	13.50	13.20	12.40	13.50
29	12.42	13.42	14.42	15.42	16.42	13.52	13.22	12.42	13.52
28	12.44	13.44	14.44	15.44	16.44	13.54	13.24	12.44	13.54
27	12.46	13.46	14.46	15.46	16.46	13.56	13.26	12.46	13.56
26	12.48	13.48	14.48	15.48	16.48	13.58	13.28	12.48	13.58
25	12.50	13.50	14.50	15.50	16.50	14.00	13.30	12.50	14.00
24	12.52	13.52	14.52	15.52	16.52	14.02	13.32	12.52	14.02
23	12.54	13.54	14.54	15.54	16.54	14.04	13.34	12.54	14.04
22	12.56	13.56	14.56	15.56	16.56	14.06	13.36	12.56	14.06
21	12.58	13.58	14.58	15.58	16.58	14.08	13.38	12.58	14.08
20	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00	14.10	13.40	13.00	14.10

Упражнение № 39 "Бег на 5000 метров"

Баллы свыше 60 – 1 сек. 3 балла	Военнослужащие-мужчины					Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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	
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 (600 грамм) на дальность"

Баллы свыше 60 – 1 метр 5 баллов	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	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 мес. службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. службы	1-я и 2-я возрастные 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				Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. службы
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа		

60	25.00	26.00	27.00	27.00
59	25.03	26.03	27.03	27.03
58	25.06	26.06	27.06	27.06
57	25.09	26.09	27.09	27.09
56	25.12	26.12	27.12	27.12
55	25.15	26.15	27.15	27.15
54	25.18	26.18	27.18	27.18
53	25.21	26.21	27.21	27.21
52	25.24	26.24	27.24	27.24
51	25.27	26.27	27.27	27.27
50	25.30	26.30	27.30	27.30
49	25.33	26.33	27.33	27.33
48	25.36	26.36	27.36	27.36
47	25.39	26.39	27.39	27.39
46	25.42	26.42	27.42	27.42
45	25.45	26.45	27.45	27.45
44	25.48	26.48	27.48	27.48
43	25.51	26.51	27.51	27.51
42	25.54	26.54	27.54	27.54
41	25.57	26.57	27.57	27.57
40	26.00	27.00	28.00	28.00
39	26.03	27.03	28.03	28.03
38	26.06	27.06	28.06	28.06
37	26.09	27.09	28.09	28.09
36	26.12	27.12	28.12	28.12
35	26.15	27.15	28.15	28.15
34	26.18	27.18	28.18	28.18
33	26.21	27.21	28.21	28.21
32	26.24	27.24	28.24	28.24
31	26.27	27.27	28.27	28.27
30	26.30	27.30	28.30	28.30
29	26.33	27.33	28.33	28.33
28	26.36	27.36	28.36	28.36
27	26.39	27.39	28.39	28.39
26	26.42	27.42	28.42	28.42
25	26.45	27.45	28.45	28.45
24	26.48	27.48	28.48	28.48
23	26.51	27.51	28.51	28.51
22	26.54	27.54	28.54	28.54
21	26.57	27.57	28.57	28.57
20	27.00	28.00	29.00	29.00

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, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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

Упражнение № 44 "Лыжная гонка на 5 километров"

Баллы свыше 60 – 3 сек. 1 балл	Военнослужащие - мужчины									Курсант ы, кадеты и военнос лужащи е, проходя щие воинску ю службу п о призыву до 6 мес. службы	Курсант ы, кадеты и военнос лужащи е, проходя щие воинску ю службу п о призыву после 6 мес. службы
	1 - я возрастн ая группа, курсант ы 3-го курса и старше	2 - я возрастн ая группа, курсант ы и кадеты 2 - го курса	3 - я возрастн ая группа	4 - я возрастн ая группа	5 - я возрастн ая группа	6 - я возрастн ая группа	7 - я возрастн ая группа	8 - я возрастн ая 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
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

Военнослужащие – женщины				
1- я возрастная группа	2- я возрастная группа	3- я возрастная группа	4- я возрастная группа	5- я возрастная группа
34.00	36.00	38.00	40.00	42.00
34.06	36.06	38.06	40.06	42.09
34.12	36.12	38.12	40.12	42.18
34.18	36.18	38.18	40.18	42.27
34.24	36.24	38.24	40.24	42.36
34.30	36.30	38.30	40.30	42.45
34.36	36.36	38.36	40.36	42.54
34.42	36.42	38.42	40.42	43.03
34.48	36.48	38.48	40.48	43.12
34.54	36.54	38.54	40.54	43.21
35.00	37.00	39.00	41.00	43.30
35.06	37.06	39.06	41.06	43.39
35.12	37.12	39.12	41.12	43.48
35.18	37.18	39.18	41.18	43.57
35.24	37.24	39.24	41.24	44.06
35.30	37.30	39.30	41.30	44.15

35.36	37.36	39.36	41.36	44.24
35.42	37.42	39.42	41.42	44.33
35.48	37.48	39.48	41.48	44.42
35.54	37.54	39.54	41.54	44.51
36.00	38.00	40.00	42.00	45.00
36.09	38.09	40.09	42.09	45.03
36.18	38.18	40.18	42.18	45.06
36.27	38.27	40.27	42.27	45.09
36.36	38.36	40.36	42.36	45.12
36.45	38.45	40.45	42.45	45.15
36.54	38.54	40.54	42.54	45.18
37.03	39.03	41.03	43.03	45.21
37.12	39.12	41.12	43.12	45.24
37.21	39.21	41.21	43.21	45.27
37.30	39.30	41.30	43.30	45.30
37.39	39.39	41.39	43.39	45.33
37.48	39.48	41.48	43.48	45.36
37.57	39.57	41.57	43.57	45.39
38.06	40.06	42.06	44.06	45.42
38.15	40.15	42.15	44.15	45.45
38.24	40.24	42.24	44.24	45.48
38.33	40.33	42.33	44.33	45.51
38.42	40.42	42.42	44.42	45.54
38.51	40.51	42.51	44.51	45.57
39.00	41.00	43.00	45.00	46.00

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, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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

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

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

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

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

	Военнослужащие - мужчины	

Баллы свыше 60 – 10 сек. 1 балл	1, 2, 3-я возрастные группы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 мес. 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 сек. 5 баллов	Военнослужащие - мужчины									Курсант ы, кадеты и военнос лужащи е, проходя щие воинску ю службу по призыву до 6 мес. службы	Курсант ы, кадеты и военнос лужащи е, проходя щие воинску ю службу по призыву после 6 мес. службы
	1 - я возрастн ая группа, курсант ы 3-го курса и старше	2 - я возрастн ая группа,, курсант ы и кадеты 2 - го курса	3 - я возрастн ая группа	4 - я возрастн ая группа	5 - я возрастн ая группа	6 - я возрастн ая группа	7 - я возрастн ая группа	8 - й я возрастн ая группа			
60	1.45	1.50	2.00	2.10	2.30	2.40	3.00	3.10	2.20	1.55	
59	1.46	1.51	2.01	2.11	2.31	2.41	3.01	3.11	2.21	1.56	
58	1.47	1.52	2.02	2.12	2.32	2.42	3.02	3.12	2.22	1.57	
57	1.48	1.53	2.03	2.13	2.33	2.43	3.03	3.13	2.23	1.58	
56	1.49	1.54	2.04	2.14	2.34	2.44	3.04	3.14	2.24	1.59	
55	1.50	1.55	2.05	2.15	2.35	2.45	3.05	3.15	2.25	2.00	
54	1.51	1.56	2.06	2.16	2.36	2.46	3.06	3.16	2.26	2.01	
53	1.52	1.57	2.07	2.17	2.37	2.47	3.07	3.17	2.27	2.02	
52	1.53	1.58	2.08	2.18	2.38	2.48	3.08	3.18	2.28	2.03	
51	1.54	1.59	2.09	2.19	2.39	2.49	3.09	3.19	2.29	2.04	
50	1.55	2.00	2.10	2.20	2.40	2.50	3.10	3.20	2.30	2.05	
49	1.56	2.01	2.11	2.21	2.41	2.51	3.11	3.21	2.31	2.06	
48	1.57	2.02	2.12	2.22	2.42	2.52	3.12	3.22	2.32	2.07	
47	1.58	2.03	2.13	2.23	2.43	2.53	3.13	3.23	2.33	2.08	
46	1.59	2.04	2.14	2.24	2.44	2.54	3.14	3.24	2.34	2.09	
45	2.00	2.05	2.15	2.25	2.45	2.55	3.15	3.25	2.35	2.10	
44	2.01	2.06	2.16	2.26	2.46	2.56	3.16	3.26	2.36	2.11	
43	2.02	2.07	2.17	2.27	2.47	2.57	3.17	3.27	2.37	2.12	
42	2.03	2.08	2.18	2.28	2.48	2.58	3.18	3.28	2.38	2.13	
41	2.04	2.09	2.19	2.29	2.49	2.59	3.19	3.29	2.39	2.14	
40	2.05	2.10	2.20	2.30	2.50	3.00	3.20	3.30	2.40	2.15	
39	2.06	2.11	2.21	2.31	2.51	3.01	3.21	3.31	2.41	2.16	
38	2.07	2.12	2.22	2.32	2.52	3.02	3.22	3.32	2.42	2.17	

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

Военнослужащие – женщины				
1- я возрастная группа	2- я возрастная группа	3- я возрастная группа	4- я возрастная группа	5- я возрастная группа
2.40	2.45	3.00	3.10	3.25
2.41	2.46	3.01	3.11	3.26
2.42	2.47	3.02	3.12	3.27
2.43	2.48	3.03	3.13	3.28
2.44	2.49	3.04	3.14	3.29
2.45	2.50	3.05	3.15	3.30
2.46	2.51	3.06	3.16	3.31
2.47	2.52	3.07	3.17	3.32
2.48	2.53	3.08	3.18	3.33
2.49	2.54	3.09	3.19	3.34
2.50	2.55	3.10	3.20	3.35
2.51	2.56	3.11	3.21	3.36
2.52	2.57	3.12	3.22	3.37
2.53	2.58	3.13	3.23	3.38
2.54	2.59	3.14	3.24	3.39
2.55	3.00	3.15	3.25	3.40
2.56	3.01	3.16	3.26	3.41
2.57	3.02	3.17	3.27	3.42
2.58	3.03	3.18	3.28	3.43
2.59	3.04	3.19	3.29	3.44

3.00	3.05	3.20	3.30	3.45
3.01	3.06	3.21	3.31	3.46
3.02	3.07	3.22	3.32	3.47
3.03	3.08	3.23	3.33	3.48
3.04	3.09	3.24	3.34	3.49
3.05	3.10	3.25	3.35	3.50
3.06	3.11	3.26	3.36	3.51
3.07	3.12	3.27	3.37	3.52
3.08	3.13	3.28	3.38	3.53
3.09	3.14	3.29	3.39	3.54
3.10	3.15	3.30	3.40	3.55
3.11	3.16	3.31	3.41	3.56
3.12	3.17	3.32	3.42	3.57
3.13	3.18	3.33	3.43	3.58
3.14	3.19	3.34	3.44	3.59
3.15	3.20	3.35	3.45	4.00
3.16	3.21	3.36	3.46	4.01
3.17	3.22	3.37	3.47	4.02
3.18	3.23	3.38	3.48	4.03
3.19	3.24	3.39	3.49	4.04
3.20	3.25	3.40	3.50	4.05

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 мес. 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

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 мес. 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