

**О внесении изменений 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 4 января 2024 года № 4. Зарегистрирован в Министерстве юстиции Республики Казахстан 5 января 2024 года № 33889

**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) следующие изменения:

в заголовок указанного приказа вносится изменение на казахском языке, текст на русском языке не меняется;

в пункт 1 указанного приказа вносится изменение на казахском языке, текст на русском языке не меняется;

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 подпунктов 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 заинтересованных должностных лиц и структурных подразделений.

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

*Министр обороны*









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)										
	Бег с преодолением полосы										

31.	препятств твий в составе подразд еления (для военны х учебны х заведен ий)										
32.	Специа льное контро льное упражн ение для личног о состава воинск и х частей и подразд елений, предназ наченн ых для действи й в горах										
33.	Специа льное контро льное упражн ение для личног о состава надвод ных корабле й										
34.	Бег на 100 метров										
	Челноч ный бег										







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

							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 до 6 месяцев в службы	Курсанты и кадеты после 6 месяцев в 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  $-15^{\circ}\text{C}$ , выше  $30^{\circ}\text{C}$ , для лыжных гонок и маршей на лыжах – выше  $+1^{\circ}\text{C}$ .

№ п/п	Наименование	Номер упражнения	Единица измерения	Поправки к результатам		
				1)	2)	3)
1.	Подтягивание на перекладине	3	количество раз	1	-	1
2.	Поднимание ног к перекладине	4	количество раз	1	-	1
3.	Подъем переворотом на перекладине	5	количество раз	1	-	1
4.	Подъем силой на перекладине	6	количество раз	1	-	1
5.	Комбинированное силовое упражнение на перекладине	7	количество раз	1	-	1
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	8	количество раз	2	-	2
7.	Угол в упоре на брусьях	9	секунда	2	-	2
8.	Бег на 100 метров	34	секунда	1	-	1
9.	Челночный бег 10x10 метров	35	секунда	1	-	1
10.	Бег на 400 метров	36	секунда	5	-	5
11.	Бег на 1000 метров	37	секунда	10	15	15
12.	Бег на 3000 метров	38	минута, секунда	0,50	1,0	1,0



реакции), 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 и з 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 и кадеты 2-го курса	2 - я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастная группа	4- я возрастная группа	5 - я возрастная группа	6- я возрастная группа	7 - я возрастная группа	8- я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы	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	
Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта					
Баллы свыше 60 - 1 раз 5 баллов	1 - я возрастная группа	2- я возрастная группа	3 - я возрастная группа	4- я возрастная группа	5- я возрастная группа
	60	15	14	13	5
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		
Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта					
Баллы свыше 60 - 1 цикл 20 баллов	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
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										Гра жда не
	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 воз рас тна я гру ппа	5 - я возрастн а я группа	6 - я возрастн а я группа	7- я воз рас тна я гру ппа	8 - я возрастн а я группа	Курсант ы , кадеты и военносл ужащие, проходя щие воинску ю службу п о призыву до 6 месяцев службы	Курсант ы , кадеты и военносл ужащие, проходя щие воинску ю службу п о 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 возрастн а я группа	2 - я возрастн а я группа	3 - я возрастн а я группа	4 - я возрастн а я группа	5 - я возрастн а я группа	6 - я возрастн а я группа	7 - я возрастн а я группа	8 - я возрастн а я группа			
60	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	Военнослужащие - мужчины	
		2-я возрастная группа,

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

35	36	44	32	41	27	37	23	27	27	31
30	35	43	31	40	26	36	22	26	26	30
25	34	42	30	39	25	35	21	25	25	29
20	33	41	29	38	24	34	20	24	24	28

Баллы свыше 60 – 1 раз 5 баллов	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта									
	1-я возрастная группа		2-я возрастная группа		3-я возрастная группа		4-я возрастная группа		5-я возрастная группа	
	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм	до 70 килограмм	свыше 70 килограмм
60	43	51	39	48	35	45	28	38	24	35
55	42	50	38	47	34	44	-	-	-	-
50	41	49	37	46	33	43	27	37	23	34
45	40	48	36	45	32	42	-	-	-	-
40	39	47	35	44	31	41	26	36	22	33
35	38	46	34	43	30	40	-	-	-	-
30	37	45	33	42	29	39	25	35	21	32
25	36	44	32	41	28	38	-	-	-	-
20	35	43	31	40	27	37	24	34	20	31

### Продолжение таблицы

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

### Упражнение № 16 "Комплексное силовое упражнение"

Ба	Военнослужащие - мужчины											
л л ы с в ы ш											Курсанты, кадеты и военнослужащие,	Курсанты, кадеты и военнослужащие

е 60 - 1 ра з 2 ба лл а	1 - я возрастная группа, курсанты 3- го курса и старше	2 - я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастн ая группа	4- я возра стная групп а	5 - я возрастн ая группа	6- я возра стная групп а	7- я возра стная групп а	8 - я возрастн ая группа	проходя щие воинску ю службу п о призыву до 6 месяцев службы	ащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	66	62	58	54	50	46	42	38	58	60
58	65	61	57	53	49	45	41	37	57	59
56	64	60	56	52	48	44	40	36	56	58
54	63	59	55	51	47	43	39	35	55	57
52	62	58	54	50	46	42	38	34	54	56
50	61	57	53	49	45	41	37	33	53	55
48	60	56	52	48	44	40	36	32	52	54
46	59	55	51	47	43	39	35	31	51	53
44	58	54	50	46	42	38	34	30	50	52
42	57	53	49	45	41	37	33	29	49	51
40	56	52	48	44	40	36	32	28	48	50
38	55	51	47	43	39	35	31	27	47	49
36	54	50	46	42	38	34	30	26	46	48
34	53	49	45	41	37	33	29	25	45	47
32	52	48	44	40	36	32	28	24	44	46
30	51	47	43	39	35	31	27	23	43	45
28	50	46	42	38	34	30	26	22	42	44
26	49	45	41	37	33	29	25	21	41	43
24	48	44	40	36	32	28	24	20	40	42
22	47	43	39	35	31	27	23	19	39	41
20	46	42	38	34	30	26	22	18	38	40

Балл ы свыш е 60 - 1 раз 5 балло в	Военнослужащие - женщины											Гр а ж да не
	1- я во зр ас тн ая гр уп па	2 - я возрастн ая группа	3- я возра стная групп а	4 - я возрастн ая группа	5- я возра стная групп а	6 я возрастн ая группа	7 - я возрастная группа	Курсант ы и кадеты до 6 месяцев службы	Курса нты и кадет ы после 6 месяц е в служ бы	Курсант ы и кадеты 2 -го курса	Курса нты 3 -го курса и стар ше	
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

Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта												
Баллы свыше 60 - 1 раз 2 балла	1 - я	2 - я	3- я возрастная группа	4 - я	5 - я	6 - я	7 - я	8- я				
	возрастн а я группа	возрастн а я группа		возрастн а я группа	возрастн а я группа	возрастн а я группа	возрастн а я группа	возрастн а я группа	возра стная групп а			
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"

Военнослужащие - мужчины												



Баллы свыше 60 – 0,2 секунды 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 возрастн ая 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 возрастн ая группа	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	5-я возрастн ая 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				Военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа		
60	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 возрастна я группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4- я возрастная группа	5 - я возрастна я 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
Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта					
Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла					
	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	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта		

– 2 секунды 2 балла	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"

Военнослужащие - мужчины					
					Курсанты, кадеты и

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

### Продолжение таблицы

Военнослужащие - женщины						Граждане	
1- я возрас тная группа	2- я возрас тная группа	Курсанты и кадеты до 6 месяцев службы	Курсанты и кадеты после 6 месяцев службы	Курсанты и кадеты 2-го курса	Курсанты 3-го курса и старше	Юноши	Девуш ки
16,5	17,1	17,0	17,0	17,1	16,5	14,7	17,0
16,6	17,2	17,2	17,2	17,2	16,6	14,8	17,2
16,7	17,3	17,4	17,4	17,3	16,7	14,9	17,4
16,8	17,4	17,6	17,6	17,4	16,8	15,0	17,6
16,9	17,5	17,8	17,8	17,5	16,9	15,1	17,8
17,0	17,6	18,0	18,0	17,6	17,0	15,2	18,0
17,2	17,8	18,2	18,2	17,8	17,2	15,4	18,2
17,4	18,0	18,4	18,4	18,0	17,4	15,6	18,4
17,6	18,2	18,6	18,6	18,2	17,6	15,8	18,6
17,8	18,4	18,8	18,8	18,4	17,8	16,0	18,8
18,0	18,6	19,0	19,0	18,6	18,0	16,2	19,0
Баллы свыше 60 – 0.1 секунды 4 баллов	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта						
		1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4- я возрастная группа	5- я возрастная группа	
	60		13.4	13.9	14.4	15.0	15.3
	56		13,5	14,0	14,5	15,1	15,4
	52		13,6	13,9	14,6	15,2	15,6

48	13,7	13,8	14,7	15,3	15,7
44	13,8	13,9	14,8	15,4	15,8
40	13,9	14,0	14,9	15,5	15,9
36	14,0	14,1	15,0	15,6	16,0
32	14,1	14,2	15,1	15,7	16,1
28	14,2	14,3	15,2	15,8	16,2
24	14,4	14,5	15,4	16,0	16,4
20	14,6	14,7	15,6	16,2	16,6

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

### Упражнение № 35 "Челночный бег 10х10 метров"

Баллы свыше 60 – 0.1 секунды 4 балла	Военнослужащие- мужчины						
	1 - я возрастная группа, курсанты 3- го курса и старше	2 - я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3 - я возрастная группа	4 - я возрастная группа	5 - я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослуж ащие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослуж ащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	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		

### Упражнение № 37 "Бег на 1000 метров"

Баллы свыше 60–1 секунда 2 балла	Военнослужащие - мужчины									Курсант ы , кадеты и военнос лужащи е , проходя щие воинску ю службу п о призыву до 6 месяцев службы	Курсант ы , кадеты и военнос лужащи е , проходя щие воинску ю службу п о призыву после 6 месяцев службы
	1-я возр группа, курсант ы3-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

### Продолжение таблицы

Военнослужащие - женщины											Гражданские
1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	5-я возрастная группа	6-я возрастная группа	7-я возрастная группа	Курсанты и кадеты до 6 месяцев службы	Курсанты и кадеты после 6 месяцев службы	Курсанты и кадеты 2-го курса	Курсанты 3-го курса и старше	Девушки
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 - возрастна я группа	2 - возрастна я группа	3 - возрастна я группа	4-возрастная группа	5 - возрастна я группа	6 - возрастна я группа	7 - возрастна я группа	8 - возрастна я 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"

Военнослужащие-мужчины								Военнослужащие - женщины	Граждане
Баллы свыше 60 – 1 секунда	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	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву	Курсанты и кадеты 2-го курса и старше	Юноши

а 2 бал ла						до 6 месяцев службы	после 6 месяцев службы		Курсанты3-го курса и старше	
60	11.40	12.40	13.40	14.4 0	15.40	12.50	12.20	11.40	16.40	12.50
59	11.42	12.42	13.42	14.4 2	15.42	12.52	12.22	11.42	16.42	12.52
58	11.44	12.44	13.44	14.4 4	15.44	12.54	12.24	11.44	16.44	12.54
57	11.46	12.46	13.46	14.4 6	15.46	12.56	12.26	11.46	16.46	12.56
56	11.48	12.48	13.48	14.4 8	15.48	12.58	12.28	11.48	16.48	12.58
55	11.50	12.50	13.50	14.5 0	15.50	13.00	12.30	11.50	16.50	13.00
54	11.52	12.52	13.52	14.5 2	15.52	13.02	12.32	11.52	16.52	13.02
53	11.54	12.54	13.54	14.5 4	15.54	13.04	12.34	11.54	16.54	13.04
52	11.56	12.56	13.56	14.5 6	15.56	13.06	12.36	11.56	16.56	13.06
51	11.58	12.58	13.58	14.5 8	15.58	13.08	12.38	11.58	16.58	13.08
50	12.00	13.00	14.00	15.0 0	16.00	13.10	12.40	12.00	17.00	13.10
49	12.02	13.02	14.02	15.0 2	16.02	13.12	12.42	12.02	17.02	13.12
48	12.04	13.04	14.04	15.0 4	16.04	13.14	12.44	12.04	17.04	13.14
47	12.06	13.06	14.06	15.0 6	16.06	13.16	12.46	12.06	17.06	13.16
46	12.08	13.08	14.08	15.0 8	16.08	13.18	12.48	12.08	17.08	13.18
45	12.10	13.10	14.10	15.1 0	16.10	13.20	12.50	12.10	17.10	13.20
44	12.12	13.12	14.12	15.1 2	16.12	13.22	12.52	12.12	17.12	13.22
43	12.14	13.14	14.14	15.1 4	16.14	13.24	12.54	12.14	17.14	13.24
42	12.16	13.16	14.16	15.1 6	16.16	13.26	12.56	12.16	17.16	13.26
41	12.18	13.18	14.18	15.1 8	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 - возрастн ая группа	2 - возрастн ая группа	3-возрастная группа	4 - возрастн ая группа	5 - возрастн ая группа	6 - возрастн ая 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 военнослужа щие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	22.00	23.00	26.00	27.00	28.00	26.00
59	22.03	23.03	26.03	27.03	28.03	26.03
58	22.06	23.06	26.06	27.06	28.06	26.06
57	22.09	23.09	26.09	27.09	28.09	26.09
56	22.12	23.12	26.12	27.12	28.12	26.12
55	22.15	23.15	26.15	27.15	28.15	26.15
54	22.18	23.18	26.18	27.18	28.18	26.18
53	22.21	23.21	26.21	27.21	28.21	26.21
52	22.24	23.24	26.24	27.24	28.24	26.24
51	22.27	23.27	26.27	27.27	28.27	26.27
50	22.30	23.30	26.30	27.30	28.30	26.30
49	22.33	23.33	26.33	27.33	28.33	26.33
48	22.36	23.36	26.36	27.36	28.36	26.36
47	22.39	23.39	26.39	27.39	28.39	26.39
46	22.42	23.42	26.42	27.42	28.42	26.42
45	22.45	23.45	26.45	27.45	28.45	26.45
44	22.48	23.48	26.48	27.48	28.48	26.48
43	22.51	23.51	26.51	27.51	28.51	26.51
42	22.54	23.54	26.54	27.54	28.54	26.54
41	22.57	23.57	26.57	27.57	28.57	26.57
40	23.00	24.00	27.00	28.00	29.00	27.00
39	23.03	24.03	27.03	28.03	29.03	27.03
38	23.06	24.06	27.06	28.06	29.06	27.06
37	23.09	24.09	27.09	28.09	29.09	27.09
36	23.12	24.12	27.12	28.12	29.12	27.12
35	23.15	24.15	27.15	28.15	29.15	27.15
34	23.18	24.18	27.18	28.18	29.18	27.18
33	23.21	24.21	27.21	28.21	29.21	27.21
32	23.24	24.24	27.24	28.24	29.24	27.24
31	23.27	24.27	27.27	28.27	29.27	27.27

30	23.30	24.30	27.30	28.30	29.30	27.30
29	23.33	24.33	27.33	28.33	29.33	27.33
28	23.36	24.36	27.36	28.36	29.36	27.36
27	23.39	24.39	27.39	28.39	29.39	27.39
26	23.42	24.42	27.42	28.42	29.42	27.42
25	23.45	24.45	27.45	28.45	29.45	27.45
24	23.48	24.48	27.48	28.48	29.48	27.48
23	23.51	24.51	27.51	28.51	29.51	27.51
22	23.54	24.54	27.54	28.54	29.54	27.54
21	23.57	24.57	27.57	28.57	29.57	27.57
20	24.00	25.00	28.00	29.00	30.00	28.00

Баллы свыше 60 – 1 секунда 2 балла	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта							
	1 - я возрастная группа	2 - я возрастная группа	3 - я возрастная группа	4 - я возрастная группа	5 - я возрастная группа	6 - я возрастная группа	7 - я возрастная группа	8 - я возрастная группа
60	21.30	22.30	23.30	24.30	25.30	26.30	27.30	28.30
59	21.33	22.33	23.33	24.33	25.33	26.33	27.33	28.33
58	21.36	22.36	23.36	24.36	25.36	26.36	27.36	28.36
57	21.39	22.39	23.39	24.39	25.39	26.39	27.39	28.39
56	21.42	22.42	23.42	24.42	25.42	26.42	27.42	28.42
55	21.45	22.45	23.45	24.45	25.45	26.45	27.45	28.45
54	21.48	22.48	23.48	24.48	25.48	26.48	27.48	28.48
53	21.51	22.51	23.51	24.51	25.51	26.51	27.51	28.51
52	21.54	22.54	23.54	24.54	25.54	26.54	27.54	28.54
51	21.57	22.57	23.57	24.57	25.57	26.57	27.57	28.57
50	22.00	23.00	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00
49	22.03	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03
48	22.06	23.06	24.06	25.06	26.06	27.06	28.06	29.06
47	22.09	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09
46	22.12	23.12	24.12	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12
45	22.15	23.15	24.15	25.15	26.15	27.15	28.15	29.15
44	22.18	23.18	24.18	25.18	26.18	27.18	28.18	29.18
43	22.21	23.21	24.21	25.21	26.21	27.21	28.21	29.21
42	22.24	23.24	24.24	25.24	26.24	27.24	28.24	29.24
41	22.27	23.27	24.27	25.27	26.27	27.27	28.27	29.27
40	22.30	23.30	24.30	25.30	26.30	27.30	28.30	29.30
39	22.33	23.33	24.33	25.33	26.33	27.33	28.33	29.33
38	22.36	23.36	24.36	25.36	26.36	27.36	28.36	29.36
37	22.39	23.39	24.39	25.39	26.39	27.39	28.39	29.39



36	22.42	23.42	24.42	25.42	26.42	27.42	28.42	29.42
35	22.45	23.45	24.45	25.45	26.45	27.45	28.45	29.45
34	22.48	23.48	24.48	25.48	26.48	27.48	28.48	29.48
33	22.51	23.51	24.51	25.51	26.51	27.51	28.51	29.51
32	22.54	23.54	24.54	25.54	26.54	27.54	28.54	29.54
31	22.57	23.57	24.57	25.57	26.57	27.57	28.57	29.57
30	23.00	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00
29	23.03	24.03	25.03	26.03	27.03	28.03	29.03	30.03
28	23.06	24.06	25.06	26.06	27.06	28.06	29.06	30.06
27	23.09	24.09	25.09	26.09	27.09	28.09	29.09	30.09
26	23.12	24.12	25.12	26.12	27.12	28.12	29.12	30.12
25	23.15	24.15	25.15	26.15	27.15	28.15	29.15	30.15
24	23.18	24.18	25.18	26.18	27.18	28.18	29.18	30.18
23	23.21	24.21	25.21	26.21	27.21	28.21	29.21	30.21
22	23.24	24.24	25.24	26.24	27.24	28.24	29.24	30.24
21	23.27	24.27	25.27	26.27	27.27	28.27	29.27	30.27
20	23.30	24.30	27.30	28.30	29.30	28.30	29.30	30.30

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

Баллы свыше 60 – 1 метр 5 баллов	Военнослужащие - мужчины					Военнослужащие – женщины			Гражд ане
	1-я возрас тная группа , курсан ты 3-го курса и старше	2-я возрас тная группа , курсан ты и кадеты 2-го курса	3-я возрас тная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащ ие, проходящие воинскую службу по призыву до 6 месяцев службы	Курсанты, кадеты и военнослужащ ие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы	1-я и 2-я возрастные группы	Курсан ты и кадеты 2-го курса	Курсан ты 3-го курса и старше	Юнош и
60	45	42	40	40	40	30	25	30	40
56	44	41	39	39	39	29	24	29	39
52	43	40	38	38	38	28	23	28	38
48	42	39	37	37	37	27	22	27	37
44	41	38	36	36	36	26	21	26	36
40	40	37	35	35	35	25	20	25	35
36	39	36	33	33	34	24	19	24	33
32	38	35	31	31	33	23	18	23	31
28	37	34	29	29	32	22	17	22	29
24	36	33	27	27	31	21	16	21	27
20	35	32	25	25	30	20	15	20	25
				Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта					

Баллы свыше 60 – 1 метр 5 баллов	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	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	
Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта					
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			Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа	
60	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		
Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта						
Баллы свыше 60 –1 секунда 2 балла	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"

Военнослужащие - мужчины										
1 - я возрастн	2 - я возрастн								Курсант ы , кадеты и военнос лужащи е ,	Курсант ы , кадеты и военнос лужащи е ,

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









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	Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта						
свыше 60 – 3 секунды 1 балл	1 - я возрастн а я группа	2-я возрастная группа	3 - я возрастн а я группа	4- я возрастная группа	5- я возрастная группа	6- я возрастн а я группа	7- я возрастн а я группа
60	0.47.30	0.52.30	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30
59	0.47.45	0.52.45	0.57.45	1.02.45	1.07.45	1.12.45	1.17.45
58	0.48.00	0.53.00	0.58.00	1.03.00	1.08.00	1.13.00	1.18.00
57	0.48.15	0.53.15	0.58.15	1.03.15	1.08.15	1.13.15	1.18.15
56	0.48.30	0.53.30	0.58.30	1.03.30	1.08.30	1.13.30	1.18.30
55	0.48.45	0.53.45	0.58.45	1.03.45	1.08.45	1.13.45	1.18.45
54	0.49.00	0.54.00	0.59.00	1.04.00	1.09.00	1.14.00	1.19.00
53	0.49.15	0.54.15	0.59.15	1.04.15	1.09.15	1.14.15	1.19.15
52	0.49.30	0.54.30	0.59.30	1.04.30	1.09.30	1.14.30	1.19.30
51	0.49.45	0.54.45	0.59.45	1.04.45	1.09.45	1.14.45	1.19.45
50	0.50.00	0.55.00	1.00.00	1.05.00	1.10.00	1.15.00	1.20.00
49	0.50.15	0.55.15	1.00.15	1.05.15	1.10.15	1.15.15	1.20.15
48	0.50.30	0.55.30	1.00.30	1.05.30	1.10.30	1.15.30	1.20.30
47	0.50.45	0.55.45	1.00.45	1.05.45	1.10.45	1.15.45	1.20.45
46	0.51.00	0.56.00	1.01.00	1.06.00	1.11.00	1.16.00	1.21.00
45	0.51.15	0.56.15	1.01.15	1.06.15	1.11.15	1.16.15	1.21.15
44	0.51.30	0.56.30	1.01.30	1.06.30	1.11.30	1.16.30	1.21.30
43	0.51.45	0.56.45	1.01.45	1.06.45	1.11.45	1.16.45	1.21.45
42	0.52.00	0.57.00	1.02.00	1.07.00	1.12.00	1.17.00	1.22.00
41	0.52.15	0.57.15	1.02.15	1.07.15	1.12.15	1.17.15	1.22.15
40	0.52.30	0.57.30	1.02.30	1.07.30	1.12.30	1.17.30	1.22.30

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

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

Баллы свыше 60 – 8 секунд 1 балл	Военнослужащие - мужчины	
	1, 2, 3-я возрастные группы	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	35.00	35.00
59	35.15	35.15
58	35.30	35.30
57	35.45	35.45
56	36.00	36.00
55	36.15	36.15
54	36.30	36.30
53	36.45	36.45
52	37.00	37.00
51	37.15	37.15
50	37.30	37.30
49	37.45	37.45
48	38.00	38.00
47	38.15	38.15
46	38.30	38.30

45	38.45	38.45
44	39.00	39.00
43	39.15	39.15
42	39.30	39.30
41	39.45	39.45
40	40.00	40.00
39	40.15	40.15
38	40.30	40.30
37	40.45	40.45
36	41.00	41.00
35	41.15	41.15
34	41.30	41.30
33	41.45	41.45
32	42.00	42.00
31	42.15	42.15
30	42.30	42.30
29	42.45	42.45
28	43.00	43.00
27	43.15	43.15
26	43.30	43.30
25	43.45	43.45
24	44.00	44.00
23	44.15	44.15
22	44.30	44.30
21	44.45	44.45
20	45.00	45.00

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

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







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



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

### Упражнение № 49 "Плавание в обмундировании с оружием"

Баллы свыше 60 – 1 метр 2 балла	Военнослужащие - мужчины			
	1-я возрастная группа, курсанты 3-го курса и старше	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса	3-я возрастная группа	Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие воинскую службу по призыву после 6 месяцев службы
60	150	125	100	100
59	148	123	98	98
58	147	122	97	97
57	146	121	96	96
56	144	119	94	94
55	143	118	93	93
54	142	117	92	92
53	141	116	91	91
52	139	114	89	89
51	138	113	88	88
50	137	112	87	87
49	136	111	86	86
48	134	109	84	84
47	133	108	83	83

46	132	107	82	82				
45	131	106	81	81				
44	129	104	79	79				
43	128	103	78	78				
42	127	102	77	77				
41	126	101	76	76				
40	125	100	75	75				
39	123	98	73	73				
38	122	97	72	72				
37	121	96	71	71				
36	119	94	69	69				
35	118	93	68	68				
34	117	92	67	67				
33	116	91	66	66				
32	114	89	64	64				
31	113	88	63	63				
30	112	87	62	62				
29	111	86	61	61				
28	109	84	59	59				
27	108	83	58	58				
26	107	82	57	57				
25	106	81	56	56				
24	104	79	54	54				
23	103	78	53	53				
22	102	77	52	52				
21	101	76	51	51				
20	100	75	50	50				
Военнослужащие - специалисты физической подготовки и спорта								
Баллы свыше 60 – 1 метр 2 балла	1-я возрастная группа	2-я возрастная группа	3-я возрастная группа	4-я возрастная группа	5-я возрастная группа	6-я возрастная группа	7-я возрастная группа	8-я возрастная группа
60	155	130	105	80	70	60	50	40
40	130	105	80	70	60	50	40	30
20	105	80	55	60	50	40	30	20

### Упражнение № 50 "Нырание в длину"

Военнослужащие - мужчины					
Баллы свыше 60					Курсанты, кадеты и военнослужащие, проходящие
	2-я возрастная группа, курсанты и кадеты 2-го курса		3-я возрастная группа		

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