

**Форма и правила определения физической подготовленности
для кандидатов мужского пола**

Кандидаты для поступления в военный учебный центр сдают нормативы по физической подготовке по 3-4 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м., бег на 3 км, плавание на 100 м. – по решению конкурсной комиссии).

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов, поступающих в военный учебный центр, используется таблица перевода суммы набранных баллов по физической подготовке в 100-балльную шкалу.

**Таблица
оценки физической подготовленности**

Категории	Пороговый уровень, минимум баллов в одном упражнении	Оценка физической подготовленности (за количество упражнений)					
		в трех упражнениях			в четырех упражнениях		
		5	4	3	5	4	3
Кандидаты в военный учебный центр	26	170	150	120	230	210	170

**ТАБЛИЦА
начисления баллов за выполнение упражнений
по физической подготовке**

	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м.	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м. вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м. брассом
Ед. изм./баллы	Количество раз	с	мин, с	мин, с	мин, с
1	2	3	4	5	6
100	30	11,8	10.30	1,00	1,16
99	-	-	10.32	1,01	1,17
98	29	11,9	10.34	1,02	1,18
97		-	10.35	1,03	1,19
96	28	12,0	10.38	1,04	1,20

1	2	3	4	5	6
95		-	10.40	1,05	1,21
94	27	12,1	10.42	1,06	1,22
93		-	10.44	1,07	1,23
92	26	12,2	10.46	1,08	1,24
91		-	10.48	1,09	1,25
90	25	12,3	10.50	1,10	1,26
89		-	10.52	1,11	1,27
88	24	12,4	10.54	1,12	1,28
87		-	10.56	1,13	1,29
86	23	12,5	10.58	1,14	1,30
85		-	11.00	1,15	1,31
84	22	12,6	11.04	1,16	1,32
83		-	11.08	1,17	1,33
82	21	12,7	11.12	1,18	1,34
81		-	11.16	1,19	1,35
80	20	12,8	11.20	1,20	1,36
79		-	11.24	1,21	1,37
78	19	12,9	11.28	1,22	1,38
77		-	11.32	1,23	1,39
76	18	13,0	11.36	1,24	1,40
75		-	11.40	1,25	1,41
74	17	13,1	11.44	1,26	1,42
73		-	11.48	1,27	1,43
72	16	13,2	11.52	1,28	1,44
71		-	11.56	1,29	1,45
70	15	-	12.00	1,30	1,46
69		13,3	12.04	1,31	1,47
68		-	12.08	1,32	1,48
67		-	12.12	1,33	1,49
66	14	13,4	12.16	1,34	1,50
65		-	12.20	1,35	1,51
64		-	12.24	1,36	1,52
63		13,5	12.28	1,37	1,53
62	13	-	12.32	1,38	1,54
61		-	12.36	1,39	1,55
60		13,6	12.40	1,40	1,56
59		-	12.44	1,41	1,57
58	12	-	12.48	1,42	1,58
57		13,7	12.52	1,43	1,59
56		-	12.56	1,44	2,00

1	2	3	4	5	6
55		-	13.00	1,45	2,01
54	11	13,8	13.04	1,46	2,02
53		-	13.08	1,47	2,03
52		-	13.12	1,48	2,04
51		13,9	13.16	1,49	2,05
50	10	-	13.20	1,50	2,06
49		-	13.24	1,51	2,07
48		14.0	13.28	1,52	2,08
47		-	13.32	1,53	2,09
46	9	14.1	13.36	1,54	2,10
45		-	13.40	1,55	2,11
44		14.2	13.44	1,56	2,12
43		-	13.48	1,57	2,13
42	8	14.3	13.52	1,58	2,14
41		-	13.56	1,59	2,15
40		14,4	14.00	2,00	2,16
39		-	14.04	2,01	2,17
38	7	14,5	14.08	2,02	2,18
37		-	14.12	2,03	2,19
36		14,6	14.16	2,04	2,20
35		-	14.20	2,06	2,22
34	6	14,7	14.24	2,08	2,24
33		-	14.28	2,10	2,26
32		14,8	14.32	2,12	2,28
31		14,9	14.36	2,14	2,30
30	5	15,0	14.40	2,16	2,32
29		15,1	14.44	2,18	2,34
28		15,2	14.48	2,20	2,36
27		15,3	14.52	2,22	2,38
26	4	15,4	14.56	2,24	2,40
25		15,6	15.00	2,26	2,42
24		15,8	15.04	2,28	2,44
23		16,0	15.08	2,30	2,46
22	3	16,2	15.12	2,32	2,48
21		16,4	15.16	2,34	2,50
20		16,7	15.20	2,36	2,52
19		16,9	15.24	2,38	2,54
18		17,1	15.28	2,40	2,56
17		17,3	15.32	2,42	2,58
16	2	17,5	15.36	2,44	3,00

1	2	3	4	5	6
15		17,6	15.40	2,46	3,02
14		17,7	15.44	2,48	3,04
13		17,8	15.48	2,50	3,06
12		18,0	15.52	2,52	3,08
11		18,1	15.56	2,54	3,10
10		18,2	16.00	2,56	3,12
9		18,3	16.06	2,58	3,14
8		18,4	16.12	3,00	3,16
7		18,5	16.18	3,02	3,18
6	1	18,9	16.24	3,04	3,20

Примечание: представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды.

Проверка физической подготовленности проводится в течение одного дня. Упражнения выполняются в следующей последовательности: упражнение на силу, упражнение на быстроту, упражнение на выносливость и плавание на 100 м. вольным стилем. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается.

Физическая подготовленность кандидатов складывается из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении. Минимальный пороговый уровень в каждом упражнении равняется 26 баллам.

Кандидаты, не преодолевшие минимальный пороговый уровень в одном из упражнений получают ноль баллов.

Уровень физической подготовки кандидатов всех категорий определяется путем перевода набранных баллов в 100-балльную шкалу.

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	В трех упражнениях			В четырех упражнениях		
	120-149	150-169	170 и более	170-209	210-229	230 и более
Перевод набранных баллов в 100 - балльную шкалу	25-54	55-74	75-100	25-64	65-84	85-100