

Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (для граждан мужского пола)

Упражнение	Ед. изм./баллы	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79
Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	25	-	-	-	-	24	-	-	-	23	-	-	-	22	-	-	-	21	-	-	20	-
Бег на 100 м	с	12,0	-	12,1	-	12,2	-	12,3	-	12,4	-	12,5	-	12,6	-	12,7	-	12,8	-	12,9	-	13,0	-
Бег на 1 км	мин., с.	3 мин 15 с	3 мин 16 с	3 мин 17 с	3 мин 18 с	3 мин 19 с	3 мин 20 с	3 мин 21 с	3 мин 22 с	3 мин 23 с	3 мин 24 с	-	3 мин 25 с	-	3 мин 26 с	-	3 мин 27 с	-	3 мин 28 с	-	3 мин 29 с	-	3 мин 30 с

Упражнение	Ед. изм./баллы	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57
Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	19	-	18	-	17	-	16	-	15	-	-	-	14	-	-	-	13	-	-	-	12	-
Бег на 100 м	с	13,1	-	13,2	-	-	13,3	-	-	13,4	-	-	13,5	-	-	13,6	-	-	13,7	-	-	13,8	-
Бег на 1 км	мин., с.	-	3 мин 31 с	-	3 мин 32 с	-	3 мин 33 с	-	3 мин 34 с	-	3 мин 35 с	-	3 мин 36 с	-	3 мин 37 с	-	3 мин 38 с	-	3 мин 39 с	-	3 мин 40 с	-	3 мин 41 с

Упражнение	Ед. изм./баллы	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	-	-	11	-	-	-	10	-	-	-	9	-	-	-	8	-	-	-	7	-	-	-
Бег на 100 м	с	-	13,9	-	-	14,0	-	14,1	-	14,2	-	14,3	-	14,4	-	14,5	-	14,6	-	14,7	-	14,8	14,9
Бег на 1 км	мин., с.	-	3 мин 42 с	-	3 мин 43 с	-	3 мин 44 с	-	3 мин 45 с	-	3 мин 46 с	-	3 мин 47 с	-	3 мин 48 с	-	3 мин 49 с	3 мин 50 с	3 мин 51 с	3 мин 52 с	3 мин 53 с	3 мин 54 с	3 мин 55 с

Упражнение	Ед. изм./баллы	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	6	-	-	-	5	-	-	-	4	-	-	-	3	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Бег на 100 м	с	15,0	15,1	15,2	15,3	15,4	15,5	15,6	15,7	15,8	15,9	16,0	16,1	16,3	16,5	16,7	16,9	17,1	17,3	17,5	17,6	17,7	17,8
Бег на 1 км	мин., с.	3 мин 56 с	3 мин 57 с	3 мин 58 с	3 мин 59 с	4 мин 00 с	4 мин 05 с	4 мин 10 с	4 мин 15 с	4 мин 20 с	4 мин 25 с	4 мин 30 с	4 мин 35 с	4 мин 40 с	4 мин 45 с	4 мин 50 с	4 мин 55 с	5 мин 00 с	5 мин 10 с	5 мин 15 с	5 мин 20 с	5 мин 25 с	5 мин 30 с

Упражнение	Ед. изм./баллы	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине	Кол-во раз	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Бег на 100 м	с	18,0	18,1	18,2	18,3	18,4	18,6	18,8	19,0	19,2	19,4	19,6	-
Бег на 1 км	мин., с.	5 мин 35 с	5 мин 40 с	5 мин 45 с	5 мин 50 с	5 мин 55 с	6 мин 00 с	6 мин 05 с	6 мин 10 с	6 мин 15 с	6 мин 20 с	6 мин 25 с	-

(Приказ министра обороны РФ от 20.04.2023 № 230 "Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации")

Примечание: * - Сумма баллов по трём упражнениям должна равняться 120 баллам и более (при условии выполнения необходимого минимума в 30 баллов по каждому из упражнений)

Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке (для граждан женского пола)

Упражнение	Ед. изм./баллы	100	99	98	97	96	95	94	93	92	91	90	89	88	87	86	85	84	83	82	81	80	79
Наклон туловища вперед	Кол-во раз	60	-	-	59	-	-	58	-	-	57	-	-	56	-	-	55	-	-	54	-	-	53
Бег на 60 м	с	7,8	-	7,9	-	8,0	-	8,1	-	8,2	-	8,3	-	-	8,4	-	-	8,5	-	-	-	8,6	-
Бег на 400 м	мин., с.	1 мин 00 с	-	-	1 мин 01 с	-	-	-	1 мин 02 с	-	-	-	1 мин 03 с	-	-	-	-	-	1 мин 04 с	-	-	1 мин 05 с	-

Упражнение	Ед. изм./баллы	78	77	76	75	74	73	72	71	70	69	68	67	66	65	64	63	62	61	60	59	58	57
Наклон туловища вперед	Кол-во раз	-	-	52	-	-	51	-	-	50	-	-	49	-	-	48	-	-	47	-	-	46	-
Бег на 60 м	с	-	-	-	8,7	-	-	-	-	8,8	-	-	-	-	8,9	-	-	-	-	9,0	-	-	-
Бег на 400 м	мин., с.	-	-	1 мин 06 с	-	-	-	-	-	1 мин 07 с	-	-	-	-	-	1 мин 08 с	-	-	-	-	1 мин 09 с	-	-

Упражнение	Ед. изм./баллы	56	55	54	53	52	51	50	49	48	47	46	45	44	43	42	41	40	39	38	37	36	35
Наклон туловища вперед	Кол-во раз	-	45	-	-	44	-	0	43	-	-	42	-	-	41	-	-	40	39	38	37	36	35
Бег на 60 м	с	-	9,1	-	-	-	-	9,2	-	-	-	-	9,3	-	-	-	-	9,4	-	-	-	-	9,5
Бег на 400 м	мин., с.	-	1 мин 10 с	-	-	-	1 мин 11 с	-	-	1 мин 12 с	-	-	1 мин 13 с	-	1 мин 14 с	-	1 мин 15 с	-	1 мин 16 с	-	1 мин 17 с	-	1 мин 18 с

Упражнение	Ед. изм./баллы	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Наклон туловища вперед	Кол-во раз	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
Бег на 60 м	с	-	-	-	-	9,6	-	-	9,7	-	-	9,8	-	-	9,9	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7
Бег на 400 м	мин., с.	-	1 мин 19 с	-	1 мин 20 с	-	1 мин 21 с	1 мин 22 с	1 мин 23 с	1 мин 24 с	1 мин 25 с	1 мин 26 с	1 мин 27 с	1 мин 28 с	1 мин 29 с	1 мин 30 с	1 мин 31 с	1 мин 32 с	1 мин 34 с	1 мин 36 с	1 мин 38 с	1 мин 40 с	1 мин 42 с

Упражнение	Ед. изм./баллы	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Наклон туловища вперед	Кол-во раз	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	-
Бег на 60 м	с	10,8	10,9	11,0	11,1	11,2	11,3	11,4	11,5	11,6	11,7	11,8	-
Бег на 400 м	мин., с.	1 мин 44 с	1 мин 46 с	1 мин 47 с	1 мин 48 с	1 мин 49 с	1 мин 50 с	1 мин 51 с	1 мин 52 с	1 мин 53 с	1 мин 54 с	1 мин 55 с	-

(Приказ министра обороны РФ от 20.04.2023 № 230 "Об утверждении наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации")

Примечание: * - Сумма баллов по трём упражнениям должна равняться 40 баллам и более (при условии выполнения необходимого минимума в 8 баллов по каждому из упражнений)