

## **Порядок оценки уровня физической подготовленности кандидатов**

Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения сдают экзамен по физической подготовке по трем упражнениям: упражнение на силу (подтягивание на перекладине), упражнение на быстроту (бег 100 м), упражнение на выносливость (бег 3 км). При этом физические упражнения выполняются в следующей последовательности:

- 1) упражнение на быстроту;
- 2) упражнение на силу;
- 3) упражнение на выносливость.

В отдельных случаях, порядок выполнения физических упражнений может быть изменен.

Все назначенные на проверку физические упражнения выполняются в спортивной форме одежды и, как правило, в течение одного дня. Проверка уровня физической подготовленности кандидатов проводится при температуре воздуха не выше плюс 35°C. Выполнение физических упражнений в целях улучшения полученной оценки не допускается. Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с Наставлением по физической подготовке в ВС РФ по таблице начисления баллов:

<b>Баллы</b>	<b>Упражнение № 4 «Подтягивание на перекладине» кол. раз</b>	<b>Упражнение № 41 «Бег на 100м» мин., сек.</b>	<b>Упражнение № 46 «Бег на 3 км» мин., сек.</b>
100	30	11,8	10,3
99			10,32
98	29	11,9	10,34
97			10,35
96	28	12	10,38
95			10,4
94	27	12,1	10,42
93			10,44
92	26	12,2	10,46
91			10,48
90	25	12,3	10,5
89			10,52
88	24	12,4	10,54
87			10,56
86	23	12,5	10,58
85			11
84	22	12,6	11,04
83			11,08

82	21	12,7	11,12
81			11,16
80	20	12,8	11,2
79			11,24
78	19	12,9	11,28
77			11,32
76	18	13	11,36
75			11,4
74	17	13,1	11,44
73			11,48
72	16	13,2	11,52
71			11,56
70	15		12
69		13,3	12,04
68			12,08
67			12,12
66	14	13,4	12,16
65			12,2
64			12,24
63		13,5	12,28
62	13		12,32
61			12,36
60		13,6	12,4
59			12,44
58	12		12,48
57		13,7	12,52
56			12,56
55			13
54	11	13,8	13,04
53			13,08
52			13,12
51		13,9	13,16
50	10		13,2
49			13,24
48		14	13,28
47			13,32
46	9	14,1	13,36

45			13,4
44		14,2	13,44
43			13,48
42	8	14,3	13,52
41			13,56
40		14,4	14
39			14,04
38	7	14,5	14,08
37			14,12
36		14,6	14,16
35			14,2
34	6	14,7	14,24
33			14,28
32		14,8	14,32
31		14,9	14,36
30	5	15	14,4
29		15,1	14,44
28		15,2	14,48
27		15,3	14,52
26	4	15,4	14,56