

ФОРМЫ И ПРАВИЛА

определения физической подготовленности кандидатов, порядок ее оценки, требования, предъявляемые к физической подготовленности кандидатов

Вступительные испытания по физической подготовленности проводятся в соответствии с Порядком и условиями приема в образовательные организации высшего образования, находящиеся в ведении Министерства обороны Российской Федерации, утвержденным приказом Министра обороны Российской Федерации от 7 апреля 2015 г. № 185 и Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденным приказом Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230 и позволяют определить уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) абитуриентов, способности переносить физические и психические напряжения, уточнить морально-волевые качества кандидатов, выявить абитуриентов, занимающихся военно-прикладными и другими видами спорта.

1. Организационно-методические указания по проведению экзамена

Оценка физической подготовленности кандидатов на поступление производится в соответствии с требованиями к уровню физической подготовки с учетом пола и возраста (выполняют по одному упражнению на выбор на физические качества «сила», «быстрота», «выносливость»):

для кандидатов мужского пола до 25 лет:

сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или рывок гири);

быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);

выносливость (бег на 1 км или бег на 3 км);

для кандидатов мужского пола 25 лет и старше:

сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, или рывок гири, или толчок двух гирь, или жим штанги лежа);

быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);

выносливость (бег на 400 м, или бег на 1 км, или бег на 3 км).

Требования к выполнению упражнений:

Подтягивание на перекладине – вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис.

Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах.

Выполнение упражнения рывком и махом не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения, повторение не

засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Подъем переворотом на перекладине – вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки и поднимая ноги к перекладине, выполнить переворот вокруг грифа, принять упор на прямые руки, опуститься в вис произвольным способом.

Положения упора фиксируются не менее 1 секунды.

Положение виса фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разведение ног до ширины плеч и незначительное сгибание ног в коленных суставах.

Выполнение упражнения махом, касание подбородком перекладины, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Подъем силой на перекладине – вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем – другую или обе руки одновременно, разгибая руки принять положение упора на прямых руках, опуститься в вис произвольным способом.

Положение упора фиксируется не менее 1 секунды.

Положение виса фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается выходить в упор на обе руки одновременно.

Выполнение упражнения махом, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см), разгибая руки, принять упор лежа.

Положение упора лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Рывок гири – стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири поднять гирю вверх и зафиксировать на прямой руке не менее 1 секунды,

опустить гирию вниз и после замаха назад повторить подъем гири вверх.

Упражнение выполнить сначала одной рукой, затем другой рукой без остановки после смены рук; смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Разрешается отдыхать в положении – гирия вверху на прямой руке, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Дожимание гири, отдых в положении, когда гирия опущена вниз, касание свободной рукой частей тела, выполнение более одного замаха, касание гирей пола не допускаются.

Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой.

Вес гири: для мужчин – 24 кг. Установлены три весовые категории: для мужчин – 70 кг, 80 кг, более 80 кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Толчок двух гирь – стойка ноги врозь, гири на грудь (гири лежат на предплечьях, руки прижаты к туловищу), вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их на прямых руках не менее 1 секунды, затем опустить гири на грудь.

Разрешается отдыхать в положении гири на грудь, а также с гирями, зафиксированными на прямых руках, после толчка, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Ставить гири на плечи не допускается.

Вес гири: для мужчин – 24 кг. Установлены три весовые категории: для мужчин – 70 кг, 80 кг, более 80 кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

Жим штанги лежа – лежа на спине на горизонтальной скамье со штангой на прямых руках (затылок и ягодицы прижаты к скамье, ступни ног к помосту, хват сверху за гриф штанги), согнуть руки до касания грифом груди, разгибая руки, выполнить жим штанги.

Положение штанги фиксировать на прямых руках не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Упражнение выполняется на горизонтальной скамье со специально оборудованными стойками.

Разрешается отдыхать лежа на спине со штангой на прямых руках, оказывать помощь в снятии и постановке штанги на стойки, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Выполнение упражнения без страховки, использование других хватов, изменение исходного положения, отрывание ступней ног от пола, затылка от скамьи, использование дополнительной экипировки не допускается.

Вес штанги: для мужчин – 70 кг. Установлены три весовые категории: для мужчин – 70 кг, 80 кг, 80+ кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не

засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».

бег на 100 м (бег на 60 м) – упражнение выполняется в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ!» начать бег.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт) не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнений предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается невыполненным.

Челночный бег 10×10 м – упражнение выполняется в спортивной форме одежды на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ» пробежать 10 м, заступить за линию поворота ногой, развернуться, пробежать девять отрезков.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнения предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении норматив считается невыполненным.

бег на 400 м – упражнение выполняется в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ!» начать бег.

Создание помех другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт) не допускаются.

бег на 1 км (бег на 3 км) – упражнение выполняется в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по команде «МАРШ» начать бег.

Форма одежды при сдаче экзамена: спортивная.

2. Организационно-методические указания по проведению экзамена

До начала экзамена абитуриентам доводятся нормативы по проверяемым упражнениям, порядок их выполнения и критерии оценки. Также проводится опрос о наличии больных, которые не могут сдавать экзамен по состоянию здоровья.

Допуск кандидатов к проверке физической подготовленности производится только после прохождения ими медицинской комиссии.

В случае если кандидат на момент сдачи экзамена, освобожден от занятий физической подготовкой, по состоянию здоровья, то он должен представить председателю подкомиссии соответствующую справку, подписанную врачом и заверенную печатью медицинской службы училища.

На экзамене должен обязательно присутствовать специалист медицинской службы, обеспеченный специальным автомобилем и укомплектованной медицинской укладкой.

Все упражнения вступительного испытания принимаются в один день. Повторное выполнение упражнений не допускается.

Результаты, показанные каждым кандидатом, фиксируются:

в беге на 60 м (беге на 100 м, беге на 400 м, челночном беге 10×10 м) – с точностью до 0,1 секунды по индивидуальному секундомеру;

в беге на 1 км (беге на 3 км) – с точностью до 1 секунды по общему секундомеру;

подтягивание на перекладине (подъем переворотом на перекладине, подъем силой на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, рывок гири, толчок двух гирь, жим штанги лежа) – по количеству раз выполнения.

Экзамен у кандидатов принимается, как правило, в составе абитуриентской группы, по предъявлению экзаменационных листов, удостоверяющих личности сдающих. Каждому абитуриенту выдается личный нагрудный номер, который фиксируется в протоколе выполнения упражнения.

При проверке подтягивания на перекладине (подъема переворотом на перекладине, подъема силой на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, рывка гири, толчка двух гирь, жима штанги лежа) упражнение выполняется не более чем на двух рабочих местах одновременно. Контроль правильности выполнения упражнения и учет результатов осуществляется индивидуально у каждого экзаменуемого членом предметно-экзаменационной подкомиссии.

При проверке бега на 60 метров (бега на 100 м, челночного бега 10×10 м), в каждом забеге принимают участие не более трех абитуриентов.

При проверке бега на 1 км (бега на 3 км, бега на 400 м) в забеге участвует, как правило, одна группа абитуриентов (не более 20 человек).

Все результаты выполнения упражнений объявляются абитуриентам и заносятся в экзаменационную ведомость.

3. Материальное обеспечение экзамена

При организации вступительного испытания по физической подготовленности экзаменаторы должны быть обеспечены:

- экзаменационными ведомостями;
- рабочими протоколами со списками абитуриентов;
- нагрудными номерами – по количеству сдающих экзамен;
- секундомерами – 4 штуки;
- стартовыми флажками – 2 штуки.

4. Критерии оценки уровня физической подготовленности кандидатов

Количество баллов за каждое упражнение в отдельности (вместе с временными и количественными результатами), общее количество баллов выставляются в экзаменационную ведомость, которая подписывается всеми членами и председателем предметно-экзаменационной подкомиссии, принимавшими экзамен.

Минимальное количество баллов по результатам выполнения кандидатами упражнений по физической подготовке, подтверждающее успешное прохождение вступительных испытаний по оценке уровня физической подготовленности кандидатами:

по каждому отдельному упражнению:

гражданам до 25 лет – 30 баллов; в сумме, по результатам выполнения трёх упражнений – 120 баллов.

гражданам 25 лет и старше – 28 баллов; в сумме, по результатам выполнения трёх упражнений – 110 баллов.

В случае непреодоления минимального порога по одному из упражнений или по сумме результатов выполнения трех упражнений, требования к кандидату считаются невыполненными, кандидат признается не годным к поступлению по уровню физической подготовленности и отстраняется от дальнейшего прохождения профессионального отбора. Упражнения выполняются в спортивной форме одежды. Результаты оценки уровня физической подготовленности доводятся до кандидатов не позднее одного дня после проведения вступительного испытания.

5. Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке

Баллы	Результаты выполнения упражнений по физической подготовке												
	подтягивание на перекладине (кол-во раз)	подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	подъем силой на перекладине (кол-во раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	рывок гири (кол-во раз)			толчок двух гирь (кол-во раз)			жим штанги лежа (кол-во раз)		
					весовые категории			весовые категории			весовые категории		
					70 кг	80 кг	80+кг	70 кг	80 кг	80+кг	70 кг	80 кг	80+кг
100	25 и более	25 и более	15 и более	50 и более	65 и более	75 и более	85 и более	22 и более	26 и более	30 и более	18 и более	23 и более	30 и более
99	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
98	–	–	14	49	64	74	84	21	25	29	17	22	29
97	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
96	–	–	–	48	63	73	83	20	24	28	16	21	28
95	24	24	13	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
94	–	–	–	47	62	72	82	19	23	27	15	20	27
93	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
92	–	–	12	46	61	71	81	18	22	26	14	19	26
91	23	23	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
90	–	–	–	45	60	70	80	17	21	25	13	18	25
89	–	–	11	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
88	–	–	–	44	59	69	79	16	20	24	12	17	24
87	22	22	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
86	–	–	10	43	58	68	78	–	–	23	–	–	23
85	–	–	–	–	–	–	–	15	19	–	11	16	22
84	–	–	–	42	57	67	77	–	–	22	–	–	–
83	21	21	9	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
82	–	–	–	41	56	66	76	–	–	21	–	–	21
81	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
80	20	20	–	40	55	65	75	14	18	20	10	15	20
79	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
78	19	19	8	39	54	64	74	–	–	–	–	–	–
77	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	9	14	19
76	18	18	–	38	53	63	73	–	–	–	–	–	–
75	–	–	–	–	–	–	–	13	17	19	–	–	–

Баллы	Результаты выполнения упражнений по физической подготовке												
	подтягивание на перекладине (кол-во раз)	подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	подъем силой на перекладине (кол-во раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	рывок гири (кол-во раз)			толчок двух гирь (кол-во раз)			жим штанги лежа (кол-во раз)		
					весовые категории			весовые категории			весовые категории		
					70 кг	80 кг	80+кг	70 кг	80 кг	80+кг	70 кг	80 кг	80+кг
74	17	17	—	37	52	62	72	—	—	—	—	—	18
73	—	—	7	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
72	16	16	—	36	51	61	71	—	—	—	—	—	—
71	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
70	15	15	—	35	50	60	70	12	16	18	8	13	17
69	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
68	—	—	—	34	49	59	69	—	—	—	—	—	16
67	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
66	14	14	—	33	48	58	68	—	—	—	7	12	15
65	—	—	6	—	—	—	—	11	15	17	—	—	—
64	—	—	—	32	47	57	67	—	—	—	—	—	—
63	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
62	13	13	—	31	46	56	66	—	—	—	6	11	14
61	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
60	—	—	—	30	45	55	65	10	14	16	—	—	—
59	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
58	12	12	—	29	44	54	64	—	—	—	5	10	13
57	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
56	—	—	5	28	43	53	63	—	—	—	—	—	—
55	—	—	—	—	—	—	—	9	13	15	—	—	—
54	11	11	—	27	—	—	—	—	—	—	—	—	12
53	—	—	—	—	42	52	62	—	—	—	—	—	—
52	—	—	—	26	—	—	—	—	—	—	—	—	—
51	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
50	10	10	—	25	41	51	61	8	12	14	4	9	11
49	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
48	—	—	—	24	—	—	—	—	—	—	—	—	—
47	—	—	4	—	40	50	60	—	—	—	—	—	—

Баллы	Результаты выполнения упражнений по физической подготовке												
	подтягивание на перекладине (кол-во раз)	подъем переворотом на перекладине (кол-во раз)	подъем силой на перекладине (кол-во раз)	сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	рывок гири (кол-во раз)			толчок двух гирь (кол-во раз)			жим штанги лежа (кол-во раз)		
					весовые категории			весовые категории			весовые категории		
					70 кг	80 кг	80+кг	70 кг	80 кг	80+кг	70 кг	80 кг	80+кг
46	9	9	—	23	—	—	—	—	—	—	—	8	10
45	—	—	—	—	39	49	59	7	11	13	—	—	—
44	—	—	—	22	—	—	—	—	—	—	—	—	—
43	—	—	—	—	38	48	58						9
42	8	8	—	21	—	—	—	—	—	—	—	—	—
41	—	—	—	—	37	47	57	—	—	—	—	—	—
40	—	—	—	20	36	46	56	6	10	12	3	7	8
39	—	—	—	—	35	45	55	—	—	—	—	—	—
38	7	7	3	19	34	44	54	—	—	—	—	—	—
37	—	—	—	—	33	43	53	—	—	—	—	—	—
36	—	—	—	18	32	42	52	—	—	—	—	—	—
35	—	—	—	—	31	41	51	—	9	11		6	7
34	6	6	—	17	30	40	50	—	—	—	—	—	—
33	—	—	—	—	29	39	49	—	—	—	—	—	—
32	—	—	—	16	28	38	48	—	—	—	—	—	—
31	—	—	—	—	27	37	47	—	—	—	—	—	—
30	5	5	—	15	26	36	46	5	8	10	2	5	6
29	—	—	2	—	25	35	45	—	—	—	—	—	—
28	—	—	—	—	24	34	44	—	—	—	—	—	—
0	менее 5	менее 5	менее 2	менее 15	менее 24	менее 34	менее 44	менее 5	менее 8	менее 10	менее 2	менее 5	менее 6

Баллы	Результаты выполнения упражнений по физической подготовке					
	бег на 60 м (сек.)	бег на 100 м (сек.)	челночный бег 10×10 м (сек.)	бег на 400 м (мин ,сек.)	бег на 1 км (мин ,сек.)	бег на 3 км (мин ,сек.)
100	7,8	12,0	24,0	1,00	3,15	10,30
99			24,1		3,16	10,32
98	7,9	12,1	24,2		3,17	10,34
97			24,3	1,01	3,18	10,36
96	8,0	12,2	24,4		3,19	10,38
95			24,5		3,20	10,40
94	8,1	12,3	24,6		3,21	10,42
93			24,7	1,02	3,22	10,44
92	8,2	12,4	24,8		3,23	10,46
91			24,9		3,24	10,48
90	8,3	12,5	25,0			10,50
89			25,1	1,03	3,25	10,52
88		12,6	25,2			10,54
87	8,4		25,3		3,26	10,56
86		12,7	25,4			10,58
85			25,5		3,27	11,00
84	8,5	12,8	25,6			11,04
83			25,7	1,04	3,28	11,08
82		12,9	25,8			11,12
81			25,9		3,29	11,16
80	8,6	13,0	26,0	1,05		11,20
79					3,30	11,24
78		13,1				11,28
77			26,1		3,31	11,32
76		13,2		1,06		11,36
75	8,7				3,32	11,40
74			26,2			11,44
73		13,3			3,33	11,48
72						11,52

Баллы	Результаты выполнения упражнений по физической подготовке					
	бег на 60 м (сек.)	бег на 100 м (сек.)	челночный бег 10×10 м (сек.)	бег на 400 м (мин ,сек.)	бег на 1 км (мин 3,35,сек.)	бег на 3 км (мин ,сек.)
71			26,3		3,34	11,56
70	8,8	13,4				12,00
69				1,07	3,35	12,04
68			26,4			12,08
67		13,5			3,36	12,12
66						12,16
65	8,9		26,5		3,37	12,20
64		13,6		1,08		12,24
63					3,38	12,28
62			26,6			12,32
61		13,7			3,39	12,36
60	9,0					12,40
59			26,7	1,09		12,44
58		13,8				12,48
57					3,41	12,52
56			26,8			12,56
55	9,1	13,9		1,10	3,42	13,00
54						13,04
53			26,9		3,43	13,08
52		14,0				13,12
51				1,11	3,44	13,16
50	9,2	14,1	27,0			13,20
49					3,45	13,24
48		14,2		1,12		13,28
47			27,1		3,46	13,32
46		14,3				13,36
45	9,3			1,13	3,47	13,40
44		14,4	27,2			13,44
43				1,14	3,48	13,48
42		14,5				13,52
41			27,3	1,15	3,49	13,56

Баллы	Результаты выполнения упражнений по физической подготовке ¹⁴					
	бег на 60 м (сек.)	бег на 100 м (сек.)	челночный бег 10×10 м (сек.)	бег на 400 м (мин ,сек.)	бег на 1 км (мин ,сек.)	бег на 3 км (мин ,сек.)
40	9,4	14,6			3,50	14,00
39				1,16	3,51	14,04
38		14,7	27,4		3,52	14,08
37				1,17	3,53	14,12
36		14,8			3,54	14,16
35	9,5	14,9	27,5	1,18	3,55	14,20
34		15,0			3,56	14,24
33		15,1		1,19	3,57	14,28
32		15,2	27,6		3,58	14,32
31		15,3		1,20	3,59	14,36
30	9,6	15,4			4,00	14,40
29		15,5	27,7	1,21	4,05	14,44
28		15,6		1,22	4,10	14,48
0	более 9,6	более 15,6	более 27,7	более 1,22	более 4,10	более 14,48

6. Таблица перевода суммы набранных баллов за выполнение упражнений по физической подготовке в 100-балльную шкалу оценки уровня физической подготовленности

Сумма баллов за выполнение физических упражнений		Баллы по 100-балльной шкале
гражданин до 25 лет	гражданин 25 лет и старше	
120	110	25
121	111	26
122	112	27
123	113	28
124	114	29
125	115	30
126	116	31
127	117	32
128	118	33
129	119	34
130	120	35
131	121	36
132	122	37
133	123	38
134	124	39
135	125	40
136	126	41
137	127	42
138	128	43
139	129	44
140	130	45
141	131	46
142	132	47
143	133	48
144	134	49
145	135	50
146	136	51
147	137	52
148	138	53
149	139	54
150	140	55
151	141	56
152	142	57
153	143	58
154	144	59
155	145	60
156	146	61
157	147	62
158	148	63
159	149	64
160	150	65
161	151	66
162	152	67
163	153	68
164	154	69
165	155	70

Сумма баллов за выполнение физических упражнений		Баллы по 100-балльной шкале
гражданин до 25 лет	гражданин 25 лет и старше	
166	156	71
167	157	72
168	158	73
169	159	74
170	160	75
171	161	76
172	162	77
173	163	78
174	164	79
175	165	80
176	166	81
177	167	82
178	168	83
179	169	84
180	170	85
181	171	86
182	172	87
183	173	88
184	174	89
185	175	90
186	176	91
187	177	92
188	178	93
189	179	94
190	180	95
191	181	96
192	182	97
193	183	98
194	184	99
195	185	100