**ТАБЛИЦА НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ
ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Подтягивание на перекладине		Подъём переворотом на перекладине		Подъём силой на перекладине	
Кол-во раз	Балл	Кол-во раз	Балл	Кол-во раз	Балл
25	100	25	100	15	100
24	95	24	95	14	98
23	91	23	91	13	95
22	87	22	87	12	92
21	83	21	83	11	89
20	80	20	80	10	86
19	78	19	78	9	83
18	76	18	76	8	78
17	74	17	74	7	73
16	72	16	72	6	65
15	70	15	70	5	56
14	66	14	66	4	47
13	62	13	62	3	38
12	58	12	58	2	29
11	54	11	54		
10	50	10	50		
9	46	9	46		
8	42	8	42		
7	38	7	38		
6	34	6	34		
5	30	5	30		

Рывок гири					
Весовая категория 70 кг		Весовая категория 80 кг		Весовая категория 80+ кг	
Кол-во раз	Балл	Кол-во раз	Балл	Кол-во раз	Балл
65	100	75	100	85	100
64	98	74	98	84	98
63	96	73	96	83	96
62	94	72	94	82	94
61	92	71	92	81	92
60	90	70	90	80	90
59	88	69	88	79	88
58	86	68	86	78	86
57	84	67	84	77	84
56	82	66	82	76	82
55	80	65	80	75	80
54	78	64	78	74	78
53	76	63	76	73	76
52	74	62	74	72	74
51	72	61	72	71	72
50	70	60	70	70	70
49	68	59	68	69	68
48	66	58	66	68	66
47	64	57	64	67	64
46	62	56	62	66	62
45	60	55	60	65	60
44	58	54	58	64	58
43	56	53	56	63	56
42	53	52	53	62	53
41	50	51	50	61	50
40	47	50	47	60	47
39	45	49	45	59	45
38	43	48	43	58	43
37	41	47	41	57	41
36	40	46	40	56	40
35	39	45	39	55	39
34	38	44	38	54	38
33	37	43	37	53	37
32	36	42	36	52	36
31	35	41	35	51	35
30	34	40	34	50	34
29	33	39	33	49	33
28	32	38	32	48	32
27	31	37	31	47	31
26	30	36	30	46	30

Бег на 60 м		Бег на 100 м		Челночный бег 10x10 м	
Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
7,8	100	12,0	100	24,0	100
7,9	98	12,1	98	24,1	99
8,0	96	12,2	96	24,2	98
8,1	94	12,3	94	24,3	97
8,2	92	12,4	92	24,4	96
8,3	90	12,5	90	24,5	95
8,4	87	12,6	88	24,6	94
8,5	84	12,7	86	24,7	93
8,6	80	12,8	84	24,8	92
8,7	75	12,9	82	24,9	91
8,8	70	13,0	80	25,0	90
8,9	65	13,1	78	25,1	89
9,0	60	13,2	76	25,2	88
9,1	55	13,3	73	25,3	87
9,2	50	13,4	70	25,4	86
9,3	45	13,5	67	25,5	85
9,4	40	13,6	64	25,6	84
9,5	35	13,7	61	25,7	83
9,6	30	13,8	60	25,8	82
		13,9	55	25,9	81
		14,0	52	26,0	80
		14,1	50	26,1	77
		14,2	48	26,2	74
		14,3	46	26,3	71
		14,4	44	26,4	68
		14,5	42	26,5	65
		14,6	40	26,6	62
		14,7	38	26,7	59
		14,8	36	26,8	56
		14,9	35	26,9	53
		15,0	34	27,0	50
		15,1	33	27,1	47
		15,2	32	27,2	44
		15,3	31	27,3	41
		15,4	30	27,4	38
				27,5	35
				27,6	32
				27,7	29

Бег на 1 км		Бег на 3 км	
Минуты, секунды	Баллы	Минуты, секунды	Баллы
03 мин 15 с	100	10 мин 30 с	100
03 мин 16 с	99	10 мин 32 с	99
03 мин 17 с	98	10 мин 34 с	98
03 мин 18 с	97	10 мин 36 с	97
03 мин 19 с	96	10 мин 38 с	96
03 мин 20 с	95	10 мин 40 с	95
03 мин 21 с	94	10 мин 42 с	94
03 мин 22 с	93	10 мин 44 с	93
03 мин 23 с	92	10 мин 46 с	92
03 мин 24 с	91	10 мин 48 с	91
03 мин 25 с	89	10 мин 50 с	90
03 мин 26 с	87	10 мин 52 с	89
03 мин 27 с	85	10 мин 54 с	88
03 мин 28 с	83	10 мин 56 с	87
03 мин 29 с	81	10 мин 58 с	86
03 мин 30 с	79	11 мин 00 с	85
03 мин 31 с	77	11 мин 04 с	84
03 мин 32 с	75	11 мин 08 с	83
03 мин 33 с	73	11 мин 12 с	82
03 мин 34 с	71	11 мин 16 с	81
03 мин 35 с	69	11 мин 20 с	80
03 мин 36 с	67	11 мин 24 с	79
03 мин 37 с	65	11 мин 28 с	78
03 мин 38 с	63	11 мин 32 с	77
03 мин 39 с	61	11 мин 36 с	76
03 мин 40 с	59	11 мин 40 с	75
03 мин 41 с	57	11 мин 44 с	74
03 мин 42 с	55	11 мин 48 с	73
03 мин 43 с	53	11 мин 52 с	72
03 мин 44 с	51	11 мин 56 с	71
03 мин 45 с	49	12 мин 00 с	70
03 мин 46 с	47	12 мин 04 с	69
03 мин 47 с	45	12 мин 08 с	68
03 мин 48 с	43	12 мин 12 с	67
03 мин 49 с	41	12 мин 16 с	66
03 мин 50 с	40	12 мин 20 с	65
03 мин 51 с	39	12 мин 24 с	64
03 мин 52 с	38	12 мин 28 с	63
03 мин 53 с	37	12 мин 32 с	62
03 мин 54 с	36	12 мин 36 с	61
03 мин 55 с	35	12 мин 40 с	60
03 мин 56 с	34	12 мин 44 с	59
03 мин 57 с	33	12 мин 48 с	58
03 мин 58 с	32	12 мин 52 с	57
03 мин 59 с	31	12 мин 56 с	56
04 мин 00 с	30	13 мин 00 с	55
		13 мин 04 с	54
		13 мин 08 с	53
		13 мин 12 с	52
		13 мин 16 с	51

Бег на 1 км		Бег на 3 км	
Результат	Баллы	Результат	Баллы
		13 мин 20 с	50
		13 мин 24 с	49
		13 мин 28 с	48
		13 мин 32 с	47
		13 мин 36 с	46
		13 мин 40 с	45
		13 мин 44 с	44
		13 мин 48 с	43
		13 мин 52 с	42
		13 мин 56 с	41
		14 мин 00 с	40
		14 мин 04 с	39
		14 мин 08 с	38
		14 мин 12 с	37
		14 мин 16 с	36
		14 мин 20 с	35
		14 мин 24 с	34
		14 мин 28 с	33
		14 мин 32 с	32
		14 мин 36 с	31
		14 мин 40 с	30

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

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	В трех упражнениях		
	120-149	150-169	170 и более
Перевод набранных баллов в 100-балльную шкалу	25-54	55-74	75-100

Уменьшение (увеличение) суммы баллов за выполнение упражнений по физической подготовке соответствует равному уменьшению (увеличению) количества баллов по 100-балльной шкале.

120	121	122	123	124	125	126	127	128
25	26	27	28	29	30	31	32	33

129	130	131	132	133	134	135	136	137
34	35	36	37	38	39	40	41	42

138	139	140	141	142	143	144	145	146
43	44	45	46	47	48	49	50	51

147	148	149	150	151	152	153	154	155
52	53	54	55	56	57	58	59	60

156	157	158	159	160	161	162	163	164
61	62	63	64	65	66	67	68	69

165	166	167	168	169	170	171	172	173
70	71	72	73	74	75	76	77	78

174	175	176	177	178	179	180	181	182
79	80	81	82	83	84	85	86	87

183	184	185	186	187	188	189	190	191
88	89	90	91	92	93	94	95	96

192	193	194	195
97	98	99	100

Оценка физической подготовленности кандидата складывается из количества баллов, полученных им за выполнение всех назначенных для проверки физических упражнений при условии выполнения минимального порогового уровня в каждом упражнении и минимального порогового уровня по сумме баллов за выполнение трёх упражнений.

Пороговый уровень – минимум баллов в одном упражнении для кандидатов в военно-учебные заведения составляет 30 баллов.

Пороговый уровень – минимум по сумме баллов за выполнение трёх упражнений:

- для кандидатов в военно-учебные заведения для прохождения обучения по программам подготовки офицеров, сержантов и солдат запаса составляет 120 баллов.
- для кандидатов в военно-учебные заведения для прохождения обучения по программам подготовки офицеров кадра (целевой набор) составляет 135 баллов.