Проверка и оценка физической подготовленности кандидатов для поступления в военный учебный центр (ст. ст. 1, 118 приказа Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 г. N 230 «Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации»).

Граждане, поступающие в военный учебный центр, проверяются на соответствие требованиям по уровню физической подготовки (выполняют по одному упражнению на выбор на физические качества «сила», «быстрота» и «выносливость»).

Сила

- подтягивание на перекладине

- подъём переворотом на перекладине

- подъём силой на перекладине

- рывок гири 24 кг

Быстрота

- бег на 60 м

- бег на 100 м

- челночный бег 10х10 м

Выносливость

- бег на 1 км

- бег на 3 км

Пересдача (повторная сдача) нормативов ЗАПРЕЩЕНА!

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

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке

В трех упражнениях

120 - 149

150 - 169

170 и более

Перевод набранных баллов в 100 бальную шкалу

25 - 54

55 - 74

75 - 100

\* Увеличение (уменьшение) суммы баллов за выполнение упражнений по физической подготовке соответствует равному увеличению (уменьшению) количеству баллов по 100 бальной шкале.

Количество баллов за выполненные упражнения указано в таблице (приложение № 2).