

1) для кандидатов мужского пола:

Согласно Требованиям по уровню физической подготовки граждан (приложение №13 к НФП в ВС РФ) сумма баллов за выполнение физических упражнений:

в 3х упражнениях **120 баллов**

в 4х упражнениях **180 баллов**

Минимум баллов в одном упражнении: для мужчин 30 баллов.

СИЛА

подтягивание на перекладине (упр. 3)

оценка 5 – 70 баллов – **15 раз;**

оценка 4 – 50 баллов – **10 раз;**

оценка 3 – 34 балла – **6 раз;**

минимум – 30 баллов – **5 раз.**

БЫСТРОТА

бег на 100 м (упр. 18)

оценка 5 – 70 баллов – **13,4 сек;**

оценка 4 – 50 баллов – **14,1 сек;**

оценка 3 – 34 балла – **15,0 сек;**

минимум – 30 баллов – **15,4 сек.**

ВЫНОСЛИВОСТЬ

бег на 3 км (упр. 25)

оценка 5 – 70 баллов – **12 мин 00 сек;**

оценка 4 – 50 баллов – **13 мин 20 сек;**

оценка 3 – 35 баллов – **14 мин 20 сек.**

ПЛАВАНИЕ

100 м вольным стилем (упр. 21)

оценка 5 – 70 баллов – **1 мин. 40 сек;**

оценка 4 – 50 баллов – **2 мин. 00 сек;**

оценка 3 – 34 балла – **2 мин. 16 сек;**

минимум – 30 баллов – **2 мин. 20 сек.**

2) для кандидатов женского пола:

Согласно Требованиям по уровню физической подготовки граждан (приложение №13 к НФП в ВС РФ) сумма баллов в 3х упражнениях за выполнение физических упражнений **40 баллов**

Минимум баллов в одном упражнении: для женщин - 8 баллов.

СИЛА

наклоны туловища вперед (упр. 2)

оценка 5 – 22 балла – **22 раза;**

оценка 4 – 15 баллов – **15 раз;**

оценка 3 – 9 баллов – **9 раз;**

минимум – 8 баллов – **8 раз.**

БЫСТРОТА

бег на 100 м (упр. 18)

оценка 5 – 22 балла – **16,3 сек;**

оценка 4 – 15 баллов – **17,6 сек;**

оценка 3 – 9 баллов – **18,3 сек;**

минимум – 8 баллов – **18,4 сек.**

ВЫНОСЛИВОСТЬ

бег на 1 км (упр. 24)

оценка 5 – 22 балла – **4 мин. 40 сек;**

оценка 4 – 15 баллов – **5 мин. 20 сек;**

оценка 3 – 9 баллов – **5 мин. 50 сек;**

минимум – 8 баллов – **5 мин. 55 сек.**