

**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 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.**