

**ТАБЛИЦА НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ  
за выполнение упражнений по физической подготовке**

Нормативы	Для граждан мужского пола			Для граждан женского пола		
	Упражнение №4 подтягивание на перекладине	Упражнение №41 бег на 100 м	Упражнение №46 бег на 3 км	Упражнение №2 наклоны туловища из положения лежа	Упражнение №41 бег на 100 м	Упражнение №45 бег на 1 км
ед. изм./баллы	количество раз	с	мин, с	количество раз	с	мин, с
100	30	11,8	10,30	55	14,8	3,40
99			10,32		14,9	3,41
98	29	11,9	10,34	54		3,42
97			10,35		15,0	3,43
96	28	12,0	10,38	53		3,44
95			10,40		15,1	
94	27	12,1	10,42	52		3,45
93			10,44		15,2	
92	26	12,2	10,46	51		3,46
91			10,48		15,3	
90	25	12,3	10,50	50		3,47
89			10,52		15,4	
88	24	12,4	10,54	49		3,48
87			10,56		15,5	
86	23	12,5	10,58	48		3,49
85			11,00		15,6	
84	22	12,6	11,04	47		3,50
83			11,08		15,7	
82	21	12,7	11,12	46		3,51
81			11,16		15,8	
80	20	12,8	11,20	45		3,52
79			11,24		15,9	
78	19	12,9	11,28	44		3,53
77			11,32		16,0	
76	18	13,0	11,36	43		3,54
75			11,40		16,1	
74	17	13,1	11,44	42		3,55
73			11,48			
72	16	13,2	11,52	41	16,2	3,56
71			11,56			
70	15		12,00	40		
69		13,3	12,04		16,3	3,57
68			12,08	39		
67			12,12			
66	14	13,4	12,16	38	16,4	3,58
65			12,20			
64			12,24	37		
63		13,5	12,28		16,5	3,59
62	13		12,32	36		
61			12,36			
60		13,6	12,40	35	16,6	4,00
59			12,44			4,02

Нормативы	Для граждан мужского пола			Для граждан женского пола		
	Упражнение №4 подтягивание на перекладине	Упражнение №41 бег на 100 м	Упражнение №46 бег на 3 км	Упражнение №2 наклоны туловища из положения лежа	Упражнение №41 бег на 100 м	Упражнение №45 бег на 1 км
ед. изм./баллы	количество раз	с	мин, с	количество раз	с	мин, с
58	12		12,48	34	16,7	4,04
57		13,7	12,52			4,07
56			12,56	33	16,8	4,00
55			13,00		16,9	4,13
54	11	13,8	13,04	32		4,16
53			13,08		17,0	4,19
52			13,12	31	17,1	4,22
51		13,9	13,16		17,2	4,25
50	10		13,20	30		4,27
49			13,24		17,3	4,29
48		14,0	13,28	29	17,4	4,31
47			13,32		17,6	4,33
46	9	14,1	13,36	28		4,35
45			13,40		17,7	4,37
44		14,2	13,44	27	17,8	4,39
43			13,48		17,9	4,41
42	8	14,3	13,52	26		4,43
41			13,56		18,0	4,45
40		14,4	14,00	25	18,1	4,47
39			14,04			4,49
38	7	14,5	14,08	24	18,2	4,51
37			14,12		18,3	4,53
36		14,6	14,16	23	18,4	4,55
35			14,20		18,5	4,57
34	6	14,7	14,24	22		4,59
33			14,28		18,6	5,01
32		14,8	14,32	21	18,7	5,03
31		14,9	14,36		18,8	5,05
30	5	15,0	14,40	20	18,9	5,07
29		15,1	14,44		19,0	5,09
28		15,2	14,48	19	19,2	5,10
27		15,3	14,52		19,4	5,15
26	4	15,4	14,56	18	19,6	5,20
25		15,6	15,00		19,8	5,25
24		15,8	15,04	17	20,0	5,30
23		16,0	15,08		20,2	5,35
22	3	16,2	15,12	16	20,4	5,40
21		16,4	15,16		20,6	5,50
20		16,7	15,20	15	20,8	6,00
19		16,9	15,24		21,0	6,10
18		17,1	15,28	14	21,1	6,20
17		17,3	15,32			
16	2	17,5	15,36			
15		17,6	15,40			
14		17,7	15,44			

Нормативы	Для граждан мужского пола			Для граждан женского пола		
	Упражнение №4 подтягивание на перекладине	Упражнение №41 бег на 100 м	Упражнение №46 бег на 3 км	Упражнение №2 наклоны туловища из положения лежа	Упражнение №41 бег на 100 м	Упражнение №45 бег на 1 км
ед. изм./баллы	количество раз	с	мин, с	количество раз	с	мин, с
13		17,8	15,48			
12		18,0	15,52			
11		18,1	15,56			
10		18,2	16,00			
9		18,3	16,06			
8		18,4	16,12			
7		18,5	16,18			
6	1	18,9	16,24			

**ТАБЛИЦА МИНИМАЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ  
при выполнении упражнений по физической подготовке**

Упражнения	Пороговый уровень (минимальный результат)	
	граждане мужского пола	граждане женского пола
№2 Наклоны туловища из положения лежа (количество раз)	-	18
№4 Подтягивание на перекладине (количество раз)	4	-
№41 Бег на 100 м (с)	15,4	19,6
№45 Бег на 1 км (мин, с)	-	5,20
№46 Бег на 3 км (мин, с)	14,56	-

**Таблица перевода  
суммы баллов, полученных за выполнение физических упражнений,  
в 100 бальную шкалу оценки уровня физической подготовленности**

Сумма баллов за три упражнения	Результат по 100 бальной шкале	Сумма баллов за три упражнения	Результат по 100 бальной шкале	Сумма баллов за три упражнения	Результат по 100 бальной шкале	Сумма баллов за три упражнения	Результат по 100 бальной шкале
120	25						
121	26	141	46	161	66	181	86
122	27	142	47	162	67	182	87
123	28	143	48	163	68	183	88
124	29	144	49	164	69	184	89
125	30	145	50	165	70	185	90
126	31	146	51	166	71	186	91
127	32	147	52	167	72	187	92
128	33	148	53	168	73	188	93
129	34	149	54	169	74	189	94
130	35	150	55	170	75	190	95
131	36	151	56	171	76	191	96
132	37	152	57	172	77	192	97
133	38	153	58	173	78	193	98
134	39	154	59	174	79	194	99
135	40	155	60	175	80	195 и более	100
136	41	156	61	176	81		
137	42	157	62	177	82		
138	43	158	63	178	83		
139	44	159	64	179	84		
140	45	160	65	180	85		

