

ТАБЛИЦА

начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке для граждан женского пола, изъявивших желание и рекомендованных обучаться по программе военной подготовки офицеров запаса в военном учебном центре при ФГБОУВО «РГУП»

Баллы	Упражнение №18 Бег на 100 м	Баллы	Упражнение №23 Бег на 400 м	Баллы	Упражнение №24 Бег на 1 км	Баллы	Упражнение №2 Наклоны туловища вперед
100	12,0	100	1.00	100	3.15	100	60
99	-	99	-	99	3.16	99	-
98	12,1	98	-	98	3.17	98	-
97	-	97	1.01	97	3.18	97	59
96	12,2	96	-	96	3.19	96	-
95	-	95	-	95	3.20	95	-
94	12,3	94	-	94	3.21	94	58
93	-	93	1.02	93	3.22	93	-
92	12,4	92	-	92	3.23	92	-
91	-	91	-	91	3.24	91	57
90	12,5	90	-	90	-	90	-
89	-	89	1.03	89	3.25	89	-
88	12,6	88	-	88	-	88	56
87	-	87	-	87	3.26	87	-
86	12,7	86	-	86	-	86	-
85	-	85	-	85	3.27	85	55
84	12,8	84	-	84	-	84	-
83	-	83	1.04	83	3.28	83	-
82	12,9	82	-	82	-	82	54
81	-	81	-	81	3.29	81	-
80	13,0	80	1.05	80	-	80	-
79	-	79	-	79	3.30	79	53
78	13,1	78	-	78	-	78	-
77	-	77	-	77	3.31	77	-
76	13,2	76	1.06	76	-	76	52
75	-	75	-	75	3.32	75	-
74	-	74	-	74	-	74	-
73	13,3	73	-	73	3.33	73	51
72	-	72	-	72	-	72	-
71	-	71	-	71	3.34	71	-

70	13,4	70	-	70	-	70	50
69	-	69	1.07	69	3.35	69	-
68	-	68	-	68	-	68	-
67	13,5	67	-	67	3.36	67	49
66	-	66	-	66	-	66	-
65	-	65	-	65	3.37	65	-
64	13,6	64	1.08	64	-	64	48
63	-	63	-	63	3.38	63	-
62	-	62	-	62	-	62	-
61	13,7	61	-	61	3.39	61	47
60	-	60	-	60	-	60	-
59	-	59	1.09	59	3.40	59	-
58	13,8	58	-	58	-	58	46
57	-	57	-	57	3.41	57	-
56	-	56	-	56	-	56	-
55	13,9	55	1.10	55	3.42	55	45
54	-	54	-	54	-	54	-
53	-	53	-	53	3.43	53	-
52	14,0	52	-	52	-	52	44
51	-	51	1.11	51	3.44	51	-
50	14,1	50	-	50	-	50	-
49	-	49	-	49	3.45	49	43
48	14,2	48	1.12	48	-	48	-
47	-	47	-	47	3.46	47	-
46	14,3	46	-	46	-	46	42
45	-	45	1.13	45	3.47	45	-
44	14,4	44	-	44	-	44	-
43	-	43	1.14	43	3.48	43	41
42	14,5	42	-	42	-	42	-
41	-	41	1.15	41	3.49	41	-
40	14,6	40	-	40	3.50	40	40
39	-	39	1.16	39	3.51	39	39
38	14,7	38	-	38	3.52	38	38
37	-	37	1.17	37	3.53	37	37
36	14,8	36	-	36	3.54	36	36
35	14,9	35	1.18	35	3.55	35	35

34	15,0	34	-	34	3.56	34	34
33	15,1	33	1.19	33	3.57	33	33
32	15,2	32	-	32	3.58	32	32
31	15,3	31	1.20	31	3.59	31	31
30	15,4	30	-	30	4.00	30	30
29	15,5	29	1.21	29	4.05	29	29
28	15,6	28	1.22	28	4.10	28	28
27	15,7	27	1.23	27	4.15	27	27
26	15,8	26	1.24	26	4.20	26	26
25	15,9	25	1.25	25	4.25	25	25
24	16,0	24	1.26	24	4.30	24	24
23	16,1	23	1.27	23	4.35	23	23
22	16,3	22	1.28	22	4.40	22	22
21	16,5	21	1.29	21	4.45	21	21
20	16,7	20	1.30	20	4.50	20	20
19	16,9	19	1.31	19	4.55	19	19
18	17,1	18	1.32	18	5.00	18	18
17	17,3	17	1.34	17	5.10	17	17
16	17,5	16	1.36	16	5.15	16	16
15	17,6	15	1.38	15	5.20	15	15
14	17,7	14	1.40	14	5.25	14	14
13	17,8	13	1.42	13	5.30	13	13
12	18,0	12	1.44	12	5.35	12	12
11	18,1	11	1.46	11	5.40	11	11
10	18,2	10	1.47	10	5.45	10	10
9	18,3	9	1.48	9	5.50	9	9
8	18,4	8	1.49	8	5.55	8	8
7	18,6	7	1.50	7	6.00	7	7
6	18,8	6	1.51	6	6.05	6	6
5	19,0	5	1.52	5	6.10	5	5
4	19,2	4	1.53	4	6.15	4	4
3	19,4	3	1.54	3	6.20	3	3
2	19,6	2	1.55	2	6.25	2	2

Упражнение N 18. Бег на 100 м.

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде "ВНИМАНИЕ" принять неподвижное положение старта. По команде "МАРШ!" начать бег.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды "МАРШ!" (фальстарт) не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнений предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается невыполненным.



Бег

Упражнение N 24. Бег на 1 км .

Упражнения выполняются в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, по команде "МАРШ" начать бег.

Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.

Упражнение N 23. Бег на 400 м.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде "ВНИМАНИЕ" принять неподвижное положение старта. По команде "МАРШ!" начать бег.

Создание помех другому военнослужащему, начало бега раньше команды "МАРШ!" (фальстарт) не допускаются

Упражнение N 2. Наклон туловища вперед.

Лежа на спине с согнутыми ногами (руки за голову, пальцы в "замок", ноги согнуты, ступни прижаты к полу, лопатки касаются пола), наклонить туловище вперед до касания локтями коленей и возвратиться в положение лежа на спине с согнутыми ногами (продолжить движение после объявления счета).

Упражнение выполняется в течение одной минуты.

Разрешается фиксировать ноги за голеностопы руками партнера.

Отрыв ступней от опорной поверхности (пола) не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К выполнению упражнения ПРИСТУПИТЬ".

При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".



Наклон туловища вперед