

**ТАБЛИЦА**

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

Баллы	Упражнение №18 Бег на 100 м	Баллы	Упражнение №24 Бег на 1 км	Баллы	Упражнение №25 Бег на 3 км	Баллы	Упражнение №3 Подтягивание на перекладине
100	12,0	100	3.15	100	10.30	100	25
99	-	99	3.16	99	10.32	99	-
98	12,1	98	3.17	98	10.34	98	-
97	-	97	3.18	97	10.36	97	-
96	12,2	96	3.19	96	10.38	96	-
95	-	95	3.20	95	10.40	95	24
94	12,3	94	3.21	94	10.42	94	-
93	-	93	3.22	93	10.44	93	-
92	12,4	92	3.23	92	10.46	92	-
91	-	91	3.24	91	10.48	91	23
90	12,5	90	-	90	10.50	90	-
89	-	89	3.25	89	10.52	89	-
88	12,6	88	-	88	10.54	88	-
87	-	87	3.26	87	10.56	87	22
86	12,7	86	-	86	10.58	86	-
85	-	85	3.27	85	11.00	85	-
84	12,8	84	-	84	11.04	84	-
83	-	83	3.28	83	11.08	83	21
82	12,9	82	-	82	11.12	82	-
81	-	81	3.29	81	11.16	81	-
80	13,0	80	-	80	11.20	80	20
79	-	79	3.30	79	11.24	79	-
78	13,1	78	-	78	11.28	78	19
77	-	77	3.31	77	11.32	77	-
76	13,2	76	-	76	11.36	76	18
75	-	75	3.32	75	11.40	75	-
74	-	74	-	74	11.44	74	17
73	13,3	73	3.33	73	11.48	73	-
72	-	72	-	72	11.52	72	16

71	-	71	3.34	71	11.56	71	-
70	13,4	70	-	70	12.00	70	15
69	-	69	3.35	69	12.04	69	-
68	-	68	-	68	12.08	68	-
67	13,5	67	3.36	67	12.12	67	-
66	-	66	-	66	12.16	66	14
65	-	65	3.37	65	12.20	65	-
64	13,6	64	-	64	12.24	64	-
63	-	63	3.38	63	12.28	63	-
62	-	62	-	62	12.32	62	13
61	13,7	61	3.39	61	12.36	61	-
60	-	60	-	60	12.40	60	-
59	-	59	3.40	59	12.44	59	-
58	13,8	58	-	58	12.48	58	12
57	-	57	3.41	57	12.52	57	-
56	-	56	-	56	12.56	56	-
55	13,9	55	3.42	55	13.00	55	-
54	-	54	-	54	13.04	54	11
53	-	53	3.43	53	13.08	53	-
52	14,0	52	-	52	13.12	52	-
51	-	51	3.44	51	13.16	51	-
50	14,1	50	-	50	13.20	50	10
49	-	49	3.45	49	13.24	49	-
48	14,2	48	-	48	13.28	48	-
47	-	47	3.46	47	13.32	47	-
46	14,3	46	-	46	13.36	46	9
45	-	45	3.47	45	13.40	45	-
44	14,4	44	-	44	13.44	44	-
43	-	43	3.48	43	13.48	43	-
42	14,5	42	-	42	13.52	42	8
41	-	41	3.49	41	13.56	41	-
40	14,6	40	3.50	40	14.00	40	-
39	-	39	3.51	39	14.04	39	-
38	14,7	38	3.52	38	14.08	38	7
37	-	37	3.53	37	14.12	37	-

36	14,8	36	3.54	36	14.16	36	-
35	14,9	35	3.55	35	14.20	35	-
34	15,0	34	3.56	34	14.24	34	6
33	15,1	33	3.57	33	14.28	33	-
32	15,2	32	3.58	32	14.32	32	-
31	15,3	31	3.59	31	14.36	31	-
30	15,4	30	4.00	30	14.40	30	5
29	15,5	29	4.05	29	14.44	29	-
28	15,6	28	4.10	28	14.48	28	-
27	15,7	27	4.15	27	14.52	27	-
26	15,8	26	4.20	26	14.56	26	4
25	15,9	25	4.25	25	15.00	25	-
24	16,0	24	4.30	24	15.04	24	-
23	16,1	23	4.35	23	15.08	23	-
22	16,3	22	4.40	22	15.12	22	3
21	16,5	21	4.45	21	15.16	21	-
20	16,7	20	4.50	20	15.20	20	-
19	16,9	19	4.55	19	15.24	19	-
18	17,1	18	5.00	18	15.28	18	-
17	17,3	17	5.10	17	15.32	17	-
16	17,5	16	5.15	16	15.36	16	2
15	17,6	15	5.20	15	15.40	15	-
14	17,7	14	5.25	14	15.44	14	-
13	17,8	13	5.30	13	15.48	13	-
12	18,0	12	5.35	12	15.52	12	-
11	18,1	11	5.40	11	15.56	11	-
10	18,2	10	5.45	10	16.00	10	-
9	18,3	9	5.50	9	16.10	9	-
8	18,4	8	5.55	8	16.20	8	1
7	18,6	7	6.00	7	16.30	7	-
6	18,8	6	6.05	6	16.35	6	-
5	19,0	5	6.10	5	16.40	5	-
4	19,2	4	6.15	4	16.45	4	-
3	19,4	3	6.20	3	16.50	3	-
2	19,6	2	6.25	2	16.55	2	-

### Упражнение N 3.

#### Подтягивание на перекладине.

Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис.

Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах.

Выполнение упражнения рывком и махом не допускается.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К СНАРЯДУ".

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



Подтягивание на перекладине

### 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 . Упражнение N 25. Бег на 3 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.