

**ПЕРЕЧЕНЬ**  
**упражнений и минимальных показателей**  
**в нормативах по физической подготовленности для кандидатов из числа**  
**юношей, поступающих для обучения по программам с полной и средней**  
**военно-специальной подготовкой**

Подтягивание на перекладине	Бег на 100 м	Бег на 3 км	Плавание на 100 м вольным стилем	Плавание на 100 м способом брасс
количество раз	сек.	мин, сек.	мин, сек.	мин, сек.
<b>13</b>	<b>14,2</b>	<b>12,12</b>	<b>2,06</b>	<b>2,15</b>

**ТАБЛИЦА**  
**начисления баллов за выполнение упражнений**  
**по физической подготовке**

Баллы	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 46 бег на 3 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м способом брасс
	Количество раз	с	мин, с	мин, с	мин, с
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<b>100</b>	30	11,8	10,30	1,00	1,16
<b>99</b>	-	-	10,32	1,01	1,17
<b>98</b>	29	11,9	10,34	1,02	1,18
<b>97</b>	-	-	10,35	1,03	1,19
<b>96</b>	28	12,0	10,38	1,04	1,20
<b>95</b>	-	-	10,40	1,05	1,21
<b>94</b>	27	12,1	10,42	1,06	1,22
<b>93</b>	-	-	10,44	1,07	1,23
<b>92</b>	26	12,2	10,46	1,08	1,24
<b>91</b>	-	-	10,48	1,09	1,25
<b>90</b>	25	12,3	10,50	1,10	1,26
<b>89</b>	-	-	10,52	1,11	1,27
<b>88</b>	24	12,4	10,54	1,12	1,28
<b>87</b>	-	-	10,56	1,13	1,29
<b>86</b>	23	12,5	10,58	1,14	1,30
<b>85</b>	-	-	11,00	1,15	1,31
<b>84</b>	22	12,6	11,04	1,16	1,32
<b>83</b>	-	-	11,08	1,17	1,33
<b>82</b>	21	12,7	11,12	1,18	1,34

1	2	3	4	5	6
81	-	-	11,16	1,19	1,35
80	20	12,8	11,20	1,20	1,36
79	-	-	11,24	1,21	1,37
78	19	12,9	11,28	1,22	1,38
77	-	-	11,32	1,23	1,39
76	18	13,0	11,36	1,24	1,40
75	-	-	11,40	1,25	1,41
74	17	13,1	11,44	1,26	1,42
73	-	-	11,48	1,27	1,43
72	16	13,2	11,52	1,28	1,44
71	-	-	11,56	1,29	1,45
70	15	-	12,00	1,30	1,46
69	-	13,3	12,04	1,31	1,47
68	-	-	12,08	1,32	1,48
67	-	-	12,12	1,33	1,49
66	14	13,4	12,16	1,34	1,50
65	-	-	12,20	1,35	1,51
64	-	-	12,24	1,36	1,52
63	-	13,5	12,28	1,37	1,53
62	13	-	12,32	1,38	1,54
61	-	-	12,36	1,39	1,55
60	-	13,6	12,40	1,40	1,56
59	-	-	12,44	1,41	1,57
58	12	-	12,48	1,42	1,58
57	-	13,7	12,52	1,43	1,59
56	-	-	12,56	1,44	2,00
55	-	-	13,00	1,45	2,01
54	11	13,8	13,04	1,46	2,02
53	-	-	13,08	1,47	2,03
52	-	-	13,12	1,48	2,04
51	-	13,9	13,16	1,49	2,05
50	10	-	13,20	1,50	2,06
49	-	-	13,24	1,51	2,07
48	-	14,0	13,28	1,52	2,08
47	-	-	13,32	1,53	2,09
46	9	14,1	13,36	1,54	2,10
45	-	-	13,40	1,55	2,11
44	-	14,2	13,44	1,56	2,12
43	-	-	13,48	1,57	2,13
42	8	14,3	13,52	1,58	2,14
41	-	-	13,56	1,59	2,15
40	-	14,4	14,00	2,00	2,16
39	-	-	14,04	2,01	2,17
38	7	14,5	14,08	2,02	2,18
37	-	-	14,12	2,03	2,19
36	-	14,6	14,16	2,04	2,20
35	-	-	14,20	2,06	2,22
34	6	14,7	14,24	2,08	2,24
33	-	-	14,28	2,10	2,26
32	-	14,8	14,32	2,12	2,28

1	2	3	4	5	6
31	-	14,9	14,36	2,14	2,30
30	5	15,0	14,40	2,16	2,32
29	-	15,1	14,44	2,18	2,34
28	-	15,2	14,48	2,20	2,36
27	-	15,3	14,52	2,22	2,38
26	4	15,4	14,56	2,24	2,40
25	-	15,6	15,00	2,26	2,42
24	-	15,8	15,04	2,28	2,44
23	-	16,0	15,08	2,30	2,46
22	3	16,2	15,12	2,32	2,48
21	-	16,4	15,16	2,34	2,50
20	-	16,7	15,20	2,36	2,52
19	-	16,9	15,24	2,38	2,54
18	-	17,1	15,28	2,40	2,56
17	-	17,3	15,32	2,42	2,58
16	2	17,5	15,36	2,44	3,00
15	-	17,6	15,40	2,46	3,02
14	-	17,7	15,44	2,48	3,04
13	-	17,8	15,48	2,50	3,06
12	-	18,0	15,52	2,52	3,08
11	-	18,1	15,56	2,54	3,10
10	-	18,2	16,00	2,56	3,12
9	-	18,3	16,06	2,58	3,14
8	-	18,4	16,12	3,00	3,16
7	-	18,5	16,18	3,02	3,18
6	1	18,9	16,24	3,04	3,20

