

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

(выписка из приложения Наставления по физической подготовке в ВС РФ 2023 год)

Баллы	Упражнение № 3 Подтягивание на перекладине	Упражнение № 18 бег на 100 м	Упражнение № 25 бег на 3 км
	Количество раз	с	мин, с
100	25	12,0	10.30
99	-	-	10.32
98	-	12,1	10.34
97	-	-	10.36
96	-	12,2	10.38
95	24	-	10.40
94	-	12,3	10.42
93	-	-	10.44
92	-	12,4	10.46
91	23	-	10.48
90	-	12,5	10.50
89	-	-	10.52
88	-	12,6	10.54
87	22	-	10.56
86	-	12,7	10.58
85	-	-	11.00
84	-	12,8	11.04
83	21	-	11.08
82	-	12,9	11.12
81	-	-	11.16
80	20	13,0	11.20
79	-	-	11.24
78	19	13,1	11.28
77	-	-	11.32
76	18	13,2	11.36
75	-	-	11.40
74	17	-	11.44
73	-	13,3	11.48
72	16	-	11.52

71	-	-	11.56
70	15	13,4	12.00
69	-	-	12.04
68	-	-	12.08
67	-	13,5	12.12
66	14	-	12.16
65	-	-	12.20
64	-	13,6	12.24
63	-	-	12.28
62	13	-	12.32
61	-	13,7	12.36
60	-	-	12.40
59	-	-	12.44
58	12	13,8	12.48
57	-	-	12.52
56	-	-	12.56
55	-	13,9	13.00
54	11	-	13.04
53	-	-	13.08
52	-	14,0	13.12
51	-	-	13.16
50	10	-	13.20
49	-	-	13.24
48	-	14,2	13.28
47	-	-	13.32
46	9	14,3	13.36
45	-	-	13.40
44	-	14,4	13.44
43	-	-	13.48
42	8	14,5	13.52
41	-	-	13.56
40	-	14,6	14.00
39	-	-	14.04
38	7	14,7	14.08
37	-	-	14.12
36	-	14,8	14.16

35	-	14,9	14.20
34	6	15,0	14.24
33	-	15,1	14.28
32	-	15,2	14.32
31	-	15,3	14.36
30	5	15,4	14.40
29	-	15,5	14.44
28	-	15,6	14.48
27	-	15,7	14.52
26	4	15,8	14.56
25	-	15,9	15.00
24	-	16,0	15.04
23	-	16,1	15.08
22	3	16,3	15.12
21	-	16,5	15.16
20	-	16,7	15.20
19	-	16,9	15.24
18	-	17,1	15.28
17	-	17,3	15.32
16	2	17,5	15.36
15	-	17,6	15.40
14	-	17,7	15.44
13	-	17,8	15.48
12	-	18,0	15.52
11	-	18,1	15.56
10	-	18,2	16.00
9	-	18,3	16.10

**Таблица перевода суммы баллов по физической подготовке  
в 100-бальную шкалу**

(выписка из приложения Наставления по физической подготовке в ВС РФ 2023 год)

<b>Гражданин до 25 лет</b>	
Сумма баллов за выполнение физических упражнений	<b>Баллы по 100-бальной шкале</b>
120	25
121	26
122	27
123	28
124	29
125	30
126	31
127	32
128	33
129	34
130	35
131	36
132	37
133	38
134	39
135	40
136	41
137	42
138	43
139	44
140	45
141	46
142	47
143	48
144	49
145	50
146	51
147	52
148	53
149	54
150	55
151	56
152	57
153	58
154	59
155	60
156	61
157	62

158	63
159	64
160	65
161	66
162	67
163	68
164	69
165	70
166	71
167	72
168	73
169	74
170	75
171	76
172	77
173	78
174	79
175	80
176	81
177	82
178	83
179	84
180	85
181	86
182	87
183	88
184	89
185	90
186	91
187	92
188	93
189	94
190	95
191	96
192	97
193	98
194	99
195	100

**Требования по уровню физической подготовки граждан РФ**  
(выписка из приложения Наставления по физической подготовке в ВС РФ 2023 год)

Пол и возраст		Требования по уровню физической подготовки	
		Минимум баллов в одном упражнении	Сумма баллов за выполнение физических упражнений в трех упражнениях
Мужской	до 25 лет	<b>30</b>	<b>120</b>