

# ПРАВИЛА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ КАНДИДАТОВ

## Кандидатов на определение физической подготовленности

Вступительные испытания по физической подготовленности проводятся в соответствии с Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, утвержденным приказом Министра обороны Российской Федерации от 20 апреля 2023 г. № 230.

Граждане, поступающие в военные профессиональные образовательные организации и военные образовательные организации высшего образования (далее – военно-учебные заведения или вузы), должны соответствовать требованиям, установленным для граждан, поступающих на военную службу по контракту указанным в приложение №13 к НФП – 2023.

### Организационно-методические указания по проведению экзамена.

Оценка физической подготовленности кандидатов на поступление производится в соответствии с требованиями к уровню физической подготовки с учетом пола и возраста (**выполняют по одному упражнению на выбор** на физические качества «сила», «быстрота», «выносливость» и упражнение в плавании (при наличии условий).

1) для кандидатов мужского пола до 25 лет:

- *сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или рывок гири);*
- *быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);*
- *выносливость (бег на 1 км или бег на 3 км);*
- *плавание на 100 м вольным стилем или плавание на 100 м способом брасс;*

2) для кандидатов мужского пола 25 лет и старше:

- *сила (подтягивание на перекладине, или подъем переворотом на перекладине, или подъем силой на перекладине, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, или рывок гири, или толчок двух гирь, или жим штанги лежа);*
- *быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);*
- *выносливость (бег на 400 м, или бег на 1 км, или бег на 3 км);*
- *плавание на 100 м вольным стилем или плавание на 100 м способом брасс;*

3) для кандидатов женского пола до 45 лет:

- *сила (сгибание и разгибание рук в упоре лежа или наклоны туловища вперед);*
- *быстрота (бег на 60 м, или бег на 100 м, или челночный бег 10×10 м);*
- *выносливость (бег на 400 м или бег на 1 км).*

### Требования к выполнению упражнений.

**Наклон туловища вперед** – лежана 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».

**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».

**Подъем переворотом на перекладине** – вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки и поднимая ноги к перекладине, выполнить переворот вокруг грифа, принять упор на прямые руки, опуститься в вис произвольным способом.

Положения упора фиксируются не менее 1 секунды.

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

Разрешается разведение ног до ширины плеч и незначительное сгибание ног в коленных суставах.

Выполнение упражнения махом, касание подбородком перекладины, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

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

**Подъем силой на перекладине** – вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем – другую или обе руки одновременно, разгибая руки принять положение упора на прямых руках, опуститься в вис произвольным способом.

Положение упора фиксируется не менее 1 секунды.

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

Разрешается выходить в упор на обе руки одновременно.

Выполнение упражнения махом, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** – упор лежа (руки и тело прямые, ноги вместе), согнуть руки до касания грудью пола (или технического приспособления высотой не более 5 см), разгибая руки, принять упор лежа.

Положение упора лежа фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Разводить ноги, сгибание тела и ног, отдых в положении упора лежа на согнутых руках 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».

**Рывок гири** – стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири поднять гирю вверх и зафиксировать на прямой руке не менее 1 секунды, опустить гирю вниз и после замаха назад повторить подъем гири вверх.

Упражнение выполнить сначала одной рукой, затем другой рукой без остановки после смены рук; смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.

Разрешается отдыхать в положении – гиря вверху на прямой руке, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Дожимание гири, отдых в положении, когда гиря опущена вниз, касание свободной рукой частей тела, выполнение более одного замаха, касание гирей пола не допускаются.

Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой.

Вес гири: для мужчин – 24 кг. Установлены три весовые категории: для мужчин – 70 кг, 80 кг, более 80 кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

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

**Толчок двух гирь** – стойка ноги врозь, гири на грудь (гири лежат на предплечьях, руки прижаты к туловищу), вытолкнуть гири вверх и зафиксировать их на прямых руках не менее 1 секунды, затем опустить гири на грудь.

Разрешается отдыхать в положении гири на грудь, а также с гирями, зафиксированными на прямых руках, после толчка, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Ставить гири на плечи не допускается.

Вес гири: для мужчин – 24 кг. Установлены три весовые категории: для мужчин – 70 кг, 80 кг, более 80 кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

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

**Жим штанги лежа** – лежа на спине на горизонтальной скамье со штангой на прямых руках (затылок и ягодицы прижаты к скамье, ступни ног к помосту, хват сверху за гриф штанги), согнуть руки до касания грифом груди, разгибая руки, выполнить жим штанги.

Положение штанги фиксировать на прямых руках не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).

Упражнение выполняется на горизонтальной скамье со специально оборудованными стойками.

Разрешается отдыхать лежа на спине со штангой на прямых руках, оказывать помощь в снятии и постановке штанги на стойки, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).

Выполнение упражнения без страховки, использование других хватов, изменение исходного положения, отрывание ступней ног от пола, затылка от скамьи, использование дополнительной экипировки не допускается.

Вес штанги: для мужчин – 70 кг. Установлены три весовые категории: для мужчин – 70 кг, 80 кг, 80+ кг.

Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде «К СНАРЯДУ».

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

**Бег на 100 м (бег на 60 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.

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.

**Челночный бег 10×10 м** – упражнение выполняется в спортивной форме одежды на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. 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» пробежать 10 м, заступить за линию поворота ногой, развернутся, пробежать девять отрезков.

Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды «МАРШ!» (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются.

При нарушении условий выполнения упражнения предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении норматив считается невыполненным.

**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.

**Бег на 1 км (бег на 3 км)** – упражнение выполняется 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.

**Плавание на 100 м вольным стилем** – упражнения выполняются в спортивной форме одежды в плавательном бассейне или на оборудованной водной станции.

По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» занимает положение на стартовой тумбе или рядом с ней, либо в воде у бортика плавательного бассейна. По команде «НА СТАРТ» принять неподвижное положение старта. Старт выполняется по звуковому сигналу или команде «МАРШ».

При плавании применяется любой способ. Поворот и финиш выполняются с обязательным касанием поворотного щита плавательного бассейна (водной станции) любой частью тела.

Старт раньше команды «МАРШ», касание дна плавательного бассейна, захват за разграничительные дорожки не допускаются.

**Плавание на 100 м способом брасс** - упражнение выполняется в спортивной форме одежды в бассейне или на оборудованной водной станции.

По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» занимает положение на стартовой тумбе или рядом с ней, либо в воде у бортика плавательного бассейна. По команде «НА СТАРТ» принять неподвижное положение старта. Старт выполняется по звуковому сигналу или команде «МАРШ» произвольным способом.

Дистанция преодолевается способом плавания брасс. Поворот и финиш выполняются с обязательным касанием поворотного щита плавательного бассейна (водной станции) любой частью тела.

Старт раньше команды «МАРШ», касание дна плавательного бассейна, захват за разграничительные дорожки не допускаются.

Форма одежды при сдаче экзамена: спортивная.

Все упражнения вступительного испытания принимаются в один день. Повторное выполнение упражнений не допускается.

Перевод суммы баллов по физической подготовке в 100-бальную шкалу осуществляется в соответствии с приложением № 14 к НФП – 2023.

Допуск кандидатов к проверке физической подготовленности производится только после прохождения ими медицинской комиссии. Также в день проведения вступительного испытания проводится опрос о наличии больных, которые не могут сдавать экзамен по состоянию здоровья.

## **ТРЕБОВАНИЯ**

**по уровню физической подготовки граждан  
поступающих на военную службу по контракту**

Пол и возраст гражданина Российской Федерации		Требования по уровню физической подготовки гражд		
		Минимум баллов в одном упражнении	Сумма баллов за вып	
			в двух	
Мужской	до 25 лет	30	–	
	25–29 лет	28	–	
Женский	до 25 лет	8	–	
	25–29 лет	7	–	

### Т А Б Л И Ц А

**перевода суммы баллов по физической подготовке в 100-балльную шкалу**

Гражданин до 25 лет		Гражданин 25 лет и старше	
Сумма баллов за выполнение физических упражнений			
в трех	в четырех	в трех	в четырех
женщины	мужчины	женщины	мужчины
2	3	5	6
40	180	35	160
41	181	36	161
42	182	37	162
43	183	38	163
44	184	39	164
45	185	40	165
46	186	41	166
47	187	42	167
48	188	43	168
49	189	44	169
50	190	45	170
51	191	46	171
52	192	47	172
53	193	48	173
54	194	49	174
55	195	50	175
56	196	51	176
57	197	52	177

58	198	53	178
59	199	54	179
60	200	55	180
61	201	56	181
62	202	57	182
63	203	58	183
64	204	59	184
65	205	60	185
66	206	61	186
67	207	62	187
68	208	63	188
69	209	64	189
70	210	65	190
71	211	66	191
72	212	67	192
73	213	68	193
74	214	69	194
75	215	70	195
76	216	71	196
77	217	72	197
78	218	73	198
79	219	74	199
80	220	75	200
81	221	76	201
82	222	77	202
83	223	78	203
84	224	79	204
85	225	80	205
86	226	81	206
87	227	82	207
88	228	83	208
89	229	84	209
90	230	85	210

91	231	86	211
92	232	87	212
93	233	88	213
94	234	89	214
95	235	90	215
96	236	91	216
97	237	92	217
98	238	93	218
99	239	94	219
100	240	95	220
101	241	96	221
102	242	97	222
103	243	98	223
104	244	99	224
105	245	100	225
106	246	101	226
107	247	102	227
108	248	103	228
109	249	104	229
110	250	105	230
111	251	106	231
112	252	107	232
113	253	108	233
114	254	109	234
115	255	110	235