

ПЕРЕВІРКА ТА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

ПОПРАВКИ ДО НОРМАТИВІВ при визначенні фізичної підготовленості військовослужбовців

Номер вправи	Найменування вправи	Одиниця виміру	Поправки		
			№1*	№2**	№3***
1	Підйом силою на перекладині	раз	1	1	-
2	Підйом переворотом на перекладині	раз	2	1	-
3	Підтягування на перекладині	раз	-1	+1	-
9	Біг на 3 км	сек	+50	-60	-45
10	Біг на 2 км	сек	+30	-40	-25
11	Біг на 1 км	сек	+10	-20	-15
12	Біг на 400 м	сек	+5	-10	-5
12	Човниковий біг 4 x 100 м	сек	+8	-14	-5
13	Біг на 200 м	сек	+3	-6	-1
13	Човниковий біг 4 x 50 м	сек	+4	-8	-3
14	Біг на 100 м	сек	+1	-2	-
14	Човниковий біг 10x10 м	сек	+2	-3	-
31	Біг на 3 км з перешкодами	хв, сек	-	-60	-50
32	Біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу	хв, сек	-	-	-20
33	Марш-кидок на 5 км	хв, сек.	-	-1.50	-1.20
	Марш-кидок на 10 км	хв, сек	-	-4.00	-3.00
35	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	сек	-	-	-7
36	Спеціальна контрольна вправа для військовослужбовців надводних кораблів та підводних човнів	сек	-	-	8
37	Човниковий біг 6 x 100 м з викладкою	сек	-	-20	-10

* на спортивну форму одягу;

** на низьку температуру повітря, ожеледицю тощо;

*** на високу температуру повітря.

Примітка:

При застосуванні одночасно двох поправок до нормативів враховується їх різниця.

ТАБЛИЦІ

нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки

Таблиця 1

Для військовослужбовців-чоловіків (вправи на силу)														
Б А Л И	Підйом силою на перекладині №1	Підйом переворотом на перекладині №2	Підтягування на перекладині №3	Вправи з гирями								Згинання і розгинання рук в упорі на брусах № 6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачі № 6а	Б А Л И
				до 65 кг		до 70 кг		до 80 кг		> 80 кг				
				Піднімання двох гир по довгому циклу 16 кг	Ривок гирі 16 кг	Піднімання двох гир по довгому циклу 16 кг	Ривок гирі 24 кг	Піднімання двох гир по довгому циклу 24 кг	Ривок гирі 24 кг	Піднімання двох гир по довгому циклу 24 кг	Ривок гирі 24 кг			
				№ 4	№5	№4	№5	№ 4	№5	№ 4	№ 5			
Кількість разів														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
50	14	25	30	25	80	30	70	20	80	25	90	30	50	50
49		24	29										49	49
48	13	23	28	24	78	29	68	19	78	24	88	29	48	48
47		22	27										47	47
46	12	21	26	23	76	28	66	18	76	23	86	28	46	46
45		20	25										45	45
44	11	19	24	22	74	27	64	17	74	22	84	27	44	44
43		18	23										43	43
42	10	17	22	21	72	26	62	16	72	21	82	26	42	42
41		16	21										41	41
40	9	15	20	20	70	25	60	15	70	20	80	25	40	40
39		14	19										39	39
38	8	13	18	19	68	24	58	14	68	19	78	24	38	38
37		12	17										37	37
36		11	16	18	66	23	56	13	66	18	76	23	36	36
35	7	10	15										35	35
34				17	64	22	54	12	64	17	74	22	34	34
33			14										33	33
32		9		16	62	21	52	11	62	16	72	21	32	32
31			13										31	31
30	6			15	60	20	50	10	60	15	70	20	30	30
29		8	12										29	29
28				14	58	19	48		58	14	68	19	28	28

27			11					9					27	27
26		7		13	56	18	46		56	13	66	18	26	26
25	5		10										25	25
24				12	54	17	44	8	54	12	64	17	24	24
23		6	9										23	23
22				11	52	16	42		52	11	62	16	22	22
21			8					7					21	21
20	4	5		10	50	15	40		50	10	60	15	20	20
19			7		48		38		48		58		19	19
18				9	46	14	36	6	46	9	56	14	18	18
17			6		44		34		44		54		17	17
16		4		8	42	13	32		42	8	52	13	16	16
15	3		5		40		30	5	40		50		15	15
14				7	38	12	28		38	7	48	12	14	14
13					36		26		36		46		13	13
12		3	4	6	34	11	24	4	34	6	44	11	12	12
11					32		22		32		42		11	11
10	2			5	30	10	20		30	5	40	10	10	10
9			3		28	9	18	3	28		38	9	9	9
8		2		4	26	8	16		26	4	36	8	8	8
7					24	7	14		24		34	7	7	7
6			2	3	22	6	12	2	22	3	32	6	6	6
5	1				20	5	10		20		30	5	5	5
4		1		2	18	4	8		18	2	28	4	4	4
3			1		16	3	6	1	16		26	3	3	3
2				1	14	2	4		14	1	24	2	2	2
1					12	1	2		12		22	1	1	1

Для військовослужбовців-чоловіків (вправи на витривалість, швидкість та швидкісну витривалість)												
Б А Л И	Біг на 3 км	Лижна гонка на 5 км	Лижна гонка на 10 км	Біг на 2 км	Біг на 1 км	Плавання на 100 м вільним стилем	Біг на 400 м	Човниковий біг 4 x 100 м	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 x 10 м	Загальна контрольна вправа на смугі перешкод	Б А Л И
	№ 8			№ 9	№ 10	№ 11	№ 12		№ 14		№ 35*	
Хвилин, секунд												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
50	11.10	23.00	46.30	6.45	3.10	1.20	50.0	0.55	12.0	24.5	1.50	50
49	11.15	23.15	47.00	6.50	3.11	1.21	51.0	0.56	12.1	24.6	1.51	49
48	11.20	23.30	47.30	6.55	3.12	1.22	52.0	0.57	12.2	24.7	1.52	48
47	11.25	23.45	48.00	7.00	3.13	1.23	53.0	0.58	12.3	24.8	1.53	47
46	11.30	24.00	48.30	7.05	3.14	1.24	54.0	0.59	12.4	24.9	1.54	46
45	11.35	24.10	48.50	7.10	3.15	1.25	55.0	1.00	12.5	25.0	1.55	45
44	11.40	24.20	49.10	7.15	3.16	1.26	56.0	1.01	12.6	25.1	1.56	44
43	11.45	24.30	49.30	7.20	3.17	1.27	57.0	1.02	12.7	25.2	1.57	43
42	11.50	24.40	49.50	7.25	3.18	1.28	58.0	1.03	12.8	25.3	1.58	42
41	11.55	24.50	50.10	7.30	3.19	1.29	59.0	1.04	12.9	25.4	1.59	41
40	12.00	25.00	50.30	7.35	3.20	1.30	1.00	1.05	13.0	25.5	2.00	40
39	12.05	25.10	50.50	7.40	3.22	1.32	1.01	1.06	13.1	25.6	2.01	39
38	12.10	25.20	51.10	7.45	3.24	1.34	1.02	1.07	13.2	25.7	2.02	38
37	12.15	25.30	51.30	7.50	3.26	1.36	1.03	1.08	13.3	25.8	2.03	37
36	12.20	25.40	51.50	7.55	3.28	1.38	1.04	1.09	13.4	25.9	2.04	36
35	12.25	25.50	52.10	8.00	3.30	1.40	1.05	1.10	13.5	26.0	2.05	35
34	12.30	26.00	52.30	8.05	3.32	1.42	1.06	1.11	13.6	26.1	2.06	34
33	12.35	26.15	53.00	8.10	3.34	1.44	1.07	1.12	13.7	26.2	2.07	33
32	12.40	26.30	53.30	8.15	3.36	1.46	1.08	1.13	13.8	26.3	2.08	32
31	12.45	26.45	54.00	8.20	3.38	1.48	1.09	1.14	13.9	26.4	2.09	31
30	12.50	27.00	54.30	8.25	3.40	1.50	1.10	1.15	14.0	26.5	2.10	30
29	12.55	27.15	55.00	8.30	3.45	1.52	1.11	1.16	14.1	26.6	2.11	29
28	13.00	27.30	55.30	8.35	3.50	1.54	1.12	1.17	14.2	26.7	2.12	28
27	13.05	27.45	56.00	8.40	3.55	1.56	1.13	1.18	14.3	26.8	2.13	27
26	13.10	28.00	56.30	8.45	4.00	1.58	1.14	1.19	14.4	26.9	2.14	26
25	13.15	28.15	57.00	8.50	4.04	2.00	1.15	1.20	14.5	27.0	2.15	25

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
24	13.20	28.30	57.30	8.55	4.08	2.05	1.16	1.21	14.6	27.2	2.16	24
23	13.25	28.45	58.00	9.00	4.12	2.10	1.17	1.22	14.7	27.4	2.17	23
22	13.30	29.00	58.30	9.05	4.16	2.15	1.18	1.23	14.8	27.6	2.18	22
21	13.35	29.15	59.00	9.10	4.20	2.20	1.19	1.24	14.9	27.8	2.19	21
20	13.40	29.30	59.30	9.15	4.24	2.25	1.20	1.25	15.0	28.0	2.20	20
19	13.45	29.45	60.00	9.20	4.28	2.30	1.21	1.26	15.2	28.2	2.22	19
18	13.50	30.00	60.30	9.25	4.32	2.35	1.22	1.27	15.4	28.4	2.24	18
17	13.55	30.20	61.10	9.30	4.36	2.40	1.23	1.28	15.6	28.6	2.26	17
16	14.00	30.40	61.50	9.35	4.40	2.45	1.24	1.29	15.8	28.8	2.28	16
15	14.10	31.00	62.30	9.40	4.44	2.50	1.25	1.30	16.0	29.0	2.30	15
14	14.20	31.20	63.10	9.45	4.48	2.55	1.26	1.31	16.1	29.2	2.32	14
13	14.30	31.40	63.50	9.50	4.52	3.00	1.27	1.32	16.2	29.4	2.34	13
12	14.40	32.00	64.30	9.55	4.56	3.05	1.28	1.33	16.3	29.6	2.36	12
11	14.50	32.20	65.10	10.00	5.00	3.10	1.29	1.34	16.4	29.8	2.38	11
10	15.00	32.40	65.50	10.05	5.10	3.15	1.30	1.35	16.5	30.0	2.40	10
9	15.10	33.00	66.30	10.10	5.20	3.20	1.31	1.36	16.6	30.2	2.42	9
8	15.20	33.20	67.10	10.15	5.30	3.25	1.32	1.37	16.7	30.4	2.44	8
7	15.30	33.40	67.50	10.20	5.40	3.30	1.33	1.38	16.8	30.6	2.46	7
6	15.40	34.00	68.30	10.25	5.50	3.35	1.34	1.39	16.9	30.8	2.48	6
5	15.50	34.20	69.10	10.30	6.00	3.40	1.35	1.40	17.0	31.0	2.50	5
4	16.00	34.40	69.50	10.35	6.10	3.45	1.36	1.41	17.2	31.2	2.52	4
3	16.10	35.00	70.30	10.40	6.20	3.50	1.37	1.42	17.4	31.4	2.54	3
2	16.20	35.30	71.30	10.45	6.30	3.55	1.38	1.43	17.6	31.6	2.56	2
1	16.30	36.00	72.30	10.50	6.40	4.00	1.39	1.44	17.8	31.8	3.00	1

* враховується під час виконання ВСК

** у разі заміни вправи № 35 під час виконання ВСК

Таблиця 3

Для військовослужбовців-жінок (вправи на силу та спритність)								
Б А Л И	Ривок гири 8 кг				Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	Комплексна силова вправа	Стрибки зі скалкою	Б А Л И
	№ 5							
	До 50 кг	До 60 кг	До 70 кг	Понад 70 кг				
	Кількість разів						Хв.,с	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
40	40	44	48	52	30	60	3.30	40

Продовження таблиці 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
39						59	3.25	39
38	38	42	46	50	29	58	3.20	38
37						57	3.15	37
36	36	40	44	48	28	56	3.10	36
35						55	3.05	35
34	34	38	42	46	27	54	3.00	34
33						53	2.55	33
32	32	36	40	44	26	52	2.50	32
31						51	2.45	31
30	30	34	38	42	25	50	2.40	30
29						49	2.35	29
28	28	32	36	40	24	48	2.30	28
27						47	2.25	27
26	26	30	34	38	23	46	2.20	26
25						45	2.15	25
24	24	28	32	36	22	44	2.10	24
23						43	2.05	23
22	22	26	30	34	21	42	2.00	22
21						41	1.55	21
20	20	24	28	32	20	40	1.50	20
19					19	38	1.45	19
18	18	22	26	30	18	36	1.40	18
17					17	34	1.35	17
16	16	20	24	28	16	32	1.30	16
15					15	30	1.25	15
14	14	18	22	26	14	28	1.20	14
13					13	26	1.15	13
12	12	16	20	24	12	24	1.10	12
11					11	22	1.05	11
10	10	14	18	22	10	20	1.00	10
9					9	18	55	9
8	8	12	16	20	8	16	50	8
7					7	14	45	7
6	6	10	14	18	6	12	40	6
5					5	10	35	5
4	4	8	12	16	4	8	30	4
3					3	6	25	3

Продовження таблиці 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	2	6	10	14	2	4	20	2
1					1	2	15	1

Таблиця 4

Для військовослужбовців-жінок (вправи на витривалість та швидкість)												
Б А Л И	Біг на 2 км	Лижна гонка на 3 км	Біг на 1 км	Плавання на 100 м вільним стилем	Біг на 400 м	Човниковий біг 4 x 100 м	Біг на 200 м	Човниковий біг 4 x 50 м	Біг на 100 м	Човниковий біг 10 x 10 м	Загальна контрольна вправа на смугі перешкод	Б А Л И
	№ 9		№ 10	№ 11	№ 12		№ 13	№ 14		№ 35		
	Хвилин, секунд											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
40	8.00	19.30	3.45	2.00	1.20	1.26	30,0	34,0	15,0	29,0	1.35	40
39	8.04	19.40	3.48	2.02	1.21	1.27	31,0	35,0	15,2	29,2	1.36	39
38	8.08	19.50	3.51	2.04	1.22	1.28	31,5	35,5	15,4	29,4	1.37	38
37	8.12	20.00	3.54	2.06	1.23	1.29	32,0	36,0	15,6	29,6	1.38	37
36	8.16	20.15	3.57	2.08	1.24	1.30	32,5	36,5	15,8	29,8	1.39	36
35	8.20	20.30	4.00	2.10	1.25	1.31	33,0	37,0	16,0	30,0	1.40	35
34	8.24	20.45	4.04	2.12	1.26	1.32	33,5	37,5	16,1	30,2	1.41	34
33	8.28	21.00	4.08	2.14	1.27	1.33	34,0	38,0	16,2	30,4	1.42	33
32	8.32	21.15	4.12	2.16	1.28	1.34	34,5	38,5	16,3	30,6	1.43	32
31	8.36	21.30	4.16	2.18	1.29	1.35	35,0	39,0	16,4	30,8	1.44	31
30	8.40	21.45	4.20	2.20	1.30	1.36	35,5	39,5	16,5	31,0	1.45	30
29	8.44	22.00	4.24	2.22	1.31	1.37	36,0	40,0	16,6	31,2	1.46	29
28	8.48	22.15	4.28	2.24	1.32	1.38	36,5	40,5	16,7	31,4	1.47	28
27	8.52	22.30	4.32	2.26	1.33	1.39	37,0	41,0	16,8	31,6	1.48	27
26	8.56	22.45	4.36	2.28	1.34	1.40	37,5	41,5	16,9	31,8	1.49	26
25	9.00	23.00	4.40	2.30	1.35	1.41	38,0	42,0	17,0	32,0	1.50	25
24	9.05	23.15	4.44	2.32	1.36	1.42	38,5	42,5	17,1	32,2	1.52	24
23	9.10	23.30	4.48	2.34	1.37	1.43	39,0	43,0	17,2	32,4	1.54	23
22	9.15	23.45	4.52	2.36	1.38	1.44	39,5	43,5	17,3	32,6	1.56	22
21	9.20	24.00	4.56	2.38	1.39	1.45	40,0	44,0	17,4	32,8	1.58	21
20	9.25	24.15	5.00	2.40	1.40	1.46	40,5	44,5	17,5	33,0	2.00	20
19	9.30	24.30	5.05	2.42	1.41	1.47	41,0	45,0	17,6	33,2	2.04	19
18	9.35	24.45	5.10	2.44	1.42	1.48	41,5	45,5	17,7	33,4	2.08	18
17	9.40	25.00	5.15	2.46	1.43	1.49	42,0	46,0	17,8	33,6	2.12	17

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
16	9.45	25.15	5.20	2.48	1.44	1.50	42,5	46,5	17,9	33,8	2.16	16
15	9.50	25.30	5.25	2.50	1.45	1.51	43,0	47,0	18,0	34,0	2.20	15
14	9.55	25.45	5.30	2.52	1.46	1.52	43,5	47,5	18,1	34,1	2.24	14
13	10.00	26.00	5.35	2.54	1.47	1.53	44,0	48,0	18,2	34,2	2.28	13
12	10.10	26.15	5.40	2.56	1.48	1.54	44,5	48,5	18,3	34,3	2.32	12
11	10.20	26.30	5.45	2.58	1.49	1.55	45,0	49,0	18,4	34,4	2.36	11
10	10.30	26.45	5.50	3.00	1.50	1.56	45,5	49,5	18,5	34,5	2.40	10
9	10.40	27.00	5.55	3.05	1.51	1.57	46,0	50,0	18,6	34,6	2.41	9
8	10.50	27.15	6.00	3.10	1.52	1.58	46,5	50,5	18,7	34,7	2.42	8
7	11.00	27.30	6.10	3.15	1.53	1.59	47,0	51,0	18,8	34,8	2.43	7
6	11.20	27.45	6.20	3.20	1.54	2.00	47,5	51,5	18,9	35,0	2.44	6
5	11.40	28.00	6.30	3.25	1.55	2.02	48,0	52,0	19,0	35,1	2.45	5
4	12.00	28.15	6.40	3.30	1.56	2.04	48,5	52,5	19,1	35,2	2.46	4
3	12.20	28.30	6.50	3.35	1.57	2.06	49,0	53,0	19,2	35,3	2.47	3
2	12.40	28.45	7.00	3.40	1.58	2.08	49,5	53,5	19,3	35,4	2.48	2
1	13.00	29.00	7.10	3.50	1.59	2.10	50,0	54,0	19,4	35,5	2.49	1

ВПРАВИ ДЛЯ ЗАМІНИ

Номер вправи	Назва вправи	Вправи для заміни
1	2	3
1	Підйом силою на перекладині	4, 6
2	Підйом переворотом на перекладині	1, 4, 5, 6
3	Підтягування на перекладині	1, 2, 4, 5, 6 (6а)
4	Піднімання двох гир по довгому циклу	1, 2, 3
5	Ривок гирі	1 – 4
6	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах	1, 2, 3, 4, 5, 6а
6а	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	1 – 6
7	Комплексна силова вправа	5, 6а
8	Біг на 3 км (або лижна гонка на 5 км)	9
9	Біг на 2 км (або лижна гонка на 3 км)	8, 10
10	Біг на 1 км	8, 9, 11
11	Плавання вільним стилем на 100 м	8, 9, 10, 40
12	Біг на 400 м	4 x 100 м
13	Біг на 200 м	4 x 50 м
14	Біг на 100 м	10 x 10 м
15	Зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині	16, 17
16	Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах	15, 17
17	Стрибок ноги нарізно через коня у довжину	15, 16
18	Стрибок ноги нарізно через козла у довжину	17, 20
20	Стрибки зі скакалкою	18
21	Прийоми бою без зброї	22
22	Прийоми бою з автоматом	23
23	Прийоми бою з піхотною лопаткою	24
24	Прийоми бою з ножем	25
25	Больові прийоми	24
26	Кидки	27
27	Спеціальні прийоми рукопашного бою для розвідувальних підрозділів.	28
28	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	29
29	Оберти на лопінгу	28
30	Пирнання в довжину	11, 40
31	Біг на 3 км з перешкодами	8, 32, 33, 34
32	Біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу	8, 31, 33, 34,
33	Марш-кидок на 5, 10 км	8, 31, 32, 34

Продовження таблиці

1	2	3
34	Веслування на морських ялах на 2 км	8, 31, 32, 33
35	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	37 / 12*
36	Спеціальна контрольна вправа для військовослужбовців надводних кораблів та підводних човнів	37/12*
37	Човниковий біг 6x100 м	35, 36
38	Метання гранати Ф-1 на точність	39
39	Метання гранати Ф-1 на дальність	38
40	Плавання в обмундируванні зі зброєю	11, 35, 36, 37, 40

* для військовослужбовців-жінок

ТАБЛИЦІ
нормативів оцінки загальної фізичної
підготовленості військовослужбовців

Таблиця 1

Для військовослужбовців чоловіків										
Категорії військово- службовців	Пороговий рівень	Оцінка загальної фізичної підготовленості								
		з 2-х вправ			з 3-х вправ			з 4, 5 вправ		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Кандидати на військову службу за контрактом	9	45	35	25	75	65	50	-	-	-
Нове поповнення військових частин	8	40	30	20	70	60	45	-	-	-
Військовослужбовці строкової служби до 6 місяців	9	45	35	25	75	65	50			
Військовослужбовці строкової служби після 6 місяців										
2 категорія	10	50	40	30	80	70	55	110	100	80
1 категорія	12	55	45	35	85	75	60	115	105	85
Курсанти 1 курсу	12	55	45	35	85	75	60	115 125* 130**	105 120**	85 100**
Курсанти 2 курсу	13	60	50	40	90	80	65	120 130* 140**	110 130**	90 110**
Курсанти 3 курсу	14	65	55	45	95	85	70	125 135* 150**	115 140**	95 120**
Курсанти 4,5 курсів	15	70	60	50	100	90	75	130 140* 160**	120 150**	100 130*
Військовослужбовці 1 вікової групи до 25 років										
2 категорія	14	65	55	45	95	85	70	125 135*	115	95
1 категорія	15	70	60	50	100	90	75	130 140*	120	100

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Резервісти										
2 категорія	12	50	40	30	80	70	55	110	100	80
1 категорія	13	55	45	35	85	75	60	115	105	85
Військовослужбовці										
2 вікової групи до 30 років										
2 категорія	13	60	50	40	90	80	65	120 130*	110	90
1 категорія	14	65	55	45	95	85	70	125 135*	115	95
Резервісти										
2 категорія	11	45	35	25	75	65	50	105	95	75
1 категорія	12	50	40	30	80	70	50	110	100	80
Військовослужбовці										
3 вікової групи до 35 років										
2 категорія	12	55	45	35	85	75	60	115 125*	105	85
1 категорія	13	60	50	40	90	80	65	120 130*	110	90
Резервісти										
3 категорії	9	35	25	15	65	55	40	95	85	65
2 категорія	10	40	30	20	70	60	45	100	90	70
1 категорія	11	45	35	25	75	65	50	105	95	75
Військовослужбовці										
4 вікової групи до 40 років										
3 категорія	10	45	35	25	75	65	50	105	95	75
2 категорія	11	50	40	30	80	70	55	110 120*	100	80
1 категорія	12	55	45	35	85	75	60	115 125*	105	85
Резервісти										
3 категорії	8	30	20	10	60	50	35	90	80	60
2 категорія	9	35	25	15	65	55	40	95	85	65
1 категорія	10	40	30	20	70	60	45	100	90	70
Військовослужбовці										
5 вікової групи до 45 років										
3 категорія	8	40	30	20	70	60	45	100	90	70
2 категорія	9	45 55*	35	25	75 85*	65	50	105	95	75
1 категорія	10	50 60*	40	30	80 90*	70	55	110	100	80

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Резервісти 3 категорії	7	25	15	5	55	45	30	-	-	-
2 категорія	8	30	20	10	60	50	35	-	-	-
1 категорія	9	35	25	15	65	55	40	-	-	-
Військовослужбовці 6 вікової групи до 50 років										
3 категорія	7	35	25	15	65	55	40	95	85	65
2 категорія	8	40	30	20	70	60	45	100	90	70
1 категорія	9	50* 45 55*	35	25	80* 75 85*	65	50	105	95	75
Резервісти 3 категорії	6	20	10	5	50	40	25	-	-	-
2 категорія	7	25	15	10	55	45	30	-	-	-
1 категорія	8	30	20	15	60	50	35	-	-	-
Військовослужбовці 7 вікової групи понад 50 років										
3 категорія	-	30	20	10	60	50	35	-	-	-
2 категорія	-	35	25	15	65	55	40	-	-	-
1 категорія	-	40	30	20	70	60	45	-	-	-
Резервісти 3 категорії	-	15	10	5	45	35	20	-	-	-
2 категорія	-	20	15	10	50	40	25	-	-	-
1 категорія	-	25	20	15	55	45	30	-	-	-

Таблиця 2

Для військовослужбовців-жінок

Категорії військово- службовців	Пороговий рівень	Оцінка загальної фізичної підготовленості								
		з 2-х вправ			з 3-х вправ			з 4-х вправ		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Кандидати на військову службу за контрактом	11	35	30	25	65	55	45	-	-	-
Курсанти 1 курсу	12	45	40	35	70	60	45	95 105*	85	70
Курсанти 2 курсу	13	50	45	40	75	65	50	100 110*	90	75
Курсанти 3 курсу	14	55	50	45	80	70	55	105 115*	95	80
Курсанти 4, 5 курсів	15	60	55	50	85	75	60	110 120*	100	85
1 вікова група до 25 років	14	55	50	45	80	70	55	105 115*	95	80

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
2 вікова група до 30 років	13	50	45	40	75	65	50	100 110*	90	75
3 вікова група до 35 років	12	45	40	35	70	60	45	95 105*	85	70
4 вікова група до 40 років	11	40	35	30	65 75*	55	40	90	80	65
5 вікова група до 45 років	10	35 45*	30	25	60	50	35	85	70	55
6 вікова група понад 45 років	-	30	25	20	50	40	25	70	55	40

*сума балів, що визначає виконання норм ВСК

** сума балів з 5-ти вправ

Таблиці

визначення критеріїв готовності військовослужбовців
зі спеціальних та військово-прикладних вправ фізичної підготовки

Таблиця 1

Для військовослужбовців чоловіків										
№ вправи	Назва вправ	Одиниця виміру	Військовослужбовці строкової служби				Курсанти 1 курсу Слухачі 3 вікової групи	Курсанти 2 курсу Слухачі 2 вікової групи	Курсанти 3 курсу Слухачі 1 вікової групи	Курсанти 4, 5 курсів
			До 6 місяців		Після 6 місяців					
			Категорія військовослужбовців							
			1	2	1	2				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
21 27	Рукопашна підготовка	к-ть	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр
28	Оберти на стаціонарному гімнастичному колі	сек.					16	15	14	13
29	Оберти на лопінгу						40	38	36	34
30	Пірнання в довжину	м					20	25	30	35
31	Біг на 3 км з перешкодами	хв, сек					15.00	14.40	14.20	14.00
32	Біг на 1100 м з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу		5.45	5.55	5.35	5.45	5.35	5.25	5.15	5.05
33	Марш-кидок на 10 км		27	28	27	28	27	26	25	24
	Марш-кидок на 5 км		57	58	57	58	57	56	55	54
34	Веслування на морських ялах на 2 км		-	16.50	-	16.30	16.30	16.20	16.10	16.00
35	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	2.35	2.40	2.30	2.35	2.30	2.25	2.20	2.15	

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
35а	Спеціальні контрольні вправи на смузі перешкод для видів (родів) військ									
36	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод для військовослужбовців надводних кораблів та підводних човнів		-	3.05	-	3.00	2.55	2.50	2.45	2.40
37	Човниковий біг 6 x 100 м		2.40	2.45	2.35	2.40	2.35	2.30	2.25	2.20
38	Метання гранати Ф-1 на дальність	м	30	35	30	35	35	35	35	35
39	Метання гранати Ф-1 на точність	влучення	1	1	1	1	1	1	1	1
40	Військово-прикладне плавання	м	100	75	100	75	125	125	125	125

Таблиця 2

Для військовослужбовців чоловіків												
№ вправи	Назва вправ	Одиниця виміру	1 вікової групи		2 вікової групи		3 вікової групи		4 вікової групи		5, 6 вікової групи	
			Категорії військовослужбовців									
			1	2	1	2	1	2	1	1	2	2
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
21-27	Рукопашна підготовка	кільк.	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр
28	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	сек.	-	15	-	16	-	17	-	18	-	19
29	Оберти на лопінгу		-	40	-	41	-	42	-	43	-	44
30	Пірнання в довжину	м	30	25	25	20	20	15	20	15	15	10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
39	Метання гранати Ф-1 на точність	влучення	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40	Військово-прикладне плавання	м	125	100	125	100	125	100	125	100	125	100

Таблиця 3

Для військовослужбовців-жінок											
№ вправи	Назва вправ	Одиниця виміру	1 вікова група		2 вікова група		Курсанти 1 курсу	Курсанти 2 курсу	Курсанти 3 курсу	Курсанти 4-5 курсу	
			Категорії								
			1	2	1	2					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
21-25	Рукопашна підготовка	к-ть	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр	3 пр
30	Пірнання довжину	м	15	10	15	10	15	15	15	15	15
35	Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	хв, сек	2.15	2.20	2.20	2.25	2.20	2.15	2.10	2.05	
38	Метання гранати Ф-1 на дальність	м	25	25	25	25	25	25	25	25	25
39	Метання гранати Ф-1 на точність	влучення	1	1	1	1	1	1	1	1	1
40	Військово-прикладне плавання	м	50	25	50	25	50	50	50	50	50

ТАБЛИЦІ НОРМАТИВІВ
визначення ступеню підготовленості військовослужбовців
з однієї вправи (у балах)

Таблиця 1

Для військовослужбовців чоловіків										
Категорії військово- службовців	Пороговий рівень	Диференційна оцінка за фізичні вправи								
		Вправи на силу			Вправи на витривалість			ЗКВ на смузі перешкод (Човниковий біг 6X100 м)		
					Вправи на швидкість					
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Військовослужбовці строкової служби до 6 місяців	9	25	21	17	20 20	15 16	10 13	15	12	10
Військовослужбовці строкової служби після 6 місяців 2 категорія	10	27	23	19	33 20	28 18	18 13	18	15	13
1 категорія	12	29	25	21	28 22	24 19	15 15	20	17	15
Курсанти 1 курсу	12	29	25	21	34 26	30 22	20 17	20	17	15
Курсанти 2 курсу	13	30	27	23	36 28	32 24	22 18	25	20	17
Курсанти 3 курсу	14	33	29	25	38 30	34 26	24 19	30	25	20
Курсанти 4, 5 курсів	15	35	31	27	40 32	36 28	26 20	35	30	25
Військовослужбовці 1 вікової групи до 25 років 2 категорія	14	33	29	25	34 30	30 26	20 19	30	25	20
1 категорія	15	35	31	27	40 32	36 28	26 20	35	30	25
Військовослужбовці 2 вікової групи до 30 років 2 категорія	13	31	27	23	30 28	26 24	16 18	25	20	17

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1 категорія	14	33	29	25	34 30	30 26	20 19	30	25	20
Військовослужбовці 3 вікової групи до 35 років 2 категорія	12	29	25	21	28 26	24 22	15 17	20	17	15
1 категорія	13	31	27	23	32 28	28 24	18 18	25	20	17
Військовослужбовці 4 вікової групи до 40 років 3 категорія	10	25	21	17	27 22	23 19	13 15			
2 категорія	11	27	23	19	29 24	25 20	15 16	17	15	12
1 категорія	12	29	25	21	31 26	27 22	17 17	20	17	15
Військовослужбовці 5 вікової групи до 45 років 3 категорія	8	21	17	12	21	19	12			
2 категорія	9	23	19	15	23	21	14			
1 категорія	10	25	21	17	25	23	16			
Військовослужбовці 6 вікової групи до 50 років 3 категорія	7	19	15	9	19	17	11			
2 категорія	8	21	17	12	21	19	12			
1 категорія	9	23	19	15	23	21	14			
Військовослужбовці 7 вікової групи понад 50 років 3 категорія	-	17	13	8	7	4	1			
2 категорія	-	19	15	10	9	6	3			
1 категорія	-	21	17	12	11	8	5			

Для військовослужбовців-жінок

Категорії військово-службовців	Пороговий рівень	Диференційна оцінка за фізичні вправи								
		Вправи на силу			Вправи на витривалість			ЗКВ на смузі перешкод (човниковий біг 4 x 100 м)		
					Вправи на швидкість					
5	4	3	5	4	3	5	4	3		
Курсанти 1 курсу	12	18	16	14	30	26	19	25	20	15
Курсанти 2 курсу	13	20	18	16	31	27	20	30	22	16
Курсанти 3 курсу	14	22	20	18	32	28	21	35	25	17
Курсанти 4, 5 курсів	15	24	22	20	33	29	22	40	30	18
1 вікова група до 25 років	14	22	20	18	32	28	21	30	22	16
2 вікова група до 30 років	13	20	18	16	31	27	20	25	20	15
3 вікова група до 35 років	12	18	16	14	27	23	19			
4 вікова група до 40 років	11	16	14	12	23	20	14			
5 вікова група до 45 років	10	14	12	10	20	16	8			
6 вікова група понад 45 років	-	12	10	8	12	8	4			