

**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ГРАЖДАН, ПОСТУПАЮЩИХ НА ВОЕННУЮ СЛУЖБУ ПО КОНТРАКТУ
В ОРГАНЫ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ БЕЗОПАСНОСТИ**

I. Общие положения

1. Граждане Российской Федерации, поступающие на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности и в образовательные организации ФСБ России¹, проходят проверку уровня физической подготовки на соответствие Требованиям по уровню физической подготовки, предъявляемым к гражданам, поступающим на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности².

Уровень физической подготовки граждан оценивается по результатам выполнения физических упражнений. Порядок выполнения физических упражнений приведен в приложении № 1 к настоящей Инструкции.

2. Все физические упражнения выполняются в спортивной форме одежды (по сезону), как правило, в течение одного дня.

Повторное выполнение физических упражнений для увеличения количества баллов не допускается.

3. Проверка уровня физической подготовки проводится:

— по лыжным гонкам — при температуре воздуха не ниже минус 20 °С, при скорости ветра 5 — 10 м/с и температуре воздуха не ниже минус 15 °С, при скорости ветра 10 — 15 м/с и температуре воздуха не ниже минус 10 °С;

— по плаванию в открытой воде — при температуре воды не ниже 18 °С, скорости ветра до 5 м/с и скорости течения до 0,2 м/с;

— по другим физическим упражнениям, выполняющимся вне помещений, — при температуре воздуха не ниже минус 15 °С, не выше 35 °С и скорости ветра до 5 м/с.

¹ Далее — граждане, если не оговорено иное.

² Далее — Требования.

4. Проверка уровня физической подготовки граждан осуществляется комиссией органа федеральной службы безопасности по проверке уровня физической подготовки граждан³ по месту их жительства (месту изучения) в форме зачета.

Комиссия назначается распоряжением руководителя, начальника органа федеральной службы безопасности⁴ в составе не менее 3 человек:

— председатель Комиссии — заместитель руководителя, начальника органа безопасности⁵;

— члены Комиссии:

специалист по оперативно-боевой подготовке подразделения кадров органа безопасности или лицо, в должностные обязанности которого входит организация оперативно-боевой подготовки;

сотрудники подразделения кадров, других подразделений органа безопасности, а также образовательной организации ФСБ России (по согласованию).

5. Сроки проверки уровня физической подготовки граждан определяются подразделением кадров органа безопасности.

Проверка уровня физической подготовки гражданина осуществляется после вынесения Центральной военно-врачебной комиссией ФСБ России или военно-врачебной комиссией территориального органа безопасности заключения о его годности к военной службе.

II. Проверка уровня физической подготовки граждан, поступающих на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности

6. В проверку уровня физической подготовки граждан включаются по 1 физическому упражнению на каждое физическое качество — на быстроту, силу и выносливость.

Гражданин вправе самостоятельно выбрать по 1 физическому упражнению на каждое физическое качество — на быстроту, силу и выносливость из таблицы № 1 приложения № 2 к настоящей Инструкции.

Граждане, поступающие на военную службу в подразделения специального назначения, береговой охраны, экипажи кораблей и катеров, дополнительно выполняют упражнение по плаванию на 100 м вольным стилем.

³ Далее — Комиссия.

⁴ Далее — орган безопасности, если не оговорено иное.

⁵ В службах ФСБ России и аппарате Национального антитеррористического комитета председателем Комиссии могут назначаться заместители начальников управлений.

7. По результатам выполнения физических упражнений гражданину начисляются баллы в соответствии с таблицей № 2 приложения № 2 к настоящей Инструкции.

8. Если уровень физической подготовки гражданина по результатам проверки не соответствует Требованиям, ему предоставляется право повторной сдачи зачета в полном объеме после проведения дополнительной подготовки, но не более двух раз в течение срока действия заключения Центральной военно-врачебной комиссии ФСБ России или военно-врачебной комиссии территориального органа безопасности о годности к военной службе.

Повторная сдача зачета в полном объеме также проводится в случае, если с даты сдачи предыдущего зачета прошло более 6 месяцев.

9. Дата, порядок и результаты выполнения физических упражнений фиксируются в ведомости проверки уровня физической подготовки граждан, поступающих на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности и в образовательные организации ФСБ России⁶, по рекомендуемой форме согласно приложению № 3 к настоящей Инструкции. Ведомость хранится в номенклатурном деле подразделения кадров органа безопасности.

В случае зачисления гражданина на военную службу выписка из ведомости приобщается в личное дело.

10. Данные о количестве граждан, прошедших проверку уровня физической подготовки в течение года, и показанными ими результатами ежегодно к 1 декабря направляются подразделением кадров органа безопасности в Управление кадров Службы организационно-кадровой работы ФСБ России.

III. Проверка уровня физической подготовки граждан, поступающих в образовательные организации ФСБ России

11. В проверку уровня физической подготовки граждан, поступающих в образовательные организации ФСБ России⁷, включаются 3 физических упражнения:

Данные требования также применяются к гражданам, поступающим в иные образовательные организации по направлению ФСБ России в рамках целевого набора.

- для мужчин — подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км;
- для женщин — комплексное силовое упражнение, бег на 100 м, бег на 1 км.

⁶ Далее — ведомость.

⁷ За исключением граждан, поступающих в образовательные организации ФСБ России по образовательной программе среднего общего образования, интегрированной с дополнительной общеразвивающей программой, имеющей целью подготовку несовершеннолетних обучающихся к военной службе.

12. По результатам выполнения физических упражнений гражданину начисляются баллы в соответствии с таблицей № 2 приложения № 2 к настоящей Инструкции.

13. В случае проведения в образовательной организации ФСБ России дополнительного вступительного испытания по физической подготовке в его содержание включаются 3 физических упражнения:

- для мужчин — подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км;
- для женщин — комплексное силовое упражнение, бег на 100 м, бег на 1 км.

По результатам выполнения физических упражнений гражданину начисляются баллы в соответствии с таблицей № 2 приложения № 2 к настоящей Инструкции.

С учетом конкурса, проводимого в образовательных организациях ФСБ России, уровень физической подготовки граждан определяется путем перевода суммы набранных баллов в 100-балльную шкалу согласно Таблице перевода суммы набранных баллов в 100-балльную шкалу (приложение № 4 к настоящей Инструкции).

14. Гражданам, поступающим в образовательные организации ФСБ России и имеющим спортивные звания и разряды по видам спорта, а также награжденным знаками отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)⁸, к полученному после перевода суммы набранных баллов результату прибавляются дополнительные баллы (наибольшие баллы) по одной из следующих категорий:

- мастер спорта России международного класса — 20 баллов;
- мастер спорта России — 15 баллов;
- кандидат в мастера спорта — 10 баллов;
- первый спортивный разряд — 7 баллов;
- второй спортивный разряд — 5 баллов;
- третий спортивный разряд — 3 балла;
- золотой знак отличия комплекса ГТО — 5 баллов;
- серебряный знак отличия комплекса ГТО — 3 балла.

При этом если полученная сумма превышает 100 баллов, уровень физической подготовки граждан засчитывается равным 100 баллам.

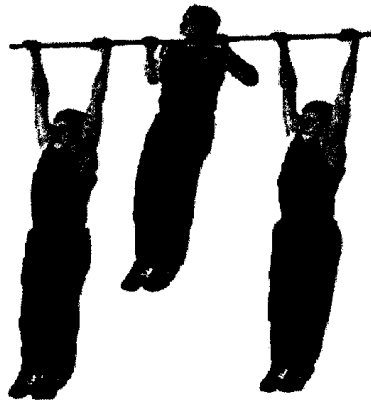
Основанием для начисления дополнительных баллов являются документы, подтверждающие присвоение (подтверждение) спортивных званий и разрядов, награждение знаками отличия комплекса ГТО.

⁸ Далее — комплекс ГТО.

ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Подтягивание на перекладине

Исходное положение — вис хватом сверху на прямых руках.



Сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. После фиксации неподвижного положения повторить очередное подтягивание.

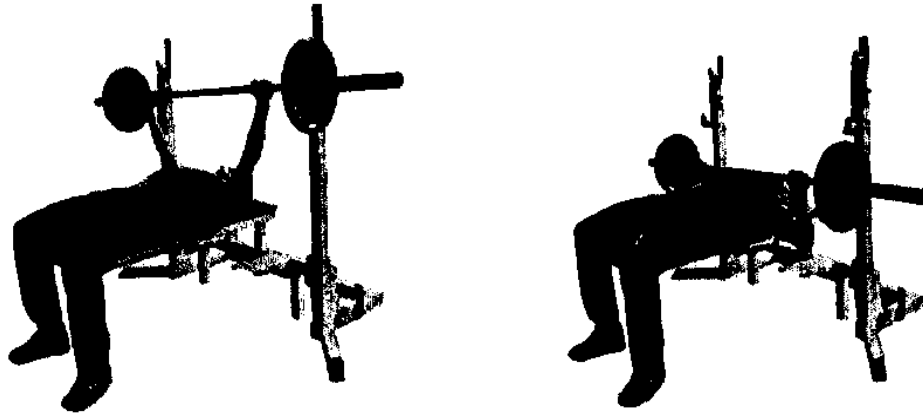
Разрешается незначительное сгибание и разведение ног, незначительное отклонение тела, использование талька (магнезии).

Запрещаются:

- выполнение упражнения без обуви и одежды;
- использование перчаток, ремней и иных средств, облегчающих выполнение упражнения;
- выполнение рывковых, маховых и хлестовых движений.

Жим штанги лежа

Исходное положение — лежа на спине на горизонтальной скамье, хватом сверху за гриф штанги, находящейся на специально оборудованных стойках, поднять штангу на прямые руки.



Согнуть руки до касания грифом штанги груди, разгибая руки, выполнить жим штанги от груди. После фиксации штанги на прямых руках повторить очередной жим штанги.

Разрешается отдыхать в исходном положении, штанга вверху на прямых руках.

Запрещаются:

— использование обратного хвата;

— любые изменения в исходном положении: отрыв головы, плеч, ягодиц от скамьи и ступней ног от пола.

Установлены две весовые категории: до 70 кг, 70 кг и выше. Вес штанги — 70 кг.

Наклоны туловища вперед

Исходное положение — лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (с использованием предметов или с помощью партнера, который руками придерживает щиколотки ног).



Наклонить туловище вперед на угол более 90° (до касания локтями коленей), возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. После фиксации неподвижного положения повторить очередной наклон.

Упражнение выполняется без остановки в течение 1 мин.
Разрешается незначительное сгибание ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение — упор лежа на прямых руках, туловище прямое.



Согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, возвратиться в упор лежа. После фиксации неподвижного положения повторить очередное сгибание.

Упражнение выполняется без остановки в течение 1 мин.
Запрещается касание пола другими частями тела.

Комплексное силовое упражнение

Упражнение выполняется без остановки в течение 1 мин. и состоит из двух упражнений: «наклоны туловища вперед» — 30 с и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» — 30 с. Смена упражнений осуществляется по сигналу проверяющего. Результат определяется по общей сумме выполненных движений.

Бег на 60 м

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Бег на 100 м

Упражнение выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием.

Челночный бег 10 x 10 м

Выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м.

По команде «Марш» пробежать 10 м, за линией поворота коснуться любой частью тела поверхности площадки, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

Бег на 1 км

Упражнение выполняется на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте.

Бег на 3 км

Упражнение выполняется на ровной поверхности с общего или отдельного старта. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте.

Лыжная гонка на 5 км

Упражнение выполняется на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте.

Плавание на 100 м вольным стилем

Старт выполняется со стартовой тумбы или из воды. Плавание производится любым способом. Поворот выполняется с обязательным касанием стенки любой частью тела.

ТАБЛИЦЫ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРАЖДАН

Таблица № 1

Упражнение	Мужчины			Женщины	
	до 25 лет	25 — 29 лет	30 лет и старше	до 25 лет	25 лет и старше
Сила					
Подтягивание на перекладине	+	+	+	—	—
Жим штанги лежа	+	+	+	—	—
Наклоны туловища вперед	—	—	—	+	+
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	—	—	—	+	+
Комплексное силовое упражнение	—	—	—	+	+
Быстрота					
Бег на 60 м	—	—	—	+	+
Бег на 100 м	+	+	+	+	+
Челночный бег 10 x 10 м	+	+	+	+	+
Выносливость					
Бег на 1 км	+	+	+	+	+
Бег на 3 км	+	+	+	—	—
Лыжная гонка на 5 км	+	+	+	+	+
плавание					
Плавание на 100 м вольным стилем	+	+	+	—	—

Мужчины

Баллы	Подтягивание на перекладине	Жим штанги лежа		Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Бег на 3 км	Лыжная гонка на 5 км	Плавание на 100 м вольным стилем
		до 70 кг	70 кг и выше						
	Единица измерения								
количество раз				с		мин. с			
100	30	21	27	11,8	24,0	2.48	9.45	15.00	1.00
99	—	—	—	—	24,1	—	9.49	15.10	1.01
98	29	—	—	11,9	24,2	2.49	9.53	15.20	1.02
97	—	—	26	—	24,3	—	9.57	15.30	1.03
96	28	20	—	12,0	24,4	2.50	10.01	15.40	1.04
95	—	—	25	—	24,5	—	10.05	15.50	1.05
94	27	—	—	12,1	24,6	2.51	10.09	16.00	1.06
93	—	19	24	—	24,7	2.52	10.13	16.10	1.07
92	26	—	—	12,2	24,8	2.53	10.17	16.20	1.08
91	—	18	23	—	24,9	2.54	10.21	16.30	1.09
90	25	—	—	12,3	25,0	2.55	10.25	16.40	1.10
89	—	17	22	—	25,1	2.56	10.29	16.50	1.11
88	24	—	—	12,4	25,2	2.57	10.33	16.55	1.12
87	—	16	21	—	25,3	2.58	10.37	17.00	1.13
86	23	—	—	12,5	25,4	2.59	10.41	17.05	1.14
85	—	15	20	—	25,5	3.00	10.45	17.10	1.15
84	22	—	—	12,6	25,6	3.01	10.49	17.15	1.16
83	—	14	19	—	25,7	3.02	10.53	17.20	1.17

Баллы	Подтягивание на перекладине	Жим штанги лежа		Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Бег на 3 км	Лыжная гонка на 5 км	Плавание на 100 м вольным стилем
		до 70 кг	70 кг и выше						
	Единица измерения								
количество раз				с		мин. с			
82	21	—	—	12.7	25,8	3.03	10.57	17.25	1.18
81	—	13	18	—	25,9	3.04	11.01	17.30	1.19
80	20	—	—	12,8	26,0	3.05	11.05	17.35	1.20
79	—	12	17	—	—	3.06	11.10	17.40	1.21
78	19	—	—	12.9	—	3.07	11.15	17.45	1.22
77	—	11	16	—	26,1	3.08	11.20	17.50	1.23
76	18	—	—	13.0	—	3.09	11.25	17.55	1.24
75	—	10	15	—	—	3.10	11.30	18.00	1.25
74	—	—	—	13.1	26,2	3.11	11.32	18.08	1.26
73	17	—	—	—	—	3.12	11.34	18.16	1.27
72	—	—	—	13.2	—	3.13	11.36	18.24	1.28
71	—	—	—	—	26,3	3.14	11.38	18.32	1.29
70	16	—	14	—	—	3.15	11.40	18.40	1.30
69	—	—	—	13.3	—	3.16	11.42	18.48	1.31
68	—	—	—	—	26,4	3.17	11.44	18.56	1.32
67	—	9	—	—	—	3.18	11.46	19.04	1.33
66	15	—	—	13,4	—	3.19	11.48	19.12	1.34
65	—	—	13	—	26,5	3.20	11.50	19.20	1.35
64	—	—	—	—	—	3.21	11.52	19.28	1.36
63	—	—	—	13,5	—	3.22	11.54	19.36	1.37
62	14	—	—	—	26,6	3.23	11.56	19.44	1.38
61	—	—	—	—	—	3.24	11.58	19.52	1.39
60	—	8	12	13,6	—	3.25	12.00	20.00	1.40

Баллы	Подтягивание на перекладине	Жим штанги лежа		Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Бег на 3 км	Лыжная гонка на 5 км	Плавание на 100 м вольным стилем
		до 70 кг	70 кг и выше						
	Единица измерения								
количество раз				с		мин. с			
59	—	—	—	—	26,7	3.26	12.06	20.06	1.41
58	13	—	—	—	—	3.27	12.12	20.12	1.42
57	—	—	—	13,7	—	3.28	12.18	20.18	1.43
56	—	—	—	—	26,8	3.29	12.24	20.24	1.44
55	—	—	—	—	—	3.30	12.30	20.30	1.45
54	12	7	—	13,8	—	3.31	12.36	20.36	1.46
53	—	—	11	—	26,9	3.32	12.42	20.42	1.47
52	—	—	—	—	—	3.33	12.48	20.48	1.48
51	—	—	—	13,9	—	3.35	12.54	20.54	1.49
50	11	—	—	—	27,0	3.37	13.00	21.00	1.50
49	—	—	—	—	—	3.39	13.06	21.06	1.51
48	—	6	—	14,0	—	3.40	13.12	21.12	1.52
47	—	—	—	—	27,1	3.41	13.18	21.18	1.53
46	10	—	10	14,1	—	3.42	13.24	21.24	1.54
45	—	—	—	—	—	3.43	13.30	21.30	1.55
44	—	—	—	14,2	27,2	3.44	13.36	21.36	1.56
43	—	—	—	—	—	3.45	13.42	21.42	1.57
42	9	5	—	14.3	—	3.46	13.48	21.48	1.58
41	—	—	—	—	27,3	3.47	13.54	21.54	1.59
40	—	—	9	14,4	—	3.48	14.00	22.00	2.00
39	—	—	—	—	—	3.49	14.05	22.20	2.01
38	8	—	—	14,5	27,4	3.51	14.10	22.40	2.02
37	—	—	—	—	—	3.53	14.15	23.00	2.03

Баллы	Подтягивание на перекладине	Жим штанги лежа		Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Бег на 3 км	Лыжная гонка на 5 км	Плавание на 100 м вольным стилем
		до 70 кг	70 кг и выше						
	Единица измерения								
количество раз				с		мин. с			
36	—	4	8	14,6	—	3.55	14.20	23.20	2.04
35	—	—	—	—	27,5	3.57	14.25	23.40	2.06
34	7	—	—	14,7	—	3.59	14.30	24.00	2.08
33	—	—	7	—	—	4.01	14.35	24.20	2.10
32	—	—	—	14,8	27,6	4.03	14.40	24.40	2.12
31	—	—	—	14,9	—	4.05	14.45	25.00	2.14
30	6	3	6	15,0	—	4.10	14.50	25.20	2.16
29	—	—	—	15,1	27,7	4.15	14.55	25.40	2.18
28	—	—	—	15,2	—	4.20	15.00	26.00	2.20
27	—	—	5	15,3	—	4.25	15.05	26.20	2.22
26	—	—	—	15,4	27,8	4.30	15.10	26.40	2.24
25	5	—	—	15,6	—	4.35	15.15	27.00	2.26
24	—	2	4	15,8	—	4.40	15.20	27.20	2.28

Женщины

Баллы	Наклоны туловища вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Комплексное силовое упражнение	Бег на 60 м	Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Лыжная гонка на 5 км
	Единица измерения							
	количество раз			с			мин. с	
100	55	34	46	8,8	14,8	29,0	3.40	25.00
99	—	33	—	—	14,9	29,1	3.41	25.10
98	54	32	45	—	—	29,2	3.42	25.20
97	—	31	—	8,9	15,0	29,3	3.43	25.30
96	53	30	44	—	—	29,4	3.44	25.40
95	—	—	—	—	15,1	29,5	—	25.50
94	52	29	43	—	—	29,6	3.45	26.00
93	—	—	—	9,0	15,2	—	—	26.10
92	51	28	42	—	—	29,7	3.46	26.20
91	—	—	—	—	15,3	29,8	—	26.30
90	50	27	41	—	—	29,9	3.47	26.40
89	—	—	—	—	15,4	—	—	26.50
88	49	26	40	9,1	—	30,0	3.48	26.55
87	—	—	—	—	15,5	30,1	—	27.00
86	48	25	39	—	—	30,2	3.49	27.05
85	—	—	—	—	15,6	—	—	27.10
84	47	24	—	—	—	30,3	3.50	27.15
83	—	—	38	9,2	15,7	30,4	—	27.20
82	46	23	—	—	—	30,5	3.51	27.25
81	—	—	37	—	15,8	—	—	27.30

Баллы	Наклоны туловища вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Комплексное силовое упражнение	Бег на 60 м	Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Лыжная гонка на 5 км
	Единица измерения							
	количество раз			с			мин. с	
80	45	22	—	—	—	30,6	3.52	27.35
79	—	—	36	—	15,9	30,7	—	27.40
78	44	21	—	9,3	—	30,8	3.53	27.45
77	—	—	35	—	16,0	—	—	27.50
76	43	20	—	—	—	30,9	3.54	27.55
75	—	—	34	—	16,1	31,0	—	28.00
74	42	—	—	—	—	31,1	3.55	28.05
73	—	19	—	—	—	—	—	28.10
72	41	—	33	9,4	16,2	31,2	3.56	28.15
71	—	—	—	—	—	31,3	—	28.20
70	40	18	—	—	—	31,4	—	28.25
69	—	—	—	—	16,3	—	3.57	28.30
68	39	—	32	—	—	31,5	—	28.40
67	—	17	—	—	—	—	—	28.50
66	38	—	—	9,5	16,4	31,6	3.58	29.00
65	—	—	—	—	—	31,7	—	29.10
64	37	16	31	—	—	—	—	29.20
63	—	—	—	—	16,5	31,8	3.59	29.30
62	36	—	—	—	—	—	—	29.40
61	—	15	—	—	—	31,9	—	29.50
60	35	—	30	9,6	16,6	32,0	4.00	30.00
59	—	—	—	—	—	32,2	4.02	30.10
58	34	14	—	—	16,7	32,4	4.04	30.20

Баллы	Наклоны туловища вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Комплексное силовое упражнение	Бег на 60 м	Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Лыжная гонка на 5 км
	Единица измерения							
	количество раз			с			мин. с	
57	—	—	—	9,7	—	32,6	4.07	30.30
56	33	—	29	—	16,8	32,9	4.10	30.40
55	—	13	—	9,8	16,9	33,1	4.13	30.50
54	32	—	—	—	—	33,3	4.16	31.00
53	—	—	—	9,9	17,0	33,5	4.19	31.10
52	31	12	28	—	17,1	33,7	4,22	31.20
51	—	—	—	10,0	17,2	33,9	4.25	31.30
50	30	—	—	—	—	34,1	4.27	31.40
49	—	11	—	10,1	17,3	34,2	4.29	31.50
48	29	—	27	—	17,4	34,3	4.31	32.00
47	—	—	—	10,2	17,5	34,4	4.33	32.10
46	28	10	—	—	17,6	34,5	4.35	32.20
45	—	—	—	10,3	17,7	34,6	4.37	32.30
44	27	—	—	—	17,8	34,7	4.39	32.45
43	—	—	26	10,4	17,9	34,8	4.41	33.00
42	26	9	—	—	—	34,9	4.43	33.15
41	—	—	—	10,5	18,0	35,0	4.45	33.30
40	25	—	—	—	18,1	35,1	4.47	33.45
39	—	—	25	10,6	—	35,2	4.49	34.00
38	24	8	—	—	18,2	35,3	4.51	34.15
37	—	—	—	10,7	18,3	35,4	4.53	34.30
36	23	—	—	—	18,4	35,5	4.55	34.45
35	—	—	24	10,8	18,5	35,6	4.57	35.00

Баллы	Наклоны туловища вперед	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Комплексное силовое упражнение	Бег на 60 м	Бег на 100 м	Челночный бег 10 х 10 м	Бег на 1 км	Лыжная гонка на 5 км
	Единица измерения							
	количество раз			с			мин. с	
34	22	7	—	10,9	—	35,7	4.59	35.20
33	—	—	—	—	18,6	35,8	5.01	35.40
32	21	—	—	11,0	18,7	35,9	5.03	36.00
31	—	—	23	11,1	18,8	36,0	5.05	36.20
30	20	6	—	—	18,9	36,1	5.07	36.40
29	—	—	—	11,2	19,0	36,2	5.09	37.00
28	19	—	22	11,3	19,2	36,3	5.10	37.20
27	—	—	—	—	19,4	36,4	5.15	37.40
26	18	5	—	11,4	19,6	36,5	5.20	38.00

Председатель комиссии

_____	_____	_____
(должность, воинское звание)	(подпись)	(инициалы, фамилия)

Члены комиссии:

_____	_____	_____
(должность, воинское звание)	(подпись)	(инициалы, фамилия)

_____	_____	_____
(должность, воинское звание)	(подпись)	(инициалы, фамилия)

ТАБЛИЦА
ПЕРЕВОДА СУММЫ НАБРАННЫХ БАЛЛОВ В 100-БАЛЛЬНУЮ ШКАЛУ

Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале	Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале	Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале
300	100	212	65	142	30
297	99	210	64	140	29
294	98	208	63	138	28
291	97	206	62	136	27
288	96	204	61	134	26
285	95	202	60	132	25
282	94	200	59	130	24
279	93	198	58	128	23
276	92	196	57	126	22
273	91	194	56	124	21
270	90	192	55	122	20
267	89	190	54	120	19
264	88	188	53	118	18
261	87	186	52	116	17
258	86	184	51	114	16
255	85	182	50	112	15
252	84	180	49	110	14
249	83	178	48	108	13
246	82	176	47	106	12
244	81	174	46	104	11
242	80	172	45	102	10

Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале	Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале	Сумма набранных баллов	Баллы по 100-балльной шкале
240	79	170	44	100	9
238	78	168	43	98	8
236	77	166	42	96	7
234	76	164	41	94	6
232	75	162	40	92	5
230	74	160	39	90	4
228	73	158	38	88	3
226	72	156	37	86	2
224	71	154	36	84	1
222	70	152	35		
220	69	150	34		
218	68	148	33		
216	67	146	32		
214	66	144	31		