

Нормативы
по физической подготовке

| Баллы | Наименование упражнения | | |
|-------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | Подтягивание на перекладине | Бег на 100 м | Бег на 3 км |
| | Единица измерения | | |
| | Количество раз | с | мин. с |
| 100 | 30 | 11,8 | 9.45 |
| 99 | - | - | 9.49 |
| 98 | 29 | 11,9 | 9.53 |
| 97 | - | - | 9.57 |
| 96 | 28 | 12,0 | 10.01 |
| 95 | - | - | 10.05 |
| 94 | 27 | 12,1 | 10.09 |
| 93 | - | - | 10.13 |
| 92 | 26 | 12,2 | 10.17 |
| 91 | - | - | 10.21 |
| 90 | 25 | 12,3 | 10.25 |
| 89 | - | - | 10.29 |
| 88 | 24 | 12.4 | 10.33 |
| 87 | - | - | 10.37 |
| 86 | 23 | 12,5 | 10.41 |
| 85 | - | - | 10.45 |
| 84 | 22 | 12,6 | 10.49 |
| 83 | - | - | 10.53 |
| 82 | 21 | 12.7 | 10.57 |
| 81 | - | - | 11.01 |
| 80 | 20 | 12,8 | 11.05 |
| 79 | - | - | 11.10 |
| 78 | 19 | 12.9 | 11.15 |
| 77 | - | - | 11.20 |
| 76 | 18 | 13.0 | 11.25 |
| 75 | - | - | 11.30 |
| 74 | - | 13.1 | 11.32 |
| 73 | 17 | - | 11.34 |
| 72 | - | 13.2 | 11.36 |
| 71 | - | - | 11.38 |
| 70 | 16 | - | 11.40 |
| 69 | - | 13.3 | 11.42 |
| 68 | - | - | 11.44 |
| 67 | - | - | 11.46 |
| 66 | 15 | 13,4 | 11.48 |
| 65 | - | - | 11.50 |
| 64 | - | - | 11.52 |
| 63 | - | 13,5 | 11.54 |
| 62 | 14 | - | 11.56 |
| 61 | - | - | 11.58 |
| 60 | - | 13,6 | 12.00 |
| 59 | - | - | 12.06 |
| 58 | 13 | - | 12.12 |

| | | | |
|----|----|------|-------|
| 57 | - | 13,7 | 12.18 |
| 56 | - | - | 12.24 |
| 55 | - | - | 12.30 |
| 54 | 12 | 13,8 | 12.36 |
| 53 | - | - | 12.42 |
| 52 | - | - | 12.48 |
| 51 | - | 13,9 | 12.54 |
| 50 | 11 | - | 13.00 |
| 49 | - | - | 13.06 |
| 48 | - | 14,0 | 13.12 |
| 47 | - | - | 13.18 |
| 46 | 10 | 14,1 | 13.24 |
| 45 | - | - | 13.30 |
| 44 | - | 14,2 | 13.36 |
| 43 | - | - | 13.42 |
| 42 | 9 | 14.3 | 13.48 |
| 41 | - | - | 13.54 |
| 40 | - | 14,4 | 14.00 |
| 39 | - | - | 14.05 |
| 38 | 8 | 14,5 | 14.10 |
| 37 | - | - | 14.15 |
| 36 | - | 14,6 | 14.20 |
| 35 | - | - | 14.25 |
| 34 | 7 | 14,7 | 14.30 |
| 33 | - | - | 14.35 |
| 32 | - | 14,8 | 14.40 |
| 31 | - | 14,9 | 14.45 |
| 30 | 6 | 15,0 | 14.50 |
| 29 | - | 15,1 | 14.55 |
| 28 | - | 15,2 | 15.00 |
| 27 | - | 15,3 | 15.05 |
| 26 | - | 15,4 | 15.10 |
| 25 | 5 | 15,6 | 15.15 |
| 24 | - | 15,8 | 15.20 |
| 23 | - | 16,0 | 15.30 |
| 22 | 4 | 16,2 | 15.40 |
| 21 | - | 16,4 | 15.50 |
| 20 | - | 16,7 | 16.00 |
| 19 | - | - | - |
| 18 | - | - | - |
| 17 | - | - | - |
| 16 | 3 | - | - |
| 15 | - | - | - |
| 14 | - | - | - |
| 13 | - | - | - |
| 12 | 2 | - | - |
| 11 | - | - | - |
| 10 | - | - | - |
| 9 | - | - | - |
| 8 | - | - | - |
| 7 | - | - | - |
| 6 | 1 | - | - |

Примечание: Все нормативы по физической подготовке выполняются в спортивной форме одежды.