

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГРАЖДАН, ПОСТУПАЮЩИХ В ВОЕННЫЙ УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР

Оценка физической подготовленности проводится специалистами по физическому воспитанию и спорту университета в сроки, установленные приказом ректора.

Граждане, поступающие в ВУЦ должны соответствовать требованиям по уровню физической подготовки, установленным для граждан, поступающих на военную службу по контракту.

Граждане, поступающие в ВУЦ, проверяются на соответствие требованиям по уровню физической подготовки и выполняют по одному упражнению на выбор на физические качества «сила», «быстрота», «выносливость» и упражнение в плавании (при наличии условий):

1) для кандидатов 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 10х10 м);
- выносливость (бег на 1 км или бег на 3 км);

2) для кандидатов старше 25 лет:

- 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 10х10 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;

Нормативы по физической подготовленности, установленные для кандидатов, поступающих в ВУЦ, приведены в Приложении № 4.

Оценка физической подготовленности осуществляется по сто балльной шкале.

	ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»		Стр. 15 из 22
	Правила приёма в военный учебный центр при ГУМРФ по программам военной подготовки запаса	Версия	1

Приложение № 4

Нормативы по физической подготовленности, установленные для кандидатов,
поступающих в ВУЦ

Подтягивание на перекладине (упражнение № 1)

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
25	100	20	80	15	70	10	50	5	30
24	95	19	78	14	66	9	46	4	26
23	91	18	76	13	62	8	42	3	22
22	87	17	74	12	58	7	38	2	16
21	83	16	72	11	54	6	34	1	8

Подъем переворотом на перекладине (упражнение № 5)

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
25	100	20	80	15	70	10	50	5	30
24	95	19	78	14	66	9	46	4	26
23	91	18	76	13	62	8	42	3	22
22	87	17	74	12	58	7	38	2	16
21	83	16	72	11	54	6	34	1	8

Подъем силой на перекладине (упражнение № 6)

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
15	100	12	92	9	83	6	65	3	38
14	98	11	89	8	78	5	56	2	29
13	95	10	86	7	73	4	47	1	20

	ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»			Стр. 16 из 22
	Правила приёма в военный учебный центр при ГУМРФ по программам военной подготовки запаса		Версия	1

Рывок гири
(упражнение № 10)

Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы	Весовые категории			Баллы
мужчины				мужчины				мужчины				мужчины			
70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг	
Количество раз				Количество раз				Количество раз				Количество раз			
65	75	85	100	47	57	67	64	29	39	49	33	11	21	31	15
64	74	84	98	46	56	66	62	28	38	48	32	10	20	30	14
63	73	83	96	45	55	65	60	27	37	47	31	9	19	29	13
62	72	82	94	44	54	64	58	26	36	46	30	8	18	28	12
61	71	81	92	43	53	63	56	25	35	45	29	-	17	27	11
60	70	80	90	42	52	62	53	24	34	44	28	7	16	26	10
59	69	79	88	41	51	61	50	23	33	43	27	-	15	25	9
58	68	78	86	40	50	60	47	22	32	42	26	6	14	24	8
57	67	77	84	39	49	59	45	21	31	41	25	5	13	23	7
56	66	76	82	38	48	58	43	20	30	40	24	4	12	22	6
55	65	75	80	37	47	57	41	19	29	39	23	3	11	21	5
54	64	74	78	36	46	56	40	18	28	38	22	2	10	20	4
53	63	73	76	35	45	55	39	17	27	37	21	1	9	19	3
52	62	72	74	34	44	54	38	16	26	36	20	-	8	18	2
51	61	71	72	33	43	53	37	15	25	35	19	-	7	17	1
50	60	70	70	32	42	52	36	14	24	34	18	-	-	-	-
49	59	69	68	31	41	51	35	13	23	33	17	-	-	-	-
48	58	68	66	30	40	50	34	12	22	32	16	-	-	-	-

	ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»		Стр. 17 из 22
	Правила приёма в военный учебный центр при ГУМРФ по программам военной подготовки запаса	Версия	1

Бег на 60 метров
(упражнение № 17)

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
7,8	100	8,9	65	9,8	24	10,9	11
7,9	98	9,0	60	9,9	21	11,0	10
8,0	96	9,1	55	10,0	20	11,1	9
8,1	94	9,2	50	10,1	19	11,2	8
8,2	92	9,3	45	10,2	18	11,3	7
8,3	90	-	41	10,3	17	11,4	6
8,4	87	9,4	40	10,4	16	11,5	5
8,5	84	9,5	35	10,5	15	11,6	4
8,6	80	-	32	10,6	14	11,7	3
8,7	75	9,6	30	10,7	13	11,8	2
8,8	70	9,7	27	10,8	12	-	-

	ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»		Стр. 18 из 22
	Правила приёма в военный учебный центр при ГУМРФ по программам военной подготовки запаса	Версия	1

Бег на 100 метров
(упражнение № 18)

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
12,0	100	13,6	64	14,8	36	17,1	18
12,1	98	13,7	61	14,9	35	17,3	17
12,2	96	-	60	15,0	34	17,5	16
12,3	94	13,8	58	15,1	33	17,6	15
12,4	92	-	56	15,2	32	17,7	14
12,5	90	13,9	55	15,3	31	17,8	13
12,6	88	14,0	52	15,4	30	18,0	12
12,7	86	14,1	50	15,5	29	18,1	11
12,8	84	14,2	48	15,6	28	18,2	10
12,9	82	14,3	46	15,7	27	18,3	9
13,0	80	-	45	15,8	26	18,4	8
13,1	78	14,4	44	15,9	25	18,6	7
13,2	76	14,5	42	16,0	24	18,8	6
13,3	73	-	41	16,1	23	19,0	5
13,31	72	14,6	40	16,3	22	19,2	4
13,4	70	-	39	16,5	21	19,4	3
-	68	14,7	38	16,7	20	19,6	2
13,5	67	-	37	16,9	19	-	

	ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»		Стр. 19 из 22
	Правила приёма в военный учебный центр при ГУМРФ по программам военной подготовки запаса	Версия	1

Челночный бег
(упражнение № 19)

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
24,0	100	-	75	27,0	50	-	25
24,1	99	26,2	74	-	49	-	24
24,2	98	-	73	-	48	27,9	23
24,3	97	-	72	27,1	47	28,0	22
24,4	96	26,3	71	-	46	28,4	21
24,5	95	-	70	-	45	28,8	20
24,6	94	-	69	27,2	44	29,2	19
24,7	93	26,4	68	-	43	29,6	18
24,8	92	-	67	-	42	30,0	17
24,9	91	-	66	27,3	41	30,4	16
25,0	90	26,5	65	-	40	30,8	15
25,1	89	-	64	-	39	31,2	14
25,2	88	-	63	27,4	38	31,6	13
25,3	87	26,6	62	-	37	32,0	12
25,4	86	-	61	-	36	32,4	11
25,5	85	-	60	27,5	35	32,8	10
25,6	84	26,7	59	-	34	33,2	9
25,7	83	-	58	-	33	33,6	8
25,8	82	-	57	27,6	32	33,7	7
25,9	81	26,8	56	-	31	33,8	6
26,0	80	-	55	-	30	33,9	5
-	79	-	54	27,7	29	34,0	4
-	78	26,9	53	-	28	34,1	3
26,1	77	-	52	-	27	34,2	2
-	76	-	51	27,8	26	-	-

	ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»		Стр. 20 из 22
	Правила приёма в военный учебный центр при ГУМРФ по программам военной подготовки запаса	Версия	1

Бег на 1 километр
(упражнение № 24)

Минуты. Секунды.	Баллы	Минуты. Секунды.	Баллы	Минуты. Секунды.	Баллы
3.15.	100	3.41.	57	4.05.	29
3.16.	99	-	56	4.10.	28
3.17.	98	3.42.	55	4.15.	27
3.18.	97	-	54	4.20.	26
3.19.	96	3.43.	53	4.25.	25
3.20.	95	-	52	4.30.	24
3.21.	94	3.44.	51	4.35.	23
3.22.	93	-	50	4.40.	22
3.23.	92	3.45.	49	4.45.	21
3.24.	91	-	48	4.50.	20
3.25.	89	3.46.	47	4.55.	19
3.26.	87	-	46	5.00.	18
3.27.	85	3.47.	45	5.10.	17
3.28.	83	-	44	5.15.	16
3.29.	81	3.48.	43	5.20.	15
3.30.	79	-	42	5.25.	14
3.31.	77	3.49.	41	5.30.	13
3.32.	75	3.50.	40	5.35.	12
3.33.	73	3.51.	39	5.40.	11
3.34.	71	3.52.	38	5.45.	10
3.35.	69	3.53.	37	5.50.	9
3.36.	67	3.54.	36	5.55.	8
3.37.	65	3.55.	35	6.00.	7
3.38.	63	3.56.	34	6.05.	6
3.39.	61	3.57.	33	6.10.	5
-	60	3.58.	32	6.15.	4
3.40.	59	3.59.	31	6.20.	3
-	58	4.00.	30	6.25.	2

	ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»		Стр. 21 из 22
	Правила приёма в военный учебный центр при ГУМРФ по программам военной подготовки запаса	Версия	1

Бег на 3 километр
(упражнение № 25)

Минуты. Секунды.	Баллы	Минуты. Секунды.	Баллы	Минуты. Секунды.	Баллы
10.30.	100	12.12.	67	14.24.	34
10.32.	99	12.16.	66	14.28.	33
10.34.	98	12.20.	65	14.32.	32
10.36.	97	12.24.	64	14.36.	31
10.38.	96	12.08.	63	14.40.	30
10.40.	95	12.32.	62	14.44.	29
10.42.	94	12.36.	61	14.48.	28
10.44.	93	12.40.	60	14.52.	27
10.46.	92	12.44.	59	14.56.	26
10.48.	91	12.48.	58	15.00.	25
10.50.	90	12. 52.	57	15.04.	24
10.52.	89	12.56	56	15.08.	23
10.54.	88	13.00.	55	15.12.	22
10.56.	87	13.04.	54	15.16.	21
10.58	86	13.08	53	15.20.	20
11.00	85	13.12	52	15.24.	19
11.04.	84	13.16.	51	15.28.	18
11.08.	83	13.20.	50	15.32.	17
11.12.	82	13.24.	49	15.36.	16
11.16.	81	13.28.	48	15.40.	15
11.20.	80	13.32.	47	15.44.	14
11.24.	79	13.36.	46	15.48.	13
11.28.	78	13.40.	45	15.52.	12
11.32.	77	13.44.	44	15. 56.	11
11.36.	76	13.48.	43	16.00.	10
11.40.	75	13.52.	42	16.10.	9
11.44.	74	13.56.	41	16.20.	8

	ФГБОУ ВО «ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова»		Стр. 22 из 22
	Правила приёма в военный учебный центр при ГУМРФ по программам военной подготовки запаса	Версия	1

11.48.	73	14.00.	40	16.30.	7
11.52.	72	14.04.	39	16.35.	6
11.56.	71	14.08.	38	16.40.	5
12.00.	70	14.12.	37	16.45.	4
12.04.	69	14.16.	36	16.50.	3
12.08	68	14.20.	35	16.55.	2