

Додаток 3

**Нормативи
фізичної підготовленості кандидатів на навчання за програмою
підготовки офіцерів запасу**

Оцінки	Вік цивільних осіб (категорія військовослужбовців), кількість вправ, бальний еквівалент																	
	В/сл. стр. сл.		до 25 років		25 - 29 років		30 - 34 років		35 - 39 років		40 - 44 років		45 - 49 років		50 - 54 років		55 років і більше	
	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3
"відмінно"	75	220	75	220	70	205	65	190	60	175	55	160	50	145	45	130	40	115
"добре"	70	200	70	200	65	185	60	170	55	155	50	140	45	125	40	110	35	95
"задовільно"	60	180	60	180	55	165	50	150	45	135	40	120	35	105	30	90	25	75

**Співвідношення
оцінки фізичної підготовки до рейтинг-балу кандидатів для навчання
за програмою підготовки офіцерів запасу**

Оцінка	Рейтинг бал	Вікові групи, категорії, набрана сума балів за трьома вправами відповідно до таблиць 1, 3, 4 додатка 10															
		1 - 4 в/гр. I кт.	1 в/гр. II, III кт.	2 в/гр. II, III кт.	3 в/гр. II, III кт.	4 в/гр. II кт., 5 в/гр. I кт.	4 в/гр. III цивільні особи до 25 р.	5 в/гр. II кт., 6 в/гр. I кт., цивільні особи 25 - 29 р.	Цивільні особи 30-34 р.	5 в/гр. III .. 6 в/гр. II .. 7 в/гр. I ..	Цивільні особи 40 - 44 р.	6 в/гр. III кт., 7 в/гр. II кт., 8 в/гр. I кт.,	Цивільні особи 50 - 54 роки	7 в/гр. III 8 в/гр. II 9 в/гр. I кт., цивільні	8 в/гр. III, 9	9 в/гр. III кт.	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
"5"	70	≥295	≥280	≥265	≥250	≥235	≥220	≥205	≥190	≥175	≥160	≥145	≥130	≥115	≥85	≥55	
"4"	69	294	279	264	249	234	219	204	189	174	159	144	129	114	84	54	
"4"	68	293	278	263	248	233	218	203	188	173	158	143	128	113	83	53	
"4"	67	292	277	262	247	232	217	202	187	172	157	142	127	112	82	52	
"4"	66	291	276	261	246	231	216	201	186	171	156	141	126	111	81	51	
"4"	65	290	275	260	245	230	215	200	185	170	155	140	125	110	80	50	
"4"	64	289	274	259	244	229	214	199	184	169	154	139	124	109	79	49	
"4"	63	288	273	258	243	228	213	198	183	168	153	138	123	108	78	48	
"4"	62	287	272	257	242	227	212	197	182	167	152	137	122	107	77	47	
"4"	61	286	271	256	241	226	211	196	181	166	151	136	121	106	76	46	
"4"	60	285	270	255	240	225	210	195	180	165	150	135	120	105	75	45	
"4"	59	284	269	254	239	224	209	194	179	164	149	134	119	104	74	44	
"4"	58	283	268	253	238	223	208	193	178	163	148	133	118	103	73	43	
"4"	57	282	267	252	237	222	207	192	177	162	147	132	117	102	72	42	
"4"	56	281	266	251	236	221	206	191	176	161	146	131	116	101	71	41	
"4"	55	280	265	250	235	220	205	190	175	160	145	130	115	100	70	40	

"4"	54	279	264	249	234	219	204	189	174	159	144	129	114	99	69	39
"4"	53	278	263	248	233	218	203	188	173	158	143	128	113	98	68	38
"4"	52	277	262	247	232	217	202	187	172	157	142	127	112	97	67	37
"4"	51	276	261	246	231	216	201	186	171	156	141	126	111	96	66	36
"4"	50	275	260	245	230	215	200	185	170	155	140	125	110	95	65	35
"3"	49	274	259	244	229	214	199	184	169	154	139	124	109	94	64	34
"3"	48	273	258	243	228	213	198	183	168	153	138	123	108	93	63	33
"3"	47	272	257	242	227	212	197	182	167	152	137	122	107	92	62	32
"3"	46	271	256	241	226	211	196	181	166	151	136	121	106	91	61	31
		270	255	240	225	210	195	180	165	150	135	120	105	90	60	30
"3"	45	269	254	239	224	209	194	179	164	149	134	119	104	89	59	29
"3"	44	268	253	238	223	208	193	178	163	148	133	118	103	88	58	28
		267	252	237	222	207	192	177	162	147	132	117	102	87	57	27
"3"	43	266	251	236	221	206	191	176	161	146	131	116	101	86	56	26
"3"	42	265	250	235	220	205	190	175	160	145	130	115	100	85	55	25
		264	249	234	219	204	189	174	159	144	129	114	99	84	54	24
"3"	41	263	248	233	218	203	188	173	158	143	128	113	98	83	53	23
"3"	40	262	247	232	217	202	187	172	157	142	127	112	97	82	52	22
		261	246	231	216	201	186	171	156	141	126	111	96	81	51	21
"3"	39	260	245	230	215	200	185	170	155	140	125	110	95	80	50	20
"3"	38	259	243	229	214	199	184	169	154	139	124	109	94	79	49	19
		258	244	228	213	198	183	168	153	138	123	108	93	78	48	18
"3"	37	257	242	227	212	197	182	167	152	137	122	107	92	77	47	17
"3"	36	256	241	226	211	196	181	166	151	136	121	106	91	76	46	16
"3"	35	255	240	225	210	195	180	165	150	135	120	105	90	75	45	15
"2"	<35	<255	<240	<225	<210	<195	<180	<165	<150	<135	<120	<105	<90	<75	<45	<15

Поправки до нормативів фізичних вправ

Фізичні вправи		Поправки		Одиниці виміру
назва	номер	1	2	
1	2	3	4	5
Біг на 1 км	1	+ 10	- 10	с
Біг на 2 км	2	+ 15	- 15	с
Біг на 3 км	3	+ 40	- 40	с
Біг на 5 км	4	+ 1.05	- 1.05	хв., с
Крос на 5 км	5	+ 1.15	- 1.15	хв., с
Біг на 400 м	6	+ 2	- 2	с
Човниковий біг 4 х 100 м	6	+ 4	- 4	с
Човниковий біг 6 х 100 м з автоматом	7	-	- 6	с
Комплексна вправа на спритність	13	+ 0,5	- 0,5	с
Підтягування на перекладині	14	+ 1	- 1	к-ть раз
Підйом переворотом на перекладині	15	+ 1	- 1	к-ть раз

Підйом силою на перекладині	16	+ 1	- 1	к-ть раз
Піднімання ніг до перекладини	17	+ 1	- 1	к-ть раз
Комбінована силова вправа на перекладині	18	+ 1	- 1	к-ть раз
Згинання та розгинання рук на брусах	19	+ 1	- 1	к-ть раз
Біг на 100 м	25	+ 0,5	- 0,5	с
Човниковий біг 10 x 10 м	25	+ 1,0	- 1,0	с
Кут в упорі на брусах	30	+ 1	- 1	с
Марш-кидок на 5 км у складі підрозділу	32	-	- 2.00	хв., с
Марш-кидок на 10 км у складі підрозділу	32	-	- 5.00	хв., с
Марш на лижах на 5 км у складі підрозділу	33	-	- 2.00	хв., с
Марш на лижах на 10 км у складі підрозділу	33	-	- 5.00	хв., с
Воєн крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою у складі підр	34	-	- 1.30	хв., с
Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	35	-	- 5	с
Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	36	-	- 10	с
Подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу	37	-	- 5	с
Спеціальні контрольні вправи на спеціальних смугах перешкод	39 - 43	-	- 5	с
Вправа на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО	44	+5	- 5	с

1. Перевірка фізичної підготовки військовослужбовців проводиться за таких погодних умов:

- з плавання - при температурі води не нижче плюс 17 С°;
- з лижних гонок і маршу на лижах - при температурі повітря не нижче мінус 27 С° (при швидкості вітру до 5 м/с); не нижче мінус 23 С° (при швидкості вітру - 5 - 10 м/с); не нижче мінус 15 С° (при швидкості вітру - 10 - 15 м/с);
- з інших вправ - у діапазоні температур повітря від мінус 15 С° до плюс 35 С°.

2. У разі виконання нормативів фізичних вправ:

- у спортивній формі одягу військовослужбовцями віком до 40 років, крім вправ, для яких визначена тільки військова польова (службова морська) форма одягу, **враховується поправка 1** - ускладнення нормативів;
- у несприятливих умовах: зустрічний вітер швидкістю більше 10 м/с, дощ, багнюка, снігопад, ожеледиця, високогірний район більше 1500 м, температура повітря нижче мінус 10 С° або вище плюс 25 С° (для лижних гонок та маршів на лижах - мінус 1 С° і вище), для греблі - хвилі більше 3 балів, - **враховується поправка 2** - полегшення нормативів;
- у разі використання двох поправок загальна величина поправки визначається шляхом їх додавання.