



МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Н А С Т А В Л Е Н И Е

по физической подготовке
в Вооруженных Силах Российской Федерации
(НФП-2009)

Введено в действие приказом
Министра обороны Российской Федерации № 200
от 21 апреля 2009 г.
Зарегистрирован
в Министерстве юстиции Российской Федерации
30 июня 2009 г. регистрационный № 14175

**Проверка и оценка физической подготовленности
военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, кандидатов для
поступления в военно-учебные заведения**

252. Физическая подготовленность военнослужащих по призыву, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, проверяется по физическим упражнениям: подтягивание на перекладине, бег на 100 м (челночный бег 10x10 м), бег на 1 км.

Проверка проводится в течение одного дня.

Результаты проверки учитываются при организации и проведении физической подготовки, а также распределении военнослужащих по подразделениям и хранятся в подразделениях в течение срока их военной службы.

253. Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения сдают экзамен по физической подготовке по 3-4 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 3 км, плавание на 100 м – при наличии условий).

Для определения уровня физической подготовленности кандидатов поступающих в военно-учебные заведения используется таблица перевода суммы, набранных баллов по физической подготовке в 100 бальную шкалу¹.

Сумма баллов за выполнение упражнений по физической подготовке	В трех упражнениях			В четырех упражнениях		
	120-149	150-169	170 и более	170-209	210-229	230 и более
Перевод набранных баллов в 100 бальную шкалу	25 – 54	55 – 74	75 – 100	25 – 64	65 – 84	85 – 100

Кандидаты для поступления в военно-учебные заведения из числа офицеров сдают экзамен по физической подготовке в соответствии с возрастными группами по 3-4 упражнениям (подтягивание на перекладине, бег на 100 м, бег на 1 км (для летного состава, плавсостава, 4-й и старших возрастных групп), бег на 3 км (для 1–3-х возрастных групп), плавание на 100 м – при наличии условий).

Для женщин – наклоны туловища вперед, бег на 100 м, бег на 1 км, плавание на 100 м – при наличии условий.

254. Данные о результатах проверки уровня физической подготовленности военнослужащих, прибывших в воинскую часть на ее пополнение, кандидатов для поступления в военно-учебные заведения, для анализа и обработки направляются в вышестоящие штабы.

ТАБЛИЦА
начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке

Баллы	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине, раз	Упражнение № 41 бег на 100 м, сек	Упражнение № 46 бег на 3 км, мин, сек
100	30	11,8	10.30
99	-	-	10.32
98	29	11,9	10.34
97	-	-	10.35
96	28	12,0	10.38
95	-	-	10.40
94	27	12,1	10.42
93	-	-	10.44
92	26	12,2	10.46
91	-	-	10.48
90	25	12,3	10.50
89	-	-	10.52
88	24	12,4	10.54
87	-	-	10.56
86	23	12,5	10.58
85	-	-	11.00
84	22	12,6	11.04
83	-	-	11.08
82	21	12,7	11.12
81	-	-	11.16
80	20	12,8	11.20
79	-	-	11.24
78	19	12,9	11.28
77	-	-	11.32
76	18	13,0	11.36
75	-	-	11.40
74	17	13,1	11.44
73	-	-	11.48
72	16	13,2	11.52
71	-	-	11.56
70	15	-	12.00
69	-	13,3	12.04
68	-	-	12.08
67	-	-	12.12
66	14	13,4	12.16
65	-	-	12.20
64	-	-	12.24
63	-	13,5	12.28
62	13	-	12.32
61	-	-	12.36
60	-	13,6	12.40
59	-	-	12.44
58	12	-	12.48
57	-	13,7	12.52
56	-	-	12.56
55	-	-	13.00
54	11	13,8	13.04
53	-	-	13.08
52	-	-	13.12
51	-	13,9	13.16
50	10	-	13.20

Баллы	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине, раз	Упражнение № 41 бег на 100 м, сек	Упражнение № 46 бег на 3 км, мин, сек
49	-	-	13.24
48	-	14,0	13.28
47	-	-	13.32
46	9	14,1	13.36
45	-	-	13.40
44	-	14,2	13.44
43	-	-	13.48
42	8	14,3	13.52
41	-	-	13.56
40	-	14,4	14.00
39	-	-	14.04
38	7	14,5	14.08
37	-	-	14.12
36	-	14,6	14.16
35	-	-	14.20
34	6	14,7	14.24
33	-	-	14.28
32	-	14,8	14.32
31	-	14,9	14.36
30	5	15,0	14.40
29	-	15,1	14.44
28	-	15,2	14.48
27	-	15,3	14.52
26	4	15,4	14.56
25	-	15,6	15.00
24	-	15,8	15.04
23	-	16,0	15.08
22	3	16,2	15.12
21	-	16,4	15.16
20	-	16,7	15.20
19	-	16,9	15.24
18	-	17,1	15.28
17	-	17,3	15.32
16	2	17,5	15.36
15	-	17,6	15.40
14	-	17,7	15.44
13	-	17,8	15.48
12	-	18,0	15.52
11	-	18,1	15.56
10	-	18,2	16.00
9	-	18,3	16.06
8	-	18,4	16.12
7	-	18,5	16.18
6	1	18,9	16.24