

**Оценка уровня физической подготовленности
граждан Российской Федерации, поступающих в военный учебный центр при
ФГБОУ ВО «Государственный университет по землеустройству»**

Оценка физической подготовленности проводится в соответствии [Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации, введенные в действие приказом Министра обороны РФ от 20.04.2023 N 230](#)., для кандидатов, поступающих в военные образовательные организации.

- Оценка физической подготовленности проводится специалистами по физическому воспитанию и спорту образовательной организации в соответствии с нормативами, установленными для кандидатов, поступающих в военные образовательные организации высшего образования.
- Оценка физической подготовленности осуществляется по стобальной шкале.
- Граждане, поступающие в военные профессиональные образовательные организации и военные образовательные организации высшего образования, должны соответствовать требованиям, установленным для граждан, поступающих на военную службу по контракту.

**ТРЕБОВАНИЯ
по уровню физической подготовки граждан российской федерации, поступающих в
военный учебный центр**

Пол и возраст гражданина Российской Федерации (иностранного гражданина)		Требования по уровню физической подготовки гражданина Российской Федерации (иностранного гражданина)		
		Минимум баллов в одном упражнении	Сумма баллов за выполнение физических упражнений	
			в двух	в трех
Мужской	до 25 лет	30	-	120
	25 - 29 лет	28	-	110

Граждане, поступающие в ВУЦ, проверяются на соответствие требованиям по уровню физической подготовки (выполняют по одному упражнению на выбор на физические качества "сила", "быстрота", "выносливость"):

Номер и наименование упражнения	Возраст гражданина РФ		Примечания
	до 25 лет	25-29 лет	
Упражнения, направленные на оценку физического качества «Сила»			
Упражнение № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа		✓	выполняется одно из отмеченных упражнений на выбор
Упражнение № 3. Подтягивание на перекладине	✓	✓	
Упражнение № 5. Подъем переворотом на перекладине	✓	✓	
Упражнение № 6. Подъем силой на перекладине	✓	✓	
Упражнение № 10. Рывок гири	✓	✓	
Упражнение № 11. Толчок двух гирь	-	✓	
Упражнение № 14. Жим штанги лежа	-	✓	
Упражнения, направленные на оценку физического качества «Быстрота»			
Упражнение № 17. Бег на 60 м	✓	✓	выполняется одно из отмеченных упражнений на выбор
Упражнение № 18. Бег на 100 м	✓	✓	
Упражнение № 19. Челночный бег 10*10 м	✓	✓	
Упражнения, направленные на оценку физического качества «Выносливость»			
Упражнение № 23. Бег на 400 м	-	✓	выполняется одно из отмеченных упражнений на выбор
Упражнение № 24. Бег на 1 км	✓	✓	
Упражнение № 25. Бег на 3 км	✓	✓	
Упражнение в плавании			
Упражнение № 21. Плавание на 100 м вольным стилем	✓	✓	При наличии условий выполняется одно из отмеченных упражнений на выбор
Упражнение № 22. Плавание на 100 м способом брасс	✓	✓	

**ТАБЛИЦА
ПЕРЕВОДА СУММЫ БАЛЛОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В 100-
БАЛЛЬНУЮ ШКАЛУ**

Гражданин до 25 лет	Гражданин 25 лет и старше	Баллы по 100-балльной шкале	Гражданин до 25 лет	Гражданин 25 лет и старше	Баллы по 100-балльной шкале
Сумма баллов за выполнение физических упражнений			Сумма баллов за выполнение физических упражнений		
в трех	в трех		в трех	в трех	
1	2	3	1	2	3
120	110	25	161	151	66
121	111	26	162	152	67
122	112	27	163	153	68
123	113	28	164	154	69
124	114	29	165	155	70
125	115	30	166	156	71
126	116	31	167	157	72
127	117	32	168	158	73
128	118	33	169	159	74
129	119	34	170	160	75
130	120	35	171	161	76
131	121	36	172	162	77
132	122	37	173	163	78
133	123	38	174	164	79
134	124	39	175	165	80
135	125	40	176	166	81
136	126	41	177	167	82
137	127	42	178	168	83
138	128	43	179	169	84
139	129	44	180	170	85
140	130	45	181	171	86
141	131	46	182	172	87
142	132	47	183	173	88
143	133	48	184	174	89
144	134	49	185	175	90
145	135	50	186	176	91
146	136	51	187	177	92
147	137	52	188	178	93
148	138	53	189	179	94
149	139	54	190	180	95
150	140	55	191	181	96
151	141	56	192	182	97
152	142	57	193	183	98
153	143	58	194	184	99
154	144	59	195	185	100
155	145	60			
156	146	61			
157	147	62			
158	148	63			
159	149	64			
160	150	65			

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА «СИЛА»

Упражнение N 3. Подтягивание на перекладине (рис. 1)

- Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис.
- Положение вися фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).
- Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах.
- Выполнение упражнения рывком и махом не допускается.
- Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К СНАРЯДУ".
- При нарушении условий выполнения упражнения, повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".



Рис. 1 Подтягивание на перекладине

Таблица перевода
результата выполнения упражнения N 3 в баллы

К-во раз	Балл	К-во раз	Балл	К-во раз	Балл	К-во раз	Балл	К-во раз	Балл
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

Упражнение N 5. Подъем переворотом на перекладине (рис. 2)

- Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки и поднимая ноги к перекладине, выполнить переворот вокруг грифа, принять упор на прямые руки, опуститься в вис произвольным способом.
- Положения упора фиксируются не менее 1 секунды.
- Положение виса фиксировать не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).
- Разрешается разведение ног до ширины плеч и незначительное сгибание ног в коленных суставах.
- Выполнение упражнения махом, касание подбородком перекладины, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.
- Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К СНАРЯДУ".
- При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".



Рис. 2. Подъем переворотом на перекладине

**Таблица перевода
результата выполнения упражнения N 5 в баллы**

Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во 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

Упражнение N 6. Подъем силой на перекладине (рис. 3).

- Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, поставить в упор сначала одну согнутую руку, затем - другую или обе руки одновременно, разгибая руки принять положение упора на прямых руках, опуститься в вис произвольным способом.
- Положение упора фиксируется не менее 1 секунды.
- Положение виса фиксируется не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета).
- Разрешается выходить в упор на обе руки одновременно.
- Выполнение упражнения махом, отдых в положении упора и лежа на животе, согнувшись на грифе, не допускаются.
- Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К СНАРЯДУ".
- При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".



Рис. 3. Подъем силой на перекладине

Таблица перевода результата выполнения упражнения N 6 в баллы

Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во раз	Баллы	Кол-во 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

Упражнение N 10. Рывок гири (рис. 4).

- Стойка ноги врозь, хватом сверху одной рукой за дужку гири поднять гирю вверх и зафиксировать на прямой руке не менее 1 секунды (продолжить движение после объявления счета), опустить гирю вниз и после замаха назад повторить подъем гири вверх.
- Упражнение выполнить сначала одной рукой, затем другой рукой без остановки после смены рук; смена рук осуществляется один раз на замахе вперед.
- Разрешается отдыхать в положении - гиря вверх на прямой руке, использовать тяжелоатлетический пояс, бинты (напульсники).
- Дожимание гири, отдых в положении, когда гиря опущена вниз, касание свободной рукой частей тела, выполнение более одного замаха, касание гирей пола не допускаются.
- Результат определяется по сумме рывков, выполненных каждой рукой.
- Вес гири: для женщин - 16 кг, для мужчин - 24 кг. Установлены три весовые категории: для женщин - 60 кг, 70 кг, 70+ кг; для мужчин - 70 кг, 80 кг, 80+ кг.
- Упражнение выполняется в спортивной форме одежды по команде "К СНАРЯДУ".
- При нарушении условий выполнения упражнения повторение не засчитывается, подается команда "НЕ СЧИТАТЬ".



Рис. 4. Рывок гири

Таблица перевода
результата выполнения упражнения N 10 в баллы

Весовые категории				Баллы				Весовые категории				Баллы				Весовые категории				Баллы			
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		70 кг	80 кг	80+ кг		70 кг	80 кг	80+ кг	
Количество раз				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	-	-	-	-								

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА "БЫСТРОТА":

Упражнение N 17. Бег на 60 м (рис. 5).

Упражнение N 18. Бег на 100 м (рис. 5).

- Упражнения выполняются в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде "ВНИМАНИЕ" принять неподвижное положение старта. По команде "МАРШ!" начать бег.
- Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды "МАРШ!" (фальстарт) не допускаются.
- При нарушении условий выполнения упражнений предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается невыполненным.



Рис. 5. Бег на 60 м, бег на 100 м

**Таблица перевода
результата выполнения упражнения N 17 в баллы**

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

**Таблица перевода
результата выполнения упражнения N 18 в баллы**

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

Упражнение N 19. Челночный бег 10 х 10 м (рис. 5).

- Упражнение выполняется в спортивной форме одежды на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперед, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде "ВНИМАНИЕ" принять неподвижное положение старта. По команде "МАРШ" пробежать 10 м, заступить за линию поворота ногой, развернуться, пробежать девять отрезков.
- Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому военнослужащему, начало бега раньше команды "МАРШ!" (фальстарт), использование в качестве опоры при старте, развороте, каких-либо естественных и искусственных предметов, неровностей, выступающих над поверхностью дорожки, не допускаются.
- При нарушении условий выполнения упражнения предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении норматив считается невыполненным.



Рис. 5. Челночный бег 10 х 10 м

Таблица перевода результата выполнения упражнения N 19 в баллы

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

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА "ВЫНОСЛИВОСТЬ":

Упражнение N 24. Бег на 1 км (рис. 6).

Упражнение N 25. Бег на 3 км (рис. 6).

➤ Упражнения выполняются в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде "НА СТАРТ" подойти к стартовой линии, по команде "МАРШ" начать бег.

➤ Старт и финиш, как правило, оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.



Рис. 6. Бег на 1 км, бег на 3 км.

**Таблица перевода
результата выполнения упражнения N 24 в баллы**

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше	
Минуты, секунды			Минуты, секунды			Минуты, секунды		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
3 мин 15 с	3 мин 25 с	100	3 мин 41 с	3 мин 53 с	57	4 мин 05 с	4 мин 42 с	29
3 мин 16 с	3 мин 26 с	99	-	3 мин 54 с	56	4 мин 10 с	4 мин 44 с	28
3 мин 17 с	3 мин 27 с	98	3 мин 42 с	3 мин 55 с	55	4 мин 15 с	4 мин 46 с	27
3 мин 18 с	3 мин 28 с	97	-	3 мин 56 с	54	4 мин 20 с	4 мин 48 с	26
3 мин 19 с	3 мин 29 с	96	3 мин 43 с	3 мин 57 с	53	4 мин 25 с	4 мин 50 с	25
3 мин 20 с	3 мин 30 с	95	-	3 мин 58 с	52	4 мин 30 с	4 мин 55 с	24
3 мин 21 с	3 мин 31 с	94	3 мин 44 с	3 мин 59 с	51	4 мин 35 с	5 мин 00 с	23
3 мин 22 с	3 мин 32 с	93	-	4 мин 00 с	50	4 мин 40 с	5 мин 05 с	22
3 мин 23 с	3 мин 33 с	92	3 мин 45 с	4 мин 02 с	49	4 мин 45 с	5 мин 10 с	21
3 мин 24 с	3 мин 34 с	91	-	4 мин 04 с	48	4 мин 50 с	5 мин 15 с	20
3 мин 25 с	3 мин 35 с	89	3 мин 46 с	4 мин 06 с	47	4 мин 55 с	5 мин 20 с	19
3 мин 26 с	3 мин 36 с	87	-	4 мин 08 с	46	5 мин 00 с	5 мин 25 с	18
3 мин 27 с	3 мин 37 с	85	3 мин 47 с	4 мин 10 с	45	5 мин 10 с	5 мин 30 с	17
3 мин 28 с	3 мин 38 с	83	-	4 мин 12 с	44	5 мин 15 с	5 мин 35 с	16
3 мин 29 с	3 мин 39 с	81	3 мин 48 с	4 мин 14 с	43	5 мин 20 с	5 мин 40 с	15
3 мин 30 с	3 мин 40 с	79	-	4 мин 16 с	42	5 мин 25 с	5 мин 45 с	14
3 мин 31 с	3 мин 41 с	77	3 мин 49 с	4 мин 18 с	41	5 мин 30 с	5 мин 50 с	13
3 мин 32 с	3 мин 42 с	75	3 мин 50 с	4 мин 20 с	40	5 мин 35 с	5 мин 55 с	12
3 мин 33 с	3 мин 43 с	73	3 мин 51 с	4 мин 22 с	39	5 мин 40 с	6 мин 00 с	11
3 мин 34 с	3 мин 44 с	71	3 мин 52 с	4 мин 24 с	38	5 мин 45 с	6 мин 05 с	10
3 мин 35 с	3 мин 45 с	69	3 мин 53 с	4 мин 26 с	37	5 мин 50 с	6 мин 10 с	9
3 мин 36 с	3 мин 46 с	67	3 мин 54 с	4 мин 28 с	36	5 мин 55 с	6 мин 15 с	8
3 мин 37 с	3 мин 47 с	65	3 мин 55 с	4 мин 30 с	35	6 мин 00 с	6 мин 20 с	7
3 мин 38 с	3 мин 48 с	63	3 мин 56 с	4 мин 32 с	34	6 мин 05 с	6 мин 25 с	6
3 мин 39 с	3 мин 49 с	61	3 мин 57 с	4 мин 34 с	33	6 мин 10 с	6 мин 30 с	5
-	3 мин 50 с	60	3 мин 58 с	4 мин 36 с	32	6 мин 15 с	6 мин 40 с	4
3 мин 40 с	3 мин 51 с	59	3 мин 59 с	4 мин 38 с	31	6 мин 20 с	6 мин 50 с	3
-	3 мин 52 с	58	4 мин 00 с	4 мин 40 с	30	6 мин 25 с	7 мин 00 с	2

**Таблица перевода
результата выполнения упражнения N 25 в баллы**

Возраст		Баллы	Возраст		Баллы	Возраст		Баллы
До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше		До 35 лет	35 лет и старше	
Минуты, секунды			Минуты, секунды			Минуты, секунды		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10 мин 30 с	12 мин 00 с	100	12 мин 12 с	13 мин 32 с	67	14 мин 24 с	16 мин 10 с	34
10 мин 32 с	12 мин 02 с	99	12 мин 16 с	13 мин 36 с	66	14 мин 28 с	16 мин 15 с	33
10 мин 34 с	12 мин 04 с	98	12 мин 20 с	13 мин 40 с	65	14 мин 32 с	16 мин 20 с	32
10 мин 36 с	12 мин 06 с	97	12 мин 24 с	13 мин 44 с	64	14 мин 36 с	16 мин 25 с	31
10 мин 38 с	12 мин 08 с	96	12 мин 28 с	13 мин 48 с	63	14 мин 40 с	16 мин 30 с	30
10 мин 40 с	12 мин 10 с	95	12 мин 32 с	13 мин 52 с	62	14 мин 44 с	16 мин 35 с	29
10 мин 42 с	12 мин 12 с	94	12 мин 36 с	13 мин 56 с	61	14 мин 48 с	16 мин 40 с	28
10 мин 44 с	12 мин 14 с	93	12 мин 40 с	14 мин 00 с	60	14 мин 52 с	16 мин 45 с	27
10 мин 46 с	12 мин 16 с	92	12 мин 44 с	14 мин 05 с	59	14 мин 56 с	16 мин 50 с	26
10 мин 48 с	12 мин 18 с	91	12 мин 48 с	14 мин 10 с	58	15 мин 00 с	16 мин 55 с	25
10 мин 50 с	12 мин 20 с	90	12 мин 52 с	14 мин 15 с	57	15 мин 04 с	17 мин 00 с	24
10 мин 52 с	12 мин 22 с	89	12 мин 56 с	14 мин 20 с	56	15 мин 08 с	17 мин 05 с	23
10 мин 54 с	12 мин 24 с	88	13 мин 00 с	14 мин 25 с	55	15 мин 12 с	17 мин 10 с	22
10 мин 56 с	12 мин 26 с	87	13 мин 04 с	14 мин 30 с	54	15 мин 16 с	17 мин 20 с	21
10 мин 58 с	12 мин 28 с	86	13 мин 08 с	14 мин 35 с	53	15 мин 20 с	17 мин 30 с	20
11 мин 00 с	12 мин 30 с	85	13 мин 12 с	14 мин 40 с	52	15 мин 24 с	17 мин 40 с	19
11 мин 04 с	12 мин 32 с	84	13 мин 16 с	14 мин 45 с	51	15 мин 28 с	17 мин 50 с	18
11 мин 08 с	12 мин 34 с	83	13 мин 20 с	14 мин 50 с	50	15 мин 32 с	18 мин 00 с	17
11 мин 12 с	12 мин 36 с	82	13 мин 24 с	14 мин 55 с	49	15 мин 36 с	18 мин 10 с	16
11 мин 16 с	12 мин 38 с	81	13 мин 28 с	15 мин 00 с	48	15 мин 40 с	18 мин 20 с	15
11 мин 20 с	12 мин 40 с	80	13 мин 32 с	15 мин 05 с	47	15 мин 44 с	18 мин 30 с	14
11 мин 24 с	12 мин 44 с	79	13 мин 36 с	15 мин 10 с	46	15 мин 48 с	18 мин 40 с	13
11 мин 28 с	12 мин 48 с	78	13 мин 40 с	15 мин 15 с	45	15 мин 52 с	18 мин 50 с	12
11 мин 32 с	12 мин 52 с	77	13 мин 44 с	15 мин 20 с	44	15 мин 56 с	19 мин 00 с	11
11 мин 36 с	12 мин 56 с	76	13 мин 48 с	15 мин 25 с	43	16 мин 00 с	19 мин 10 с	10
11 мин 40 с	13 мин 00 с	75	13 мин 52 с	15 мин 30 с	42	16 мин 10 с	19 мин 20 с	9
11 мин 44 с	13 мин 04 с	74	13 мин 56 с	15 мин 35 с	41	16 мин 20 с	19 мин 30 с	8
11 мин 48 с	13 мин 08 с	73	14 мин 00 с	15 мин 40 с	40	16 мин 30 с	19 мин 40 с	7
11 мин 52 с	13 мин 12 с	72	14 мин 04 с	15 мин 45 с	39	16 мин 35 с	19 мин 50 с	6
11 мин 56 с	13 мин 16 с	71	14 мин 08 с	15 мин 50 с	38	16 мин 40 с	20 мин 00 с	5
12 мин 00 с	13 мин 20 с	70	14 мин 12 с	15 мин 55 с	37	16 мин 45 с	20 мин 10 с	4
12 мин 04 с	13 мин 24 с	69	14 мин 16 с	16 мин 00 с	36	16 мин 50 с	20 мин 20 с	3
12 мин 08 с	13 мин 28 с	68	14 мин 20 с	16 мин 05 с	35	16 мин 55 с	20 мин 30 с	2