



МІНІСТЕРСТВО ОБОРОНИ УКРАЇНИ

НАКАЗ

05.08.2021

м. Київ

№ 225

Про затвердження Інструкції з
фізичної підготовки в системі
Міністерства оборони України

ЗАРЕЄСТРОВАНО
в Міністерстві юстиції України

" 01 " жовтня 2021 року

за № 1289/36911

Відповідно до Статуту внутрішньої служби Збройних Сил України, затвердженого Законом України від 24 березня 1999 року № 548-XIV, статей 6, 30 Закону України "Про фізичну культуру і спорт" та з метою визначення форм, змісту і порядку організації фізичної підготовки та спортивної діяльності військовослужбовців, підвищення фізичної загартованості і тренуваності військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту для забезпечення фізичної готовності до виконання бойових та інших завдань за призначенням **н а к а з у ю**:

1. Затвердити Інструкцію з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, що додається.

2. Управлінню фізичної культури і спорту Міністерства оборони України забезпечити подання цього наказу на державну реєстрацію до Міністерства юстиції України у встановленому порядку.

3. Цей наказ набирає чинності з дня його офіційного опублікування.

Міністр оборони України

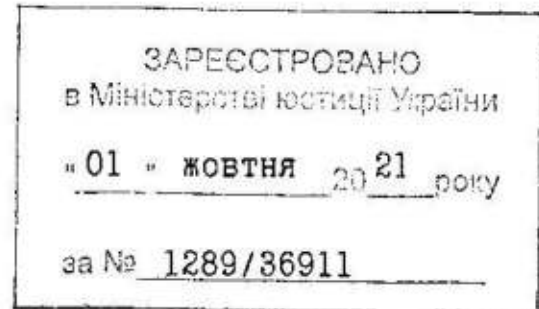


Андрій ТАРАН

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Міністерства оборони України

05 серпня 2021 року № 225



ІНСТРУКЦІЯ

з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України

I. Загальні положення

1. Ця Інструкція визначає систему фізичної підготовки військовослужбовців, а також форми, зміст і порядок організації фізичної підготовки та спортивної діяльності у системі Міністерства оборони України.

Вимоги цієї Інструкції поширюються на кандидатів для проходження військової служби за контрактом, для вступу у вищі військові навчальні заклади (далі – ВВНЗ), військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти (далі – ВВПЗВО), заклади фахової передвищої військової освіти (далі – ЗФПВО) під час складання ними нормативів з фізичної підготовки, студентів ВВНЗ, ВВПЗВО, у тому числі і тих, що навчаються за програмою підготовки офіцерів запасу, а також на військовозобов'язаних та резервістів під час проходження ними зборів.

2. У цій Інструкції терміни вживаються у таких значеннях:

витривалість – спроможність військовослужбовця протистояти стомленню у процесі рухової діяльності;

військово-прикладні рухові вміння – спроможність військовослужбовців застосовувати сформовані навички для раціонального вирішення поставлених рухових завдань у різних умовах, що змінюються;

військово-прикладні рухові навички – доведені до автоматизму практичні дії військовослужбовців, що виконуються відповідно до поставлених завдань;

військово-спортивний комплекс (далі – ВСК) – сукупність контрольних фізичних вправ та вимог до фізичної підготовленості військовослужбовців;

забезпечення фізичної підготовки – діяльність службових осіб військової частини щодо вчасного та повного забезпечення умов функціонування і розвитку системи фізичної підготовки;

загальна фізична підготовка – частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток основних фізичних якостей, поліпшення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я військовослужбовців;

керівництво фізичною підготовкою військовослужбовців – діяльність командирів (начальників), інших службових осіб військової частини, яка спрямована на вироблення та прийняття рішень, постановку завдань виконавцям, координацію та всестороннє забезпечення їхніх дій, контроль та аналіз результатів виконання поставлених завдань та підведення підсумків;

контроль фізичної підготовки – діяльність службових осіб відповідного органу військового управління, військової частини (підрозділу) з вивчення і аналізу фактичного стану та кінцевих результатів функціонування системи фізичної підготовки, яка проводиться відповідно до встановлених вимог і знаходить втілення у визначеній системі перевірки та оцінювання;

лікувальна фізична культура (далі – ЛФК) – комплекс лікувально-педагогічних заходів, спрямованих на відновлення функцій організму та працездатності військовослужбовців засобами фізичної культури і спорту після перенесених захворювань, профілактики можливих ускладнень та загострень

патологічних процесів, що відбуваються в їх організмі.

облік фізичної підготовки – діяльність службових осіб та спортивного активу військової частини щодо збирання, систематизації, узагальнення та збереження інформації про функціонування системи фізичної підготовки, її результатів для вироблення і прийняття обґрунтованих рішень стосовно її удосконалення;

організаційно-методичні навички – сукупність теоретичних знань, методичних прийомів і дій керівників фізичної підготовки, які дозволяють їм якісно та відповідно до встановлених вимог організувати виконання покладених на них завдань, методично правильно навчати та виховувати підлеглих;

організаційно-методичні уміння – готовність військовослужбовців здійснювати самостійний вид діяльності по управлінню особистим фізичним вдосконаленням або фізичною підготовкою своїх підлеглих;

організація фізичної підготовки – діяльність службових осіб військової частини, яка включає планування, підготовку керівників фізичної підготовки, контроль та облік її заходів;

підготовка керівників фізичної підготовки – процес навчання командирів підрозділів, фахівців фізичної підготовки і спорту, членів спортивного активу військової частини та підрозділів для організації і проведення її форм (заходів);

планування фізичної підготовки – визначення конкретних строків, шляхів та способів досягнення поставленої мети і цільових завдань, визначення виконавців та їх конкретних (цільових) дій;

процес фізичного вдосконалення військовослужбовців – сукупність засобів, методів та форм фізичної підготовки, які реалізуються шляхом застосування функцій навчання, розвитку, виховання та злагодження підрозділів;

сила (силові здібності) – спроможність військовослужбовця долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;

система фізичної підготовки – впорядкована відповідно до вимог службової діяльності сукупність взаємопов'язаних компонентів, які складають концептуальні (теоретичні) основи, процес фізичного вдосконалення

військовослужбовців та управління цим процесом;

спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка – частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток і вдосконалення спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь військовослужбовців;

спеціальні якості – властивості організму військовослужбовця, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих факторів службової діяльності та дій навколишнього середовища;

спортивний актив військової частини (підрозділів) – члени спортивного комітету, колегія спортивних суддів та спортивні судді, тренери спортивних команд, нештатні спортивні організатори підрозділів;

спритність (координаційні здібності) – спроможність військовослужбовця виконувати рухові дії координовано і точно, своєчасно і раціонально вправлятися з новими несподіваними завданнями;

стан фізичної підготовки – характеристика, що визначається оцінкою рівня фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців, фізичної підготовки підрозділів і військової частини та якістю управління нею;

стійкість до гравітаційного перевантаження – властивість організму військовослужбовця протистояти інерційним силам прискорення, що діють на нього;

стійкість до заколихування – здатність організму військовослужбовця стійко переносити вплив прискорень, які виникають в умовах спеціальної діяльності: у польоті на повітряних суднах, у поході на надводних та/або підводних кораблях, у бойових машинах;

стійкість до кисневого голодування – здатність військовослужбовця діяти в умовах нестачі кисню;

управління процесом фізичного вдосконалення – сукупність специфічних дій на процес фізичного вдосконалення військовослужбовців з метою забезпечення їх фізичної готовності до виконання завдань за призначення шляхом застосування засобів, методів, форм і функцій управління: керівництва, організації, забезпечення та проведення;

фахівець фізичної підготовки і спорту – особа, яка організовує та/або

проводить навчальні заняття з фізичної підготовки, фізкультурно-оздоровчі, спортивні заходи з військовослужбовцями і має спеціальну освіту та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень; до цих осіб належать: начальники, інструктори фізичної підготовки і спорту військових частин; науково-педагогічні (педагогічні) працівники, викладачі, інструктори, тренери кафедр фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ, ВНПЗВО, ЗФПВО, військових (військово-морських) ліцеїв (далі – ВЛ); адміністративний та тренерський склад закладів фізичної культури і спорту Міноборони; наукові працівники наукових підрозділів з питань фізичної підготовки і спорту;

фізична готовність – фізичний стан військовослужбовця, який дозволяє йому виконувати бойові та інші завдання за призначенням відповідно до вимог сучасного бою;

фізична підготовка – складова частина загальної системи навчання та виховання військовослужбовців, яка спрямована на забезпечення їх фізичної готовності до професійної діяльності;

фізична підготовленість – фізичний стан військовослужбовця, який характеризується наявним рівнем розвитку фізичних, спеціальних якостей, ступенем сформованості військово-прикладних рухових навичок і вмінь;

фізичне вдосконалення – процес покращення фізичного стану військовослужбовців, формування пов'язаних з ним переконань, потреб, знань і вмінь у результаті систематичного виконання фізичних вправ та впливу відповідних сприятливих умов;

фізичний розвиток – сукупність антропометричних (морфологічних) показників, пов'язаних із особливостями організму військовослужбовця;

фізичний стан – сукупність показників, які характеризують фізичний розвиток, функціональний стан організму та фізичну підготовленість військовослужбовця;

фізичні вправи – рухові дії, прийоми чи їх сукупність, що виконуються з метою покращення фізичного стану військовослужбовців, вирішення їх службових та інших завдань;

фізичні якості – властивості (особливості) організму військовослужбовця, що забезпечують його рухову діяльність;

форми фізичного вдосконалення – специфічні часові та організаційні рамки використання засобів і методів фізичної підготовки військовослужбовців, визначені способи існування та фіксування її змісту;

функціональний стан організму – стан, який характеризується ступенем функціональної повноцінності усіх внутрішніх органів і систем, їхньою стійкістю до впливу несприятливих факторів службової діяльності, наявністю чи відсутністю яких-небудь захворювань військовослужбовця;

швидкість (швидкісні здібності) – спроможність військовослужбовця здійснювати рухові дії за мінімальний час.

3. Фізична підготовка є одним із основних предметів бойової підготовки, важливим і невід’ємним елементом бойової готовності військових частин і підрозділів до виконання завдань за призначенням.

Фізична підготовка в системі Міноборони організовується та проводиться з урахуванням особливостей службової діяльності військовослужбовців органів військового управління, з’єднань, військових частин, кораблів, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій (далі – військова частина).

4. Мета фізичної підготовки полягає у забезпеченні фізичної готовності військовослужбовців до бойової діяльності, виконання службових завдань за призначенням, сприянні вирішення інших завдань їх навчання та виховання.

5. Загальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців є:

формування та вдосконалення їх фізичної готовності до службової діяльності, підвищення бойової готовності військових частин і підрозділів шляхом розвитку фізичних та спеціальних якостей, оволодіння та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок та вмінь;

формування готовності до перенесення екстремальних фізичних і

психологічних навантажень у період підготовки та ведення бойових дій, виховання морально-вольових якостей;

формування та вдосконалення командних, організаційно-методичних навичок і вмінь керівників фізичної підготовки;

підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів службової діяльності та навколишнього середовища;

сприяння вдосконаленню бойової злагодженості військових підрозділів, підвищенню рівня професійної підготовки військовослужбовців, поліпшенню фізичного розвитку та зміцненню здоров'я військовослужбовців.

6. Спеціальні завдання фізичної підготовки військовослужбовців обумовлюються особливостями їх професійної діяльності. Фізична підготовка у видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил України (далі – Збройні Сили), підрозділах Державної спеціальної служби транспорту організовується та проводиться відповідно до вимог цієї Інструкції з урахуванням особливостей їх бойового застосування.

7. У процесі фізичної підготовки військовослужбовців реалізуються принципи прикладності, комплексності, систематичності, послідовності, оптимальності та конкретності.

8. Для організації навчального процесу, перевірки та оцінки з фізичної підготовки усі військовослужбовці залежно від вимог службової діяльності до рівня їх фізичної підготовки та віку поділяються на категорії та вікові групи.

9. До першої категорії належать військовослужбовці:

розвідувальних частин і підрозділів, частин і підрозділів Десантно-штурмових військ Збройних Сил України (далі – Десантно-штурмові війська), Сил спеціальних операцій Збройних Сил України (далі – Сили спеціальних операцій), Морської піхоти Військово-Морських Сил Збройних Сил України

(далі – Морська піхота), частин і підрозділів спеціального призначення Військової служби правопорядку у Збройних Силах України (далі – Служба правопорядку) (крім підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту);

курсанти ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО які готують фахівців для вказаних вище військових частин і підрозділів, курсанти спеціалізованого ВВНЗ, який готує фахівців фізичної підготовки і спорту.

10. До другої категорії належать військовослужбовці:

військових частин і підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України (далі – Сухопутні війська), Повітряних Сил Збройних Сил України (далі – Повітряні Сили), Військово-Морських Сил Збройних Сил України (далі – Військово-Морські Сили), Військ зв'язку та кібербезпеки Збройних Сил України (далі – Війська зв'язку та кібербезпеки), Сил підтримки Збройних Сил України (далі – Сили підтримки), Служби правопорядку, крім тих, які відносяться до першої та третьої категорій;

військових частин і підрозділів, які безпосередньо підпорядковані органам військового управління (структурним підрозділам Міноборони, Генерального штабу Збройних Сил України (далі – Генеральний штаб)), крім підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту;

підрозділів охорони об'єктів Держспецтрансслужби;

командири (начальники) навчальних підрозділів курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО та ліцеїстів ВЛ;

курсанти, студенти ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО крім тих, які відносяться до першої категорії;

1–3 вікових груп військових частин і підрозділів, які відносяться до третьої категорії;

11. До третьої категорії належать військовослужбовці (крім 1–3 вікових груп):

структурних підрозділів Міноборони, Апарату Головнокомандувача

Збройних Сил, Генерального штабу, Адміністрації Держспецтрансслужби, інших органів військового управління та військових частин Міноборони та Збройних Сил (крім тих, які відносяться до другої категорії);

військових частин і підрозділів Сил логістики Збройних Сил України (далі – Сили логістики), Медичних сил Збройних Сил України (далі – Медичні сили);

військових частин і підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту видів, окремих родів військ, сил Збройних Сил, Держспецтрансслужби;

постійного складу (крім командирів (начальників) навчальних підрозділів), докторантів, ад'юнктів, слухачів, підрозділів забезпечення освітнього процесу ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ;

наукового складу науково-дослідних установ.

12. Для військовослужбовців чоловіків та жінок визначені вікові групи:

перша – до 25 років;

друга – 25–29 років;

третя – 30–34 роки;

четверта – 35–39 років;

п'ята – 40–44 роки;

шоста – 45–49 років;

сьома – 50–54 роки;

восьма – 55–59 років;

дев'ята – 60 років і старші.

II. Управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців

1. Міноборони забезпечує належну фізичну підготовку військовослужбовців та працівників Збройних Сил до професійної діяльності, створює умови для реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту серед військовослужбовців, у межах повноважень, передбачених законодавством,

сприяє розвитку спорту, взаємодіє з відповідними громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості через відповідний структурний підрозділ фізичної культури і спорту Міноборони.

2. Керівництво фізичною підготовкою покладається на командирів (начальників) відповідних рівнів та здійснюється:

у Збройних Силах – заступником Головнокомандувача Збройних Сил України згідно з розподілом обов'язків та відповідним структурним підрозділом фізичної підготовки і спортивної діяльності;

у Держспецтрансслужбі – заступником Голови Адміністрації Держспецтрансслужби згідно з розподілом обов'язків та відповідним структурним підрозділом (фахівцем) фізичної підготовки і спорту;

у видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил, оперативних (повітряних) командуваннях – заступниками командувачів видів, окремих родів військ, сил Збройних Сил, оперативних (повітряних) командувань згідно з розподілом обов'язків та відповідними структурними підрозділами фізичної підготовки і спорту видів, окремих родів військ, сил Збройних Сил, оперативних (повітряних) командувань;

у військових частинах – заступниками командирів військових частин згідно з розподілом обов'язків та начальників (фахівців) фізичної підготовки і спорту військових частин;

у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ – заступниками начальників ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ згідно з розподілом обов'язків та начальниками кафедр (фахівцями) фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту.

3. Належну фізичну готовність підлеглих військовослужбовців, стан фізичної підготовки у підпорядкованих підрозділах та військових частинах забезпечують їх командири (начальники). Керівниками фізичної підготовки у підрозділах є їхні командири (начальники), інструктори з фізичної підготовки і спорту (рукопашного бою), військовослужбовці, які мають відповідну фахову

підготовку або освіту.

4. Керівництво спортивно-масовою роботою у військовій частині (підрозділах) здійснюється заступником командира військової частини (командирами підрозділів) через спортивний актив військової частини (підрозділів).

5. Планування фізичної підготовки у військовій частині здійснюється начальником штабу та начальником фізичної підготовки і спорту, у батальйоні – начальником штабу та фахівцем фізичної підготовки і спорту, у роті – командиром роти.

Під час планування враховуються особливості навчальних і бойових завдань у мирний час та особливий період для забезпечення виконання програм фізичної підготовки.

Навчальна (академічна) година (далі – год.) для проведення форм фізичної підготовки з військовослужбовцями становить 45 хв. Тривалість навчальних занять з фізичної підготовки у військовій частині складає 1 або 2 год. (45 або 90 хв.), з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки з курсантами, студентами, слухачами у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО – 2 год. (90 хв.).

6. Плануванням визначається час для навчальних занять упродовж тижня:

з військовослужбовцями військових частин і підрозділів, які відносяться до першої категорії – не менше 5 год. у службовий (навчальний) час, які відносяться до другої категорії – не менше 4 год. у службовий (навчальний) час, які відносяться до третьої категорії – не менше 3 год.;

з курсантами, студентами, слухачами денної та заочної (на період сесій, зборів) форм навчання тактичного, оперативного, стратегічного рівнів підготовки ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО у тому числі з військовослужбовцями, які підвищують кваліфікацію, навчаються на курсах лідерства у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО – не менше 4 год. у розкладі занять.

7. Плануванням визначається час на спортивно-масову роботу упродовж тижня:

для військовослужбовців строкової служби військової частини, курсантів, студентів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО – не менше 5 год. у вільний від занять час у робочі (навчальні) та вихідні (святкові) дні;

для військовослужбовців за контрактом – не менше 3 год. у вільний від занять час.

8. Плануванням передбачається час для ранкової фізичної зарядки упродовж 30–50 хв. щодня, крім вихідних, неробочих та святкових днів для військовослужбовців строкової служби, курсантів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО; для військовослужбовців за контрактом – під час проходження ними зборів.

9. Плануванням передбачається час для самостійної роботи з фізичної підготовки упродовж тижня:

з курсантами, студентами, слухачами ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО – не менше 2 раз по 1 год., у навчальні дні, у години самостійної роботи (підготовки);

з військовослужбовцями військових частин (підрозділів) – не менше 1 год., у навчальні (робочі) дні, у години самостійної роботи (підготовки).

10. Періодичність заходів фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності планується і визначається наказом командира (начальника):

супутнє фізичне тренування – під час пересування підрозділу до місць і під час проведення занять з бойової підготовки та повернення з них;

фізичні вправи в умовах чергування: перед заступанням на чергування та після його закінчення – у вигляді комплексу фізичних вправ тривалістю 10–15 хв.; у процесі чергування – через кожні 2 год. тривалістю 5–10 хв.;

фізичні вправи під час пересування військ транспортними засобами – кожні 2–3 год. на місцях; у випадках тривалого руху – щоразу під час зупинок у

вигляді комплексу фізичних вправ тривалістю 15–20 хв.

11. Фізкультурно-спортивна реабілітація військовослужбовців планується в години, що передбачені для навчальних занять, інших форм фізичної підготовки та в час, відведений для цього розпорядком дня.

12. Індивідуальне (самостійне) фізичне тренування військовослужбовців планується у вільний від занять службовий час; у години самостійної роботи (підготовки) чи спортивних заходів. Його тривалість і періодичність визначаються з урахуванням пропозицій фахівців фізичної підготовки і спорту.

13. Начальником (фахівцями) фізичної підготовки і спорту військової частини розробляються документи з фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців військової частини, перелік яких наведено у додатку 1.

14. У плані підготовки батальйону на навчальний рік вказуються: кількість годин на фізичну підготовку для підрозділів за темами; строки та тематика проведення інструкторсько-методичних і показових занять з керівниками фізичної підготовки; строки проведення заходів спортивно-масової роботи; строки та тематика проведення навчальних занять з офіцерами і сержантами батальйону.

15. У розкладі занять роти на тиждень вказуються: варіанти та зміст ранкової фізичної зарядки; теми та зміст навчальних занять з фізичної підготовки; зміст супутнього фізичного тренування; зміст фізичного тренування у процесі чергування; години та зміст заходів спортивно-масової роботи; години проведення, теми та зміст інструкторсько-методичних і показових занять з керівниками фізичної підготовки.

16. Підготовка керівників фізичної підготовки спрямована на підвищення рівня їх теоретичної та методичної підготовленості (тематику підготовки

керівників фізичної підготовки у військових частинах, ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ наведено у додатку 2). Вона проводиться на теоретичних і методичних (навчально-методичних, інструкторсько-методичних, показових) заняттях; зборах і семінарах; інструктажах та в процесі самостійної роботи з фізичної підготовки:

з командирами військових частин та їхніми заступниками – фахівцями фізичної підготовки і спорту органів військового управління на зборах відповідного рівня;

з фахівцями фізичної підготовки і спорту військових частин – фахівцями фізичної підготовки і спорту вищого за підпорядкуванням органу військового управління на зборах відповідного рівня та на курсах підвищення кваліфікації;

з командирами підрозділів та інструкторами з фізичної підготовки і спорту (рукопашного бою) – начальником фізичної підготовки і спорту військової частини на навчально-методичних зборах, інструкторсько-методичних і показових заняттях;

з помічниками керівників фізичної підготовки (військовослужбовцями строкової служби, військової служби за контрактом, курсантами ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО та навчальних частин, де готують командирів відділень) – командирами підрозділів (взвод-рота) на визначених для цього заняттях (інструктажах);

зі спортивним активом підрозділів – начальником фізичної підготовки і спорту військової частини на навчально-методичних зборах (перед початком або на початку періоду навчання (навчального року), тривалістю 8–24 год. упродовж 1–3 днів (із спортивними судьями – 8–16 год. упродовж 1–2 днів), семінарах (2–4 год. (1 день) упродовж року за необхідністю) та під час інструктажів для підготовки до проведення змагань.

17. Контроль за фізичною підготовкою здійснюється командирами (начальниками), фахівцями фізичної підготовки і спорту. Під час проведення контролю перевіряються, аналізуються і оцінюються: рівень фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців, повнота та якість засвоєння програм

(ефективність процесу фізичної підготовки); якість управління фізичною підготовкою.

18. Облік заходів фізичної підготовки у військовій частині ведеться начальником штабу та начальником (фахівцем) фізичної підготовки і спорту, у батальйоні – начальником штабу, фахівцем фізичної підготовки і спорту та заступником командира батальйону, у роті – командиром роти та головним сержантом роти, у взводі – командиром взводу. Зміст та форми обліку фізичної підготовки у військовій частині, підрозділах наведено у додатку 3.

За результатами навчального року фахівці фізичної підготовки і спорту військових частин надають до органу військового управління відповідного рівня довідку-довідь про стан фізичної підготовки і спорту у військовій частині за навчальний рік, форму якої наведену у додатку 4.

19. Зміст та вимоги до забезпечення фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців наведено у додатку 5. Забезпечення передбачає створення, вдосконалення і використання навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту за призначенням. Матеріально-технічне, фінансове, медичне, наукове, організаційно-методичне, кадрове та інформаційне забезпечення фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців здійснюються відповідно до законодавства.

20. Для проведення навчальних занять з фізичної підготовки з особовим складом, навчально-тренувальних занять та спортивних змагань зі спортивними командами військових частин використовується навчально-матеріальна база з фізичної підготовки і спорту закладів фізичної культури і спорту Міноборони.

III. Процес фізичного вдосконалення військовослужбовців

1. Зміст фізичної підготовки складають: фізичні вправи, теоретичні знання, організаційно-методичні навички та вміння управління фізичним вдосконаленням військовослужбовців, фізичною підготовкою у військових частинах (підрозділах).

2. Основним засобом фізичної підготовки є фізичні вправи. Перелік та умови виконання фізичних вправ наведено у додатку 6. Фізичні вправи, професійні військово-прикладні прийоми і дії виконуються з урахуванням статі, віку, стану здоров'я, дотриманні умов безпеки, гігієнічних норм і використанні водних, сонячних та повітряних процедур. Для перевірки військовослужбовців за нормативами фізичних вправ складено комплекси контрольних вправ, які наведено у додатку 7. Форму одягу для проведення фізичної підготовки наведено у додатку 8.

3. Для ефективного вирішення завдань фізичної підготовки військовослужбовців фізичні вправи, професійні військово-прикладні прийоми і дії застосовуються відповідно до їхньої спрямованості на розвиток та вдосконалення фізичних і спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь.

4. До основних фізичних якостей військовослужбовців належать:

витривалість (розвивається переважно засобами прискореного пересування та легкої атлетики, пересуванням на лижах, плавання, подоланням перешкод і спортивними іграми);

спритність (розвивається переважно вправами, які застосовуються на заняттях з гімнастики, спортивних і рухливих ігор, рукопашного бою, подолання перешкод і метання гранат, а також у певній мірі – з прискореного пересування та легкої атлетики, лижної підготовки);

сила (розвивається переважно вправами з піднімання та перенесення тягарів, силовими вправами на гімнастичних снарядах, тренажерах, з власною масою);

швидкість (розвивається переважно вправами з бігу на короткі дистанції з максимальною швидкістю та тими, що вимагають швидкої реакції, високої швидкості виконання окремих рухів, максимальної частоти рухів).

5. До основних спеціальних якостей військовослужбовців належать:

стійкість до заколихування (розвивається переважно вправами на гімнастичних і спеціальних снарядах, елементами акробатики);

стійкість до гравітаційного перевантаження (розвивається переважно вправами на лопингу та гімнастичних снарядах);

стійкість до кисневого голодування (розвивається переважно пірнанням у довжину, плаванням, бігом на короткі, середні та довгі дистанції).

6. До основних військово-прикладних рухових навичок і вмінь належать: пересування пересіченою місцевістю у пішому порядку і на лижах, подолання природних і штучних перешкод, метання гранат, військово-прикладне плавання, веслування та рукопашний бій. Навички формуються й удосконалюються шляхом багаторазового повторення вправ.

7. Навчання спрямовано на набуття теоретичних знань; формування та вдосконалення у військовослужбовців військово-прикладних рухових навичок і вмінь; організаційно-методичних навичок та умінь управління фізичним вдосконаленням військовослужбовців, фізичною підготовкою у військових частинах і підрозділах. Особливості формування організаційно-методичних навичок і вмінь та їх вдосконалення у військовослужбовців наведено у додатку 9.

8. Навчання техніці виконання фізичних вправ, формування військово-прикладних рухових навичок і вмінь проводиться за методикою, яка включає

етапи ознайомлення, розучування та тренування (вдосконалення) із застосуванням словесних, наочних і практичних методів.

9. Ознайомлення з фізичними вправами спрямовано на створення у військовослужбовців правильного уявлення про розучувану вправу. Для ознайомлення необхідно: назвати вправу, зразково її показати; пояснити техніку виконання та її призначення; показати, у разі потреби, вправу ще раз за частинами чи за розділами із супутнім поясненням техніки її виконання.

10. Розучування фізичних вправ спрямовано на формування у військовослужбовців нових рухових навичок. Залежно від їхньої підготовленості та складності вправ застосовуються такі методи навчання (способи розучування):

у цілому (вправа не складна та доступна для тих, хто навчається, або її виконання за елементами (частинами) неможливе);

за частинами (вправа складна та її можна розділити на окремі елементи);

за розділами (вправа складна та її можна виконати із зупинками);

за допомогою підготовчих вправ (вправу виконати в цілому не можна через її складність, а розділити на частини неможливо).

11. Тренування спрямоване на закріплення у військовослужбовців рухових навичок і вмінь, вдосконалення фізичних і спеціальних якостей та полягає у систематичному багаторазовому повторенні вивчених вправ з поступовим ускладненням умов їх виконання та підвищенням фізичного навантаження. Тренування проводиться у такій послідовності:

виконання вправи у простій обстановці: спочатку – без зброї та спорядження, а потім – зі зброєю та спорядженням;

виконання вправи після дій, які дають значне фізичне навантаження;

виконання вправи у комплексі з іншими діями на спеціально підготовлених місцях та на різній за характером місцевості;

виконання вправ у засобах індивідуального захисту, в умовах обмеженої

видимості та вночі.

12. Теоретичні знання військовослужбовців формуються під час теоретичних, методичних занять та інших заходів фізичної підготовки.

13. Розвиток основних фізичних і спеціальних якостей у військовослужбовців спрямовано на їх вдосконалення, зміцнення здоров'я та поліпшення антропометричних показників. Основними методами фізичного розвитку та вдосконалення військовослужбовців є такі:

рівномірний (розподілення навантаження однакової величини та інтенсивності упродовж всього часу виконання вправ);

повторний (виконання вправ у декількох підходах (серіях) через інтервали відпочинку, тривалість яких визначається повним відновленням функцій (за частотою серцевих скорочень));

змінний (зміна навантаження упродовж часу виконання вправ);

інтервальний (виконання вправ у декількох підходах (серіях) за визначеною тривалістю відпочинку між підходами (серіями) або виконання декількох підходів (серій) за визначений для кожного підходу (серії) час до неповного відновлення функцій (за частотою серцевих скорочень));

контрольний (виконання вправ з великою чи максимальною інтенсивністю з метою перевірки досягнутого рівня розвитку фізичних якостей (навичок або вмінь));

змагальний (виконання вправ з настановою на перемогу або досягнення високого результату в умовах дотримання певних правил).

14. Способами організації військовослужбовців під час виконання фізичних вправ є такі:

індивідуальний (навчання фізичних вправ з кожним військовослужбовцем окремо);

груповий (виконання вправ у складі груп (підгруп) одночасно на декількох

навчальних місцях з почерговою їхньою зміною);

фронтальний (одночасне виконання вправ усіма, хто навчається, на одному навчальному місці (на кожному із навчальних місць));

поточний (виконання вказаних вправ визначеним порядком (по черзі один за одним));

коловий (виконання вправ почергово на кожному із декількох визначених навчальних місцях з їхньою зміною за установленою послідовністю та часом);

змагально-груповий (стимулювання інтересу та активності військовослужбовців з настановою на перемогу або досягнення високого результату під час виконання фізичних вправ і дотриманням певних правил).

15. Всі навчальні заняття з фізичної підготовки проводяться з високою щільністю та навантаженням.

Щільність характеризується відношенням часу, витраченого на виконання вправ, до всього часу занять і вимірюється у відсотках.

Наприклад, на занятті тривалістю 45 хв. військовослужбовець виконував вправи 35 хв. Отже, щільність заняття буде складати $(35:45)*100=77,8\%$.

Фізичне навантаження характеризується впливом фізичних вправ на організм військовослужбовця, який визначається та регулюється за частотою серцевих скорочень (пульсом).

Фізичне навантаження та щільність повинні відповідати завданням та етапу навчання, рівню підготовленості, статі, категорії та віку особового складу (таблиці 2–5 додатка 6). Підвищення фізичного навантаження та щільності досягається: скороченням часу на перешикування, стислістю та ясністю пояснень, збільшенням кількості повторень і маси обтяжень, підвищенням швидкості виконання, регулюванням тривалості відпочинку, виконанням вправ усіма, хто займається, одночасно чи потоком, застосуванням колового тренування та змагального способу організації, доцільним використанням тренажерів, обладнання й інвентарю.

16. Помилки, що виникають у процесі навчання фізичних вправ, виправляються: під час групового навчання – спочатку загальні, потім окремі (індивідуальні); під час індивідуального навчання – спочатку основні, потім другорядні. Попередження помилок забезпечується чітким показом і поясненням техніки виконання вправ, правильним розумінням вправ, використанням підготовчих вправ, якісною і своєчасною допомогою та страхуванням.

17. Виховання військовослужбовців у процесі фізичної підготовки спрямоване на формування переконання щодо важливості занять фізичними вправами, потреби у систематичному їх виконанні, вдосконалення морально-психологічних якостей для підвищення боєздатності військ, яке забезпечується застосуванням методів переконання, прикладу, змагання, заохочення, примусу та впливу колективу; об'єктивною оцінкою зрушень у якостях, що виховуються; підбором вправ, в яких психічні якості особистості проявляються в найбільшій мірі; застосуванням раціональних методів і методичних прийомів виконання вправ.

18. Психічна та емоційна стійкості забезпечуються виконанням фізичних вправ в умовах нервово-психічного напруження (за наявності небезпеки), а саме: під час подолання водних перешкод; стрибках у воду; пірнання в довжину та глибину; виконання вправ з елементами ризику; прийомів рукопашного бою та подолання перешкод в ускладнених умовах.

19. Сміливість і рішучість розвиваються вправами, що містять елементи новизни, ризику та небезпеки у разі зміни й ускладнення умов їхнього виконання: пересування на значній висоті по вузькій опорі; стрибки в глибину; стрибки через широкі та глибокі перешкоди; зіскоки з гімнастичних снарядів; опорні стрибки; стрибки у воду; акробатичні вправи; спуски з крутих схилів і стрибки на лижах; вправи на спеціальних снарядах; навчальні двобої в рукопашному бою.

20. Ініціатива та винахідливість розвиваються вправами, що вимагають прийняття самостійних рішень: спортивні та рухливі ігри; прийоми рукопашного бою; прийоми та дії за раптово поданими командами чи сигналами; біг з орієнтуванням на місцевості.

21. Наполегливість і завзятість розвиваються вправами, пов'язаними із значними та тривалими фізичними та нервово-психічними навантаженнями, особливо в умовах змагань: біг на середні та довгі дистанції; вправи з гирями та інші силові вправи, що виконуються на максимальну кількість разів.

22. Витримка та самовладання розвиваються вправами, пов'язаними з необхідністю діяти точно та впевнено в умовах фізичних і нервово-психічних навантажень: подолання складних перешкод; плавання в обмундируванні зі зброєю; пірнання; дії на воді та під водою; метання гранат на точність.

23. Стійкість уваги, здатність її до широкого розподілу та переключення формуються за допомогою спеціальних вправ і додаткових завдань, в обстановці, що швидко змінюється: спортивні та рухливі ігри, єдиноборства.

24. Впевненість у своїх силах і цілеспрямованість розвиваються шляхом комплексного виконання всіх перелічених вправ.

25. Злагодження у процесі фізичної підготовки спрямоване на підвищення рівня згуртованості військових підрозділів, формування навичок у колективних діях військовослужбовців. Злагодження досягається: виконанням фізичних вправ у складі підрозділу; використанням комплексних, спеціальних фізичних вправ, спортивних і рухливих ігор, прийомів рукопашного бою; участю військовослужбовців у спортивних, військово-спортивних змаганнях і застосуванням змагального методу виконання фізичних вправ.

26. У процесі фізичної підготовки керівником занять призначаються помічники із числа інструкторів з фізичної підготовки і спорту (тренерів, методистів), командирів підрозділів із числа офіцерів, сержантів і найбільш підготовлених солдатів. Під час проведення комплексних тренувань, ігор та естафет помічники керівника залучаються старшими команд, стартерами, контролерами. Вони призначаються замикаючими при пересуванні на лижах.

27. Попередження травматизму забезпечується: чіткою організацією та дотриманням методики проведення занять; дисциплінованістю військовослужбовців, знанням прийомів страхування та самострахування, заходів запобігання травматизму; своєчасною підготовкою місць занять та інвентарю; систематичним контролем за дотриманням встановлених норм і вимог безпеки під час проведення заходів з боку керівників фізичної підготовки.

28. Теоретичні знання, фізичні та спеціальні якості, військово-прикладні рухові (практичні), організаційно-методичні навички та вміння формуються, розвиваються та вдосконалюються у процесі визначених форм фізичної підготовки.

29. Форми фізичної підготовки військовослужбовців мають особливості змісту та методики навчання, розвитку, виховання та злагодження особового складу відповідно до спрямованості. До основних із них належать: навчальні заняття, спортивно-масова робота, фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності, самостійна робота (індивідуальне (самостійне) фізичне тренування) та ранкова фізична зарядка. Вони організовуються та проводяться за методикою, що включає сукупність методів і методичних прийомів навчання, розвитку та виховання військовослужбовців і злагодження підрозділів.

30. Навчальні заняття з фізичної підготовки є основною її формою і

поділяються на теоретичні та практичні. До теоретичних занять відносять лекції та семінари, які спрямовані на оволодіння військовослужбовцями знаннями, передбаченими програмою навчання. До практичних – навчально-тренувальні та методичні (навчально-методичні, інструкторсько-методичні та показові).

Дні та час проведення навчальних занять, підрозділи (склад груп), керівники та порядок їх проведення з військовослужбовцями визначаються наказом командира військової частини.

31. Практичні заняття з фізичної підготовки є основним видом навчальних занять, які проводяться за розділами: прискорене пересування та легка атлетика; гімнастика і атлетична підготовка; подолання перешкод і метання гранат; військово-прикладне плавання та веслування; рукопашний бій; лижна підготовка; спортивні та рухливі ігри або комплексно.

Практичні заняття з фізичної підготовки починаються не раніше ніж через 1 год. після вживання їжі. Кількість військовослужбовців, які займаються під керівництвом одного керівника, не повинна перевищувати 30 осіб у підрозділах військової частини, 12–15 курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО.

32. Навчально-тренувальні заняття складаються з трьох частин: підготовчої, основної та заключної.

Підготовча частина проводиться упродовж 7–10 хв. (10–25 хв. для двогодинного заняття). У ній вирішуються завдання: організація тих, хто займається, загальне зміцнення організму та підготовка його до виконання вправ основної частини. Підбір вправ залежить переважно від завдань, що вирішуються в основній частині та виконуються у такому порядку:

стройові прийоми на місці та вправи на увагу;

під час руху: ходьба, вправи під час ходьби для м'язів рук і плечового пояса, тулуба, ніг;

біг та вправи під час бігу: біг різними способами, спеціальні бігові вправи,

прискорення;

вправи на місці: потягувальні вправи, для м'язів рук і плечового пояса, тулуба, ніг, всього тіла, у парах, комплекси вільних вправ, стрибки, спеціальні вправи.

Основна частина занять проводиться упродовж 30–35 хв. (65–85 хв. для двогодинного заняття), у якій вирішуються такі завдання: оволодіння військово-прикладними рухами, навичками та вміннями, їх удосконалення; розвиток фізичних і спеціальних якостей; виховання морально-психологічних якостей; удосконалення бойової злагодженості військових підрозділів; формування умінь діяти у складі підрозділу в складних умовах, у тому числі на тлі значних фізичних та психологічних навантажень. Зміст основної частини занять складають вправи, прийоми та дії, які передбачені програмою з фізичної підготовки та яка проводиться на одному чи декількох навчальних місцях з наступною їхньою зміною. У кінці основної частини занять можуть проводитися: біг, комплексні тренування, ігри, естафети, метою яких є удосконалення фізичних, спеціальних і психічних якостей, військово-прикладних рухливих навичок і вмінь. До змісту цих тренувань включаються вправи з різних розділів фізичної підготовки, які були вивчені на цьому та попередніх заняттях.

Тривалість заключної частини складає 3–5 хв. (5–10 хв. для двогодинного заняття). У ній вирішуються такі завдання: приведення організму військовослужбовців у відносно спокійний стан, наведення порядку на навчальних місцях і підбиття підсумків. Зміст заключної частини становлять ходьба та біг у повільному темпі, вправи для почергового напруження та розслаблення різних груп м'язів у поєднанні з глибоким диханням, які проводяться під час ходьби, повільного бігу та на місці.

33. До змісту комплексних навчально-тренувальних занять включаються вправи з двох і більше розділів фізичної підготовки в різних поєднаннях. Особливості комплексних навчально-тренувальних занять та тих, що проводяться за розділами, наведено у додатку 9.

34. Метою методичних занять є формування у військовослужбовців організаційно-методичних навичок та умінь для якісного управління фізичною підготовкою. Тривалість теоретичного та показового заняття у підрозділах військової частини становить 1 год., навчально-методичного та інструкторсько-методичного – 2 год. Напередодні проведення цих занять їх керівники проводять інструктажі з помічниками, періодичність і тривалість яких визначають відповідні командири (начальники).

35. Навчально-методичні заняття проводяться з курсантами підрозділів навчальних частин, які готують командирів відділень, курсантами, студентами, слухачами ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО на об'єктах навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки та спорту, з окремих питань – у навчальних аудиторіях.

Підготовча частина проводиться упродовж 5–10 хв. (10–25 хв. для двогодинного заняття), у якій оголошуються завдання і навчальні питання, перевіряється готовність тих, хто навчається, призначаються військовослужбовці для проведення методичної практики, визначаються основні вимоги до якості її виконання та виконуються завдання у проведенні вправ підготовчої частини заняття.

Основна частина проводиться упродовж 30–35 хв. (65–85 хв. для двогодинного заняття). Зміст навчальних питань основної частини становлять методичні завдання, які розробляються згідно з функціональними обов'язками майбутніх керівників фізичної підготовки щодо керівництва, організації, забезпечення та проведення її заходів. Методична практика військовослужбовців у проведенні занять здійснюється під контролем керівника занять, під час якої виконуються методичні завдання максимальною кількістю тих, хто навчається.

Тривалість заключної частини складає 3–7 хв. (5–10 хв. для двогодинного заняття), у якій підбиваються підсумки методичної практики, оцінюється рівень теоретичної та методичної підготовленості військовослужбовців, визначається завдання для самостійної підготовки.

36. Інструкторсько-методичні заняття проводяться з метою удосконалення методичних навичок і вмінь керівників фізичної підготовки в організації та проведенні її форм.

Підготовча частина проводиться впродовж 5–10 хв. У ній ставляться завдання, оголошуються навчальні питання, перевіряється готовність службових осіб до занять, уточнюються завдання та зміст програми фізичної підготовки.

Основна частина проводиться 70–80 хв. До неї включаються навчальні питання, пов'язані з організацією та методикою проведення форм фізичної підготовки, окремих частин занять, навчання вправам, прийомам і діям. Кожне навчальне питання відпрацьовується в такій послідовності: перевірка теоретичних знань військовослужбовців по суті питання; демонстрація методики його проведення з коментарем найбільш важливих моментів; організація методичної практики учасників заняття та підбиття підсумків.

Тривалість заключної частини складає 5–10 хв. У ній дається оцінка теоретичної, практичної та методичної готовності службових осіб до проведення майбутніх занять та інших заходів з фізичної підготовки.

37. Показові заняття спрямовані на демонстрацію зразкової організації та методики проведення форм фізичної підготовки, створення у військовослужбовців правильного розуміння порядку застосування ефективних засобів і методів її проведення.

38. Спортивно-масова робота спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості та спортивної майстерності військовослужбовців і працівників Збройних Сил, залучення їх до регулярних занять спортом, зокрема військово-прикладним та масовим, організацію змістовного дозвілля, яка проводиться в дні та години, передбачені розпорядком дня військової частини.

Зміст спортивно-масової роботи у військовій частині складають: навчально-тренувальні заняття з видів спорту; спортивні та військово-спортивні

змагання; спортивні свята, інші спортивні заходи.

39. Для керівництва спортивно-масовою роботою у військовій частині створюється спортивний комітет у кількості 7–15 осіб: голова, його заступники, секретар, голова колегії суддів та члени. Головою спортивного комітету призначається один із заступників командира військової частини. За рішенням командира військової частини спортивні комітети можуть створюватися у батальйонах.

В гарнізоні, де дислокується декілька військових частин, наказом начальника гарнізону може створюватися спортивний комітет гарнізону.

40. На спортивний комітет військової частини покладається:

1) розробка проєкту наказу щодо організації фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовій частині на навчальний рік (у частині, що стосується спортивно-масової роботи), розгляд плану спортивних заходів та регламент (положення) про спортивні, військово-спортивні змагання;

2) організація роботи з ВСК; військово-прикладного спорту та вправ Єдиної спортивної класифікації України;

3) організація та проведення перевірок спортивно-масової роботи, спортивних свят та інших спортивних заходів;

4) підготовка та проведення навчально-методичних зборів і семінарів з інструкторами з фізичної підготовки і спорту та членами спортивного активу;

5) підбір та інструктаж суддівських бригад для проведення спортивних і військово-спортивних змагань на першість військової частини;

6) контроль спортивно-масової роботи у підрозділах, заняття спортом у спортивних командах (секціях) військової частини та надання допомоги командирам підрозділів, інструкторам з фізичної підготовки і спорту, членам спортивного активу;

7) узагальнення та поширення передового досвіду з організації та проведення спортивно-масової роботи;

8) організація та проведення спортивно-масової роботи із членами сімей військовослужбовців, працівниками Збройних Сил;

9) розгляд матеріалів щодо присвоєння особовому складу спортивних звань, розрядів і нагородження спортивними нагрудними знаками;

10) аналіз стану спортивно-масової роботи та розробка пропозицій щодо її вдосконалення.

41. Спортивний комітет у своїй роботі підтримує зв'язки з місцевими фізкультурно-спортивними товариствами та громадськими об'єднаннями фізкультурно-спортивної спрямованості.

Спортивний комітет працює за місячним планом, затвердженим командиром військової частини. Найбільш важливі питання обговорюються на його засіданнях, які проводяться за необхідністю. Основними формами роботи членів спортивного комітету є надання допомоги підрозділам в організації спортивно-масової роботи, виконання постійних і тимчасових доручень.

42. Для допомоги командирам підрозділів в організації та проведенні спортивно-масової роботи призначається нештатний спортивний організатор підрозділу, до основних функцій якого належать:

участь в організації та проведенні спортивних заходів у підрозділі;

оформлення та подання командиру підрозділу матеріалів на військовослужбовців, які повністю виконали вправи та вимоги ВСК та нормативи Єдиної спортивної класифікації України;

ведення іншої документації в підрозділі стосовно питань розвитку військово-прикладного, масового та інших напрямів спорту, оформлення спортивних стендів.

43. Для допомоги фахівцям фізичної підготовки і спорту в організації та проведенні навчально-тренувальної та виховної роботи в спортивних командах (секціях) військової частини із числа інструкторів з фізичної підготовки і спорту, найбільш підготовлених спортсменів – військовослужбовців або працівників Збройних Сил призначається тренер з виду спорту, який:

організовує, методично правильно проводить навчально-тренувальний процес та виховну роботу у спортивній команді (секції);

бере участь в оформленні матеріалів на присвоєння особовому складу спортивних розрядів і звань, визначених Єдиною спортивною класифікацією України;

бере участь у проведенні змагань з виду (видів) спорту у військовій частині.

44. Навчально-тренувальні заняття з видів спорту проводяться у години спортивно-масової роботи, самостійної роботи (підготовки), у вільний від занять час: у спортивних командах (секціях) військових частин – 4–6 разів на тиждень тривалістю до 2 год. кожне; у спортивних командах підрозділів – 3–5 разів на тиждень тривалістю до 2 год. кожне.

Навчально-тренувальні заняття, які визначені розпорядком дня для спортивно-масової роботи з військовослужбовцями підрозділів, проводяться за вправами програми з фізичної підготовки та ВСК.

45. Спортивні та військово-спортивні змагання у військовій частині проводяться відповідно до чинних правил та особливостей, визначених у

регламенті (положенні). Регламент (положення) є документом, який визначає порядок їх проведення у військовій частині упродовж року: мету, завдання, програму й умови проведення спортивних змагань з кожного виду спорту, вимоги до учасників, порядок визначення особистої та командної першості, нагородження переможців, строк подання заявок.

Для суддівства кожного спортивного змагання у військовій частині призначається суддівська бригада. Результати спортивних змагань фіксуються у протоколах, які зберігаються упродовж п'яти років. Для підготовки спортивних команд військової частини до спортивних змагань вищого рівня організовуються та проводяться навчально-тренувальні збори.

46. Перевірки спортивно-масової роботи проводяться щорічно за вправами програми з фізичної підготовки, ВСК, військово-прикладного спорту, інших видів спорту з визначенням місць військовій частині та підрозділам.

47. Основу спортивно-масової роботи у військових частинах і підрозділах складають навчально-тренувальні заняття, спортивні та військово-спортивні змагання з військово-прикладного спорту, вправ ВСК.

48. Підготовку військовослужбовців з ВСК здійснюють командири (начальники). Безпосереднє організаційно-методичне керівництво цією діяльністю у військовій частині здійснюють спортивні комітети та фахівці фізичної підготовки і спорту.

49. ВСК передбачає виконання військовослужбовцями визначених вправ та вимог впродовж навчального року (таблиця 6 додатка 6). До виконання вправ ВСК залучаються всі військовослужбовці 1–4 вікових груп, крім тих, хто займається в групі ЛФК або тимчасово звільнені за станом здоров'я. Військовослужбовці 5 і старших вікових груп можуть виконувати вправи ВСК за власним бажанням.

Виконання вправ і вимог ВСК оцінюється за вимогами пункту 34 розділу VI цієї Інструкції і зараховується під час спортивних та військово-спортивних змагань на першість роти (окремого взводу), їм рівних підрозділів та вище, а також перевірок.

50. Право оцінювати виконання вправ і вимог ВСК надається особам, які проводять перевірку із числа командирів (начальників) рівня заступників командирів рот і вищих за посадою, суддівським бригадам. Результати виконання вправ і вимог ВСК відображаються у документах обліку та у відомості обліку (форма № 13 додатка 3).

51. Військовослужбовці вважаються такими, що повністю виконали вправи та вимоги ВСК за встановленими нормативами для відповідної категорії, вікової групи та статі:

I ступеня – якщо усі вправи виконані на оцінку “відмінно”, виконана вимога – отримана оцінка “відмінно” з фізичної підготовки;

II ступеня – якщо усі вправи виконані на оцінку не нижче ніж “добре”, виконана вимога – отримана оцінка не нижче ніж “добре” з фізичної підготовки.

Командири рот представляють до спортивного комітету військової частини списки військовослужбовців, які виконали вправи та вимоги ВСК.

Спортивний комітет військової частини організовує вибіркову перевірку військовослужбовців, які виконали вправи та вимоги ВСК.

52. Військовослужбовцям присвоюються спортивні звання, розряди, спортивні суддівські категорії відповідно до вимог нормативно-правових актів центрального органу виконавчої влади, що забезпечує формування та реалізує державну політику у сфері фізичної культури і спорту.

53. Фізичне тренування у процесі навчально-бойової діяльності проводиться для підвищення рівня тренуваності військовослужбовців та організовується з

урахуванням навчальних і бойових завдань.

54. Супутнє фізичне тренування спрямовано на підвищення рівня фізичної підготовленості, вдосконалення військово-прикладних рухових навичок і польового вишколу військовослужбовців.

55. Залежно від місцевих умов, завдань і змісту занять з бойової підготовки засобами супутнього фізичного тренування можуть бути: прискорене пересування дорогами та поза ними, у тому числі і пересіченою місцевістю у поєднанні з подоланням природних і штучних перешкод; посадка на автомобілі та висадка з них; подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них; швидкісний біг і швидкісне подолання перешкод; подолання водних перешкод; багаторазове подолання перешкод та інженерних загород на навчальних полях; метання гранат (предметів) на дальність і в ціль.

56. В окремих випадках супутні фізичні тренування проводяться під час виконання тактичних завдань. Для цього використовуються дії, що виконуються на швидкість: перешикування із похідного строю у розгорнутий, передбойовий і бойовий порядки; “захоплення” вказаних рубежів (висот); багаторазове виконання бойових прийомів і дій, у тому числі з використанням засобів індивідуального захисту.

57. Засобами фізичного тренування в ході практичних занять з бойової підготовки можуть бути спеціальні (військово-прикладні) прийоми та дії зі зброєю, на бойовій техніці, які передбачені темою заняття.

58. Підвищення фізичного навантаження на заняттях з бойової підготовки досягається: збільшенням кількості повторів спеціальних прийомів і дій; збільшенням дистанції прискореного пересування, ділянки подолання під час виконання прийому чи дії; підвищенням швидкості пересування та виконання

інших дій; збільшенням маси викладки; використанням засобів індивідуального захисту; зменшенням часу відпочинку між вправами та діями.

59. Фізичні вправи в умовах чергування (бойового чергування) застосовуються з метою: збереження досягнутого раніше рівня фізичної тренуваності, розумової та фізичної працездатності; поповнення дефіциту рухової активності, підтримки психічної та фізичної готовності військовослужбовців до екстрених дій. Належну організацію та проведення фізичного тренування у процесі чергування забезпечує командир чергових сил, який враховує пропозиції фахівців фізичної підготовки і спорту щодо тривалості, періодичності, місця проведення, переліку та послідовності виконання фізичних вправ. У плані підготовки особового складу чергових змін до заступання на чергування вказуються час і тривалість фізичного тренування, а в розпорядку дня, – місце його проведення.

60. Фізичне тренування у процесі чергування включає: фізичні вправи в день підготовки до чергування; комплексні заняття в період міжзмінного відпочинку; фізичні вправи на бойових постах; комплекси спеціальних прийомів для відновлення працездатності.

61. Фізичні вправи в день підготовки проводяться командиром підрозділу, який заступає на чергування, у спеціально відведений планом час упродовж до 1 год.

62. Комплексні заняття в період міжзмінного відпочинку проводяться тривалістю не менше ніж 30 хв. із середнім фізичним навантаженням. Вони проводяться під керівництвом командира чергових сил чи його заступника. До їх змісту включаються ходьба, біг, спортивні ігри за спрощеними правилами, вправи з використанням спортивного інвентарю та снарядів, наявних у складі засобів типової зони відпочинку. Облік занять ведеться в журналі командира

чергових сил.

63. Фізичні вправи перед заступанням на зміну виконуються у вигляді комплексу, який включає в себе ходьбу та біг на місці, вправи загального розвитку для основних груп м'язів.

64. Фізичні вправи у процесі чергування виконуються у складі груп чи самотійно на своїх робочих місцях, без зниження уваги до можливих команд і сигналів. До їхнього змісту включаються вправи загального розвитку для основних груп м'язів середнього навантаження. Час та черговість їх виконання номерами розрахунку визначаються начальником зміни залежно від обстановки та їх зайнятості службовими обов'язками.

65. Поблизу району бойового чергування можуть обладнуватися місця для занять військовослужбовців фізичними вправами.

66. Комплекси спеціальних прийомів для відновлення призначені для зняття втоми. Вони проводяться після бойового чергування упродовж 50 хв. під керівництвом командира чергових сил або самотійно під спостереженням лікаря. До їх змісту включаються: вправи загального розвитку, для розслаблення м'язів з музичним супроводом; спортивні ігри за спрощеними правилами; плавання; спеціальні засоби відновлення (масаж, теплий душ).

67. Фізичні вправи під час пересування військ транспортними засобами проводяться з метою збереження досягнутого раніше рівня фізичної тренуваності та підтримання постійної готовності до дій з максимальною фізичною напругою.

68. У період тривалого пересування військ залізничним транспортом фізичні вправи проводяться під час тривалих зупинок у формі комплексів в

порядку, встановленому начальником військового ешелону. Під час руху військового ешелону без зупинок фізичні вправи виконуються у вагонах через кожні 3–4 год. з дотриманням заходів безпеки.

69. Під час пересування військ на бойових і транспортних автомобілях вправи виконують під час зупинок після висадки чи не виходячи з автомобілів. Після висадки з транспортних засобів вправи виконуються з дозволу старшого колони, який визначає порядок, час і місце занять. Застосовуються перебіжки по місцевості з подоланням перешкод, вправи загального розвитку або рухливі ігри.

70. Під час перебування в автомобілях військовослужбовці виконують вправи на своїх місцях. Застосовуються нахили, повертання та обертання голови і тулуба, підняття рук, ніг, прогинання в грудній частині.

71. Ранкова фізична зарядка проводиться з метою систематичного фізичного тренування військовослужбовців. Вона сприяє швидкому приведенню організму після сну в бадьорий стан, є обов'язковим елементом розпорядку дня та проводиться через 10 хв. після підйому.

72. Ранкова фізична зарядка організовується та проводиться у складі роти під керівництвом посадових осіб із числа сержантського (старшинського) складу роти. Вона проводиться переважно за варіантами комплексного тренування (додаток 9) і складається з підготовчої, основної та заключної частини.

Підготовча частина триває 5–10 хв. Вона включає: ходьбу, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба, ніг, усього тіла під час руху та на місці. У кінці підготовчої частини можуть додаватися вправи удвох, спеціальні вправи, комплекси вільних вправ №№ 1–4.

Основна частина проводиться упродовж 25–30 хв. До її змісту входять фізичні вправи, що вивчались у процесі навчальних занять з розділів фізичної підготовки: прискорене пересування та легка атлетика; гімнастика та атлетична

підготовка; подолання перешкод і метання гранат; рукопашний бій. За наявності умов можуть застосовуватися вправи з плавання та купання, лижної підготовки, спортивних і рухливих ігор (за спрощеними правилами).

Тривалість заключної частини складає 5–10 хв. Її зміст складають: біг у повільному темпі; ходьба у поєднанні із вправами у глибокому диханні та для розслаблення м'язів; почергове напруження та розслаблення м'язів рук, плечового пояса, тулуба, ніг та усього тіла у поєднанні із вправами у глибокому диханні.

Форма одягу для ранкової фізичної зарядки визначається залежно від погодних умов: температури повітря, швидкості вітру й оголошується черговим частиною.

73. Варіанти комплексів фізичних вправ для проведення ранкової фізичної зарядки розробляються фахівцями з фізичної підготовки і спорту. Чергування варіантів здійснюється з урахуванням вирішення загальних і спеціальних завдань фізичної підготовки, навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту та особливостей підготовки військовослужбовців.

74. Під час виконання фізичних вправ навантаження визначається їхнім підбором, кількістю та інтенсивністю виконання. Враховується рівень фізичної підготовленості військовослужбовців. Частота серцевих скорочень (пульс) під час проведення ранкової фізичної зарядки не повинна перевищувати рекомендованих значень (таблиця 3 додатка 6).

75. Спеціальні вправи підготовчої частини ранкової фізичної зарядки включають: енергійні повороти; нахили й обертання тулуба та голови; стрибки з поворотами на 180 і 360 градусів; біг з поворотами; найпростіші прийоми рукопашного бою. Вправи, які виконуються в парах, включають: нахили; повороти; присідання; перекидання через спину партнера; перетягування та зіштовхування один одного.

76. За наявності умов, у теплу пору року під час ранкової фізичної зарядки можуть проводитися спортивні ігри за спрощеними правилами, плавання та купання. У разі застосування засобів прискореного пересування та легкої атлетики на ранковій фізичній зарядці, проведення її в несприятливих умовах потрібно вживати необхідні заходи безпеки (додаток 9).

77. Під час проведення ранкової фізичної зарядки у приміщенні виконуються вправи загального розвитку, на тренажерах, з гантелями, гирями, еспандерами, комплекси вільних вправ №№ 1–4. У кінці основної частини проводиться біг і ходьба на місці.

78. Місця для проведення ранкової фізичної зарядки закріплюються за підрозділами наказом командира військової частини. Дистанції для ходьби та бігу розмічаються вказівниками.

79. Військовослужбовцям, які входять до складу спортивних команд військової частини, згідно з наказом командира військової частини може бути дозволено займатися ранковою фізичною зарядкою самостійно чи окремою групою за індивідуальними планами, погодженими з їх тренерами.

80. Контроль за проведенням ранкової фізичної зарядки здійснюється черговим військової частини щоденно, командирами підрозділів, фахівцями фізичної підготовки і спорту та медичної служби – періодично.

81. Самостійна робота (індивідуальне фізичне тренування) проводиться з метою ефективного засвоєння навчальних програм у складі підрозділу або самостійно. Дні та години її проведення визначаються розпорядком дня та розкладом самостійної роботи (підготовки) підрозділу. Військовослужбовці, які засвоїли навчальні нормативи фізичних вправ та є відмінниками навчання, з дозволу

командирів (начальників) самостійною роботою займаються індивідуально.

82. Індивідуальне (самостійне) фізичне тренування проводиться за рекомендаціями фахівців з фізичної підготовки і спорту, медичної служби на об'єктах навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту військової частини з дотриманням заходів безпеки та врахуванням специфіки завдань підготовки військової частини (підрозділу).

83. Зміст індивідуального (самостійного) фізичного тренування складають: вправи загального розвитку; тривалий біг і ходьба; плавання; пересування на лижах; вправи на гімнастичних снарядах і тренажерах; вправи з гантелями та іншими тягарями; спортивні та рухливі ігри. До змісту тренувань включаються вправи ВСК та вправи з видів спорту.

84. Індивідуальне (самостійне) фізичне тренування починається з розминки тривалістю 5–10 хв., потім упродовж 25–30 хв. (60–70 хв. — для двогодинного заняття) виконуються фізичні вправи з розділів фізичної підготовки. Тренування закінчується вправами у глибокому диханні, розтягуванні та розслабленні м'язів упродовж 3–5 хв. з метою приведення організму у відносно спокійний стан.

85. З військовослужбовцями військової частини, які займаються самостійно, фахівці фізичної підготовки і спорту та медичної служби періодично проводять інструктажі щодо змісту та методики індивідуального (самостійного) фізичного тренування.

86. Індивідуальне (самостійне) фізичне тренування передбачає самоконтроль шляхом спостереження за об'єктивними та суб'єктивними показниками, що свідчитимуть про адекватність фізичних навантажень. До об'єктивних показників відносяться: частота дихання, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, зміна маси тіла; до суб'єктивних — самопочуття, працездатність, відчуття болю у м'язах,

бажання виконувати фізичні вправи, апетит, сон.

87. Тижневий руховий режим військовослужбовця щодо виконання ним фізичних вправ планується фахівцями та/або самостійно з урахуванням фізичних навантажень, характеру службової діяльності, категорії, віку та статі (таблиці 4, 5 додатка 6).

88. Фізкультурно-спортивна реабілітація проводиться з військовослужбовцями, які отримали травми чи інші захворювання під час бойової або навчально-бойової діяльності, які включені до групи ЛФК і за станом здоров'я потребують проходження курсу реабілітації та відновлення шляхом застосування засобів фізичної культури і спорту. Фізкультурно-спортивна реабілітація проводиться в години практичних навчальних занять з фізичної підготовки з підрозділами військової частини. Керівниками занять призначаються фахівці фізкультурно-спортивної реабілітації, які мають спеціальну освіту та відповідний освітньо-кваліфікаційний рівень.

89. Практичні навчальні заняття з фізичної підготовки з групою ЛФК проводяться за спеціальними програмами, які розробляються спільно фахівцями медичної служби, фізкультурно-спортивної реабілітації, фізичної підготовки і спорту. Після одужання, за висновком лікаря, військовослужбовці відвідують навчальні заняття з фізичної підготовки у складі груп своїх підрозділів.

90. Якщо за результатами військово-лікарської комісії військовослужбовцям визначено придатність до військової служби з обмеженнями, фахівці медичної служби спільно з фахівцями фізкультурно-спортивної реабілітації, фізичної підготовки і спорту надають рекомендації щодо зміцнення їх здоров'я.

IV. Особливості фізичної підготовки у видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил, Держспецтрансслужбі

1. З метою підвищення ефективності проведення навчально-тренувального процесу з військовослужбовцями, надання методичної і практичної допомоги керівникам занять з організації та проведення спеціальної фізичної підготовки, розвитку військово-прикладного спорту серед військовослужбовців у видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил, Держспецтрансслужбі можуть створюватись та функціонувати центри спеціальної фізичної підготовки.

2. Особливості організації фізичної підготовки та її зміст у видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил, Держспецтрансслужбі визначаються вимогами службової діяльності військовослужбовців згідно з вимогами до цієї Інструкції. Вони реалізуються через спрямованість, спеціальні завдання, зміст, організацію та методику проведення заходів (з урахуванням категорії, віку та статі військовослужбовців) у мирний час та під час проведення бойових дій. Спеціальна (військово-прикладна) спрямованість фізичної підготовки забезпечується:

на навчальних заняттях – раціональним розподілом часу за розділами фізичної підготовки, переважним використанням фізичних вправ, військово-професійних прийомів і дій для формування та розвитку найбільш важливих фізичних і спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок та вмінь, проведення комплексних занять в поєднанні з елементами тактико-спеціальної підготовки;

у процесі спортивно-масової роботи – переважним використанням засобів військово-прикладного спорту та спеціальних (військово-прикладних) фізичних вправ, військово-професійних прийомів і дій;

під час фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності – використанням спеціальних (військово-прикладних) фізичних вправ, військово-професійних прийомів і дій, стандартів характерних для відповідної військової

спеціальності;

у процесі ранкової фізичної зарядки – використанням спеціальних (військово-прикладних) фізичних вправ, виконанням вправ, військово-професійних прийомів і дій, які входять до змісту військово-прикладного спорту;

у системі перевірки фізичної підготовки – включенням спеціальних (військово-прикладних) фізичних вправ до програми перевірки.

3. Спеціальні завдання фізичної підготовки для військових фахівців Десантно-штурмових військ, Сил спеціальних операцій, військових частин і підрозділів Сухопутних військ, Повітряних Сил, Військово-Морських Сил, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців для цих частин і підрозділів розробляються фахівцями фізичної підготовки у видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил. Вони складають перелік основних вправ, що обов'язково включаються до навчальних програм з фізичної підготовки для військовослужбовців усіх вікових груп, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО.

4. Спеціальними завданнями фізичної підготовки для військовослужбовців розвідувальних частин і підрозділів, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців для цих частин і підрозділів є такі: переважний розвиток спритності, сили, загальної та спеціальної (силової, швидкісної та швидкісно-силової) витривалості; формування спроможності до здійснення тривалих марш-кидків і маршів на лижах пересіченою місцевістю; формування і вдосконалення навичок у подоланні гірських, водних та інших перешкод і метанні гранат; формування готовності до рукопашної сутички з чисельно переважаючим противником; виховання сміливості, рішучості та впевненості у власних силах, згуртованості підрозділів та вдосконалення навичок індивідуальних і колективних дій на тлі максимальних фізичних і психологічних навантажень.

До переліку основних вправ, що включаються до навчальних програм з

фізичної підготовки цих військовослужбовців, відносяться такі (додаток 6):

для 1–4 вікових груп:

загальні: №№ 10, 11, 12, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 31, 37, 46, спеціальні: №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 18, 22, 32, 33, 34, 35, 36, 38, 39, 42, 45, 49, 50, 51;

для 5–6 вікових груп:

загальні: №№ 4, 5, 8, 20, 21, 23, 24, 49, 50, 51, спеціальні №№ 1, 2, 3, 9, 13, 14, 19, 22;

для 7–9 вікових груп:

загальні: №№ 4, 20, 21, спеціальні: №№ 1, 2, 3, 9, 14, 22;

для курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО:

загальні: №№ 17, 19, 20, 21, 23, 24, 25, 31, 44, 46, спеціальні: №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 22, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 42, 45, 49, 50, 51.

5. Спеціальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців військових частин і підрозділів спеціального призначення Служби правопорядку, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців для цих частин і підрозділів, є такі: переважний розвиток спритності, сили, швидкості, загальної та спеціальної витривалості; формування і вдосконалення навичок у подоланні перешкод, просторового орієнтування; формування спроможності діяти в умовах висотних споруд і конструкцій; розвиток і вдосконалення навичок фізичного впливу (захоплення, супроводження у пішому порядку та транспортування) до військовослужбовців.

До переліку обов'язкових вправ, що включаються до навчальних програм з фізичної підготовки цих військовослужбовців, відносяться такі (додаток 6):

для 1–4 вікових груп:

загальні: №№ 26, 27, 28, 32, 33, 34, 44, 45, 46, спеціальні: №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 35, 36, 37, 38, 39, 49, 50, 51;

для 5–6 вікових груп:

загальні: №№ 1, 2, 5, 19, 23, 24, 26, 27, 28, 49, 50, спеціальні: №№ 3, 4, 8, 9,

14, 20, 21, 22;

для 7–9 вікових груп:

загальні: №№ 1, 2, 4, 8, спеціальні: №№ 3, 9, 20, 21, 22;

для курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО:

загальні: №№ 26, 27, 28, 32, 33, 34, 44, 45, 46, спеціальні: №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 35, 36, 37, 38, 39, 49, 50, 51.

6. Спеціальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців частин і підрозділів Служби правопорядку (крім підрозділів спеціального призначення), Військ зв'язку і кібербезпеки; Сил підтримки; військових частин і підрозділів безпосереднього підпорядкування органам військового управління; курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців для цих частин і підрозділів є: переважний розвиток спритності, сили, загальної і силовій витривалості; формування і вдосконалення навичок у подоланні перешкод.

До переліку основних вправ, що обов'язково включаються до навчальних програм з фізичної підготовки цих військовослужбовців, відносяться такі (додаток 6):

для 1–4 вікових груп:

загальні: №№ 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 22, 24, 25, 32, 33, 34, 35, 36, 44, 46, 49, спеціальні: №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, 14, 19, 20, 21, 23, 37, 38, 40, 45, 50;

для 5–6 вікових груп:

загальні: №№ 4, 8, 22, 23, 24, спеціальні: №№ 1, 2, 3, 9, 13, 14, 19, 20, 21;

для 7–9 вікових груп:

загальні: №№ 4, 8, 14, 22, 23, 24, спеціальні: №№ 1, 2, 3, 9, 19, 20, 21;

для курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО:

загальні: №№ 10, 11, 12, 25, 33, 34, 36, 44, 46, 49, спеціальні: №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 32, 35, 37, 38, 40, 45, 50.

7. Спеціальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців Медичних сил, Сил логістики, військових спеціальностей, не зазначених вище, військових частин і підрозділів забезпечення, ремонту та обслуговування видів та родів військ Збройних Сил, курсантів, студентів, слухачів та постійного складу ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців для цих частин і підрозділів, є такі: переважний розвиток спритності, сили, силової та загальної витривалості; формування і вдосконалення навичок у подоланні перешкод, піднімання і перенесення вантажу.

До переліку основних вправ, що обов'язково включаються до навчальних програм з фізичної підготовки цих військовослужбовців, відносяться такі (додаток 6):

для 1–4 вікових груп:

загальні: №№ 6, 7, 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 23, 24, 25, 32, 33, 34, 38, 46, 49,
спеціальні №№ 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 35, 36, 37, 45, 50;

для 5–6 вікових груп:

загальні: №№ 4, 5, 8, 13, спеціальні: №№ 1, 2, 3, 9, 14, 19, 20, 21, 22;

для 7–9 вікових груп:

загальні: №№ 4, 8, 13, 14, спеціальні: №№ 1, 2, 3, 9, 20, 21, 22;

для курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО:

загальні: №№ 10, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 24, 25, 32, 33, 34, 38, 46, 49,
спеціальні: №№ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 23, 35, 36, 37, 45, 50.

8. Спеціальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців органів військового управління, закладів, наукових установ, ад'юнктів, докторантів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО є такі: переважний розвиток спритності та загальної витривалості; підтримання високої працездатності та зміцнення здоров'я.

До переліку основних вправ, що обов'язково включаються до навчальних програм з фізичної підготовки цих військовослужбовців, відносяться такі (додаток 6):

для 1–4 вікових груп:

загальні: №№ 4, 8, 14, 17, 19, 20, 21, 22, спеціальні №№ 1, 2, 3, 9, 13;

для 5–6 вікових груп:

загальні: №№ 4, 8, 14, 20, 21, 22, спеціальні №№ 1, 2, 3, 9;

для 7–9 вікових груп:

загальні: №№ 14, 20, 21, 22, спеціальні №№ 1, 2, 3, 9.

9. У військових частинах фахівцями фізичної підготовки і спорту складаються навчальні програми з фізичної підготовки. Їх зміст має враховувати особливості завдань фізичної підготовки залежно від категорії, віку та статі військовослужбовців, визначати співвідношення навчального часу за розділами фізичної підготовки та темами навчальних занять.

V. Особливості організації фізичної підготовки у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО

1. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО є навчальною дисципліною військово-професійного спрямування циклу загальної підготовки. Вона спрямована на розвиток та удосконалення фізичних і спеціальних якостей, формування і удосконалення військово-прикладних рухових навичок і вмінь, на оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками та уміннями в керівництві фізичною підготовкою військовослужбовців, її організації та проведенні, відповідно до вимог освітньої програми. Практичне засвоєння вправ, прийомів та дій повинно сприяти вихованню у курсантів, студентів, слухачів звички до самостійних і систематичних занять фізичними вправами.

2. Організацію фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки курсантів, студентів, слухачів у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО здійснює кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту спільно з навчальним підрозділом. На кафедрі фізичного виховання, спеціальної фізичної

підготовки і спорту ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО покладається:

організація і проведення з курсантами, студентами, слухачами теоретичних, практичних занять та консультацій; забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки; прийом заліків та екзаменів;

організація інструкторсько-методичних і показових занять з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки з командирами навчальних підрозділів, інструкторами з фізичної підготовки і спорту, нештатними спортивними організаторами підрозділів;

організація практичних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями постійного складу ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО;

надання методичної допомоги командирам (начальникам) в організації та проведенні практичних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями, навчально-методичних зборів і семінарів з підготовки спортивного активу підрозділів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО;

розробка завдань з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки для курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО на період військового (корабельного) стажування (практики);

проведення науково-дослідної роботи і заходів щодо підвищення науково-методичної кваліфікації науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО;

організація та проведення військово-наукової роботи з курсантами, студентами, слухачами ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО з питань фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту;

організація навчально-тренувального процесу зі спортивними командами (робота спортивних секцій), організація і проведення спортивних і військово-спортивних змагань;

удосконалення навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО;

контроль, підготовка наказів, облік та підготовка звітів за підсумками організації та проведення фізичної підготовки і спорту.

3. Під час проведення науково-педагогічними працівниками кафедри навчальних занять з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки з курсантами, студентами, слухачами, командири їхніх підрозділів залучаються помічниками керівників занять.

4. Курсанти, студенти ВВНЗ, ВВПЗВО, ЗФПВО оволодівають обсягом фізичних вправ, військово-прикладних навичок і вмінь, передбачених програмою з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки. Вони оволодівають встановленим програмою обсягом теоретичних знань з фізичного виховання та спеціальної фізичної підготовки, організаційно-методичних навичок та вмінь з організації і проведення фізичної підготовки (додатки 2, 9):

на першому курсі – для командира відділення;

на другому курсі – для командира взводу;

на третьому курсі – для командира роти;

на четвертому і старших курсах – для командира батальйону.

5. Слухачі тактичного, оперативного та стратегічного рівнів підготовки ВВНЗ, ВВПЗВО, у тому числі ті, що проходять підготовку на курсах підвищення кваліфікації, лідерських курсах відповідного рівня вдосконалюють вправи відповідно до вимог службової діяльності, категорії, віку та статі. Вони вдосконалюють теоретичні знання, організаційно-методичні навички і вміння з керівництва та організації фізичної підготовки за напрямом підготовки (додатки 2, 9).

6. Курсанти, студенти старших курсів залучаються для методичної практики у ролі як помічники керівника навчальних занять, до організації і проведення інших форм фізичної підготовки з курсантами, студентами молодших курсів з метою удосконалення методичних навичок і вмінь.

7. У період проведення військового стажування (практики) курсанти,

студенти виконують завдання з організації та проведення різних форм фізичної підготовки з військовослужбовцями.

8. У період екзаменаційних сесій та написання кваліфікаційних та магістерських робіт, навчальні заняття з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки з курсантами, студентами, слухачами плануються навчальним підрозділом два рази на тиждень (4 год.) у час, встановлений начальником ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО та проводяться під керівництвом фахівця фізичної підготовки і спорту.

9. Курсанти, студенти, слухачі, які за висновком лікаря тимчасово звільнені за станом здоров'я від практичних занять з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки, під час їх проведення оволодівають теоретичними знаннями та вдосконалюють організаційно-методичні навички і вміння.

10. Курсанти, студенти, слухачі, які не оволоділи фізичними вправами програми під час навчальних занять з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки, допускаються до екзаменів і заліків після їх засвоєння.

11. Курсантам, студентам, слухачам – членам спортивних команд ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО і вище створюються належні умови для занять спортом. За поданням начальника кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту та рішенням начальника ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО їм дозволяється навчатися за індивідуальними планами.

12. З метою створення умов для поєднання навчання та заняття спортом, підготовки спортивних команд ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО для участі у всеармійських, Всеукраїнських спортивних (військово-спортивних) змаганнях з військово-прикладних та інших видів спорту за рішенням керівництва ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО у цих закладах можуть створюватись спортивні клуби на

громадських засадах.

VI. Перевірка та оцінка фізичної підготовки

1. Кожний командир (начальник) зобов'язаний знати, систематично перевіряти, аналізувати та оцінювати рівень фізичної підготовки підлеглих йому військовослужбовців та стан фізичної підготовки у військовій частині.

2. Перевірка та оцінка фізичної підготовки проводиться з метою визначення рівня фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців і стану фізичної підготовки у військовій частині.

3. Перевірки фізичної підготовки проводяться за планами і програмами, затвердженими відповідними командирами (начальниками). Обов'язковою умовою перевірок фізичної підготовки військовослужбовців є їхнє медичне забезпечення. Перевірки фізичної підготовки від військової частини та вище проводяться за обов'язковою участю фахівців фізичної підготовки і спорту.

4. Право оцінювати вступні та випускні комплексні екзамени з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки у ВВНЗ, ВНПЗВО, ЗФПВО надається фахівцям фізичної підготовки і спорту із залученням до складу комісії представників замовників на навчання.

5. До перевірки з фізичної підготовки залучаються усі військовослужбовці Збройних Сил та Держспецтрансслужби, крім осіб, які перебувають у групі ЛФК, осіб з інвалідністю, жінок у період вагітності, а також осіб, звільнених за станом здоров'я за висновком лікаря від занять з фізичної підготовки.

6. Перевірка та оцінка військовослужбовців з фізичної підготовки проводиться з урахуванням їх належності до відповідної категорії, вікової групи

та статі.

7. Залежно від виду перевірки з фізичної підготовки та її завдань, військовослужбовці перевіряються з виконання вправ, які характеризують основні фізичні та спеціальні якості, військово-прикладні рухові навички та уміння, а керівники занять – з методичної підготовки.

8. Перевірки проводяться згідно з такими вимогами:

кожний військовослужбовець упродовж навчального року повинен бути перевірений та оцінений з усіх фізичних вправ, передбачених програмою навчання (підготовки);

рівень розвитку кожної фізичної, спеціальної якості, військово-прикладної рухової навички перевіряється не більше, ніж з однієї вправи, за винятком чоловіків п'ятої та старших вікових груп і жінок усіх вікових груп, для яких може призначатися дві вправи, що характеризують одну фізичну якість;

усі вправи, які призначені для перевірки фізичної підготовки, виконуються військовослужбовцями підрозділу упродовж одного дня;

за рішенням особи, яка проводить перевірку вправи на витривалість та військово-прикладні вправи можуть виконуватись упродовж іншого дня перевірки;

під час перевірки вправи виконуються в такій послідовності: на спритність, швидкість, силу, прийоми рукопашного бою, для оцінки спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок, витривалості та вправи у складі підрозділу;

за рішенням особи, яка проводить перевірку, за наявності об'єктивних причин, послідовність виконання вправ може бути змінена;

для виконання вправ надається одна спроба; в окремих випадках (зрив зі снаряду, падіння) особа, яка перевіряє, може дозволити другу спробу; виконання вправ з метою покращання отриманої оцінки не дозволяється;

під час перевірок військовослужбовцям старших вікових груп дозволяється виконувати фізичні вправи, які передбачені для перевірки військовослужбовців молодших вікових груп;

у разі отримання незадовільної оцінки з однієї із вправ, які входять до програми перевірки, військовослужбовець оцінюється з фізичної підготовки “незадовільно”.

9. Для перевірки фізичної підготовки встановлюється форма одягу:

військовослужбовцям 1–4 вікових груп – військова польова (службова морська). За рішенням особи, яка проводить перевірку, дозволяється виконувати фізичні вправи у спортивній формі (крім вправ, для виконання яких передбачена тільки військова польова (службова морська);

військовослужбовцям 5–9 вікових груп – спортивна (крім вправ, для виконання яких передбачена тільки військова польова (службова морська);

кандидатам на вступ до ВВНЗ, ВВПЗВО, ЗФПВО і кандидатам для проходження військової служби за контрактом (не військовослужбовцям) – спортивна.

10. Поправки до нормативів фізичних вправ під час виконання їх у спортивній формі одягу, а також з урахуванням погодних та інших несприятливих умов наведено у таблиці 7 додатка 10.

11. Перевірка фізичної підготовленості кандидатів здійснюються під час відбору для проходження військової служби за контрактом у Збройних Силах та Держспецтрансслужбі; під час складання вступних екзаменів для навчання у ВВНЗ, ВВПЗВО, ЗФПВО (у тому числі і за програмою підготовки офіцерів запасу). Вони проводяться за трьома вправами:

з чоловіками до 40 років – з підтягування на перекладині, бігу на 100 м, з бігу на 3 км;

з чоловіками від 40 років і старшими та жінками усіх вікових груп – зі згинання та розгинання рук в упорі лежачи, зі згинання та розгинання тулуба, з бігу на 1 км.

12. Оцінювання виконання фізичних вправ проводиться за сумою балів, які нараховуються з урахуванням статі відповідно до таблиці 1 додатка 10. Оцінка фізичної підготовленості визначається за бальним еквівалентом з урахуванням віку (таблиця 3 додатка 10). Співвідношення оцінки фізичної підготовленості кандидатів для навчання у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО до рейтинг-балу наведено у таблиці 6 додатка 10. Результати вступного екзамену з фізичної підготовки зараховуються до рейтингу на вступ у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО. Результати перевірки кандидатів на навчання та проходження військової служби за контрактом враховуються під час організації і проведення фізичної підготовки, розподіленні до підрозділів та зберігаються упродовж періоду їх військової служби (навчання у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО).

13. Перевірки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців здійснюються:

- упродовж першого місяця служби військовослужбовців строкової служби, які призвані до військових частин для їх поповнення;

- під час складання вступних екзаменів кандидатами із числа військовослужбовців для навчання у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО;

- перед укладенням контракту для проходження військової служби за контрактом військовослужбовцями строкової служби;

- перед продовженням військовослужбовцями контракту для подальшого проходження військової служби за контрактом;

- перед призначенням на вищу посаду;

- у процесі навчання;

- щомісяця – військовослужбовців строкової служби, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, курсантів навчальних військових частин;

- щокварталу – усіх військовослужбовців;

- на екзаменах та заліках з курсантами навчальних частин, курсантами та студентами ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО 1–3 курсів, слухачами всіх періодів навчання;

під час проведення інспекційних заходів (для третьої категорії).

14. Військовослужбовці строкової служби, які призвані до військових частин для їх поповнення, упродовж першого місяця служби перевіряються за трьома вправами: підтягування на перекладині, біг на 100 м, біг на 3 км. Вони оцінюються за нормативами, наведеними у таблиці 2 додатка 10. Результати перевірки враховуються під час організації і проведення фізичної підготовки, розподілення військовослужбовців до підрозділів і зберігаються у підрозділах упродовж періоду їх військової служби.

15. Кандидати для навчання у ВВНЗ, ВНПЗВО, ЗФПВО із числа військовослужбовців складають екзамен з фізичної підготовки за трьома вправами:

чоловіки 1–4 вікових груп – підтягування на перекладині, бігу на 100 м, бігу на 3 км;

чоловіки 5 вікової групи – підтягування на перекладині, згинання та розгинання тулуба, бігу на 2 км;

чоловіки 6 вікової групи – підтягування на перекладині (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), згинання та розгинання тулуба, бігу на 2 км;

чоловіки 7 і старших вікових груп – підтягування на перекладині (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), згинання та розгинання тулуба, бігу на 1 км;

жінки 1–2 вікових груп – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, згинання та розгинання тулуба, бігу на 3 км;

жінки 3–4 вікових груп – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, згинання та розгинання тулуба, бігу на 2 км;

жінки 5 і старших вікових груп – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, згинання та розгинання тулуба, бігу на 1 км.

Оцінювання проводиться за сумою балів, які нараховуються за виконання нормативів фізичних вправ з урахуванням статі відповідно до таблиці 1 додатка 10. Оцінка фізичної підготовленості визначається за бальним еквівалентом з урахуванням віку (таблиця 4 додатка 10). Співвідношення оцінки

фізичної підготовленості військовослужбовців – кандидатів для навчання у ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО до рейтинг-балу наведено у таблиці 6 додатка 10. Результати перевірки враховуються для зарахування до ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО під час організації і проведення фізичної підготовки і зберігаються упродовж періоду навчання військовослужбовців.

16. Перед укладенням контракту кандидати для проходження військової служби за контрактом із числа військовослужбовців строкової служби перевіряються за трьома вправами: підтягування на перекладині, бігу на 100 м, бігу на 3 км. Оцінювання проводиться за сумою балів, які нараховуються за виконання нормативів фізичних вправ з урахуванням статі відповідно до таблиці 1 додатка 10. Оцінка визначається за бальним еквівалентом (таблиця 3 додатка 10).

17. Усі військовослужбовці перед продовженням контракту для подальшого проходження військової служби за контрактом, перед призначенням на вищу посаду та для проходження атестаційної комісії перевіряються за трьома вправами:

чоловіки 1–4 вікових груп – підтягування на перекладині, бігу на 100 м, бігу на 3 км;

чоловіки 5 вікової групи – підтягування на перекладині, згинання та розгинання тулуба, бігу на 2 км;

чоловіки 6 вікової групи – підтягування на перекладині (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), згинання та розгинання тулуба, бігу на 2 км;

чоловіки 7 і старших вікових груп – підтягування на перекладині (згинання та розгинання рук в упорі лежачи), згинання та розгинання тулуба, бігу на 1 км;

жінки 1–2 вікових груп – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, згинання та розгинання тулуба, бігу на 3 км;

жінки 3–4 вікових груп – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, згинання та розгинання тулуба, бігу на 2 км;

жінки 5 і старших вікових груп – згинання та розгинання рук в упорі

лежачи, згинання та розгинання тулуба, бігу на 1 км.

Оцінювання проводиться за сумою балів, які нараховуються за виконання нормативів фізичних вправ з урахуванням статі відповідно до таблиці 1 додатка 10. Оцінка визначається за бальним еквівалентом з урахуванням категорії та віку (таблиця 4 додатка 10).

18. Щоквартальні перевірки усіх військовослужбовців за комплексами вправ загальної фізичної підготовленості, наведених у таблиці 1 додатка 7, щомісячні перевірки військовослужбовців строкової служби, курсантів, студентів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, курсантів навчальних військових частин проводяться командирами підрозділів метою забезпечення систематичного навчально-тренувального процесу та організації контролю за підтриманням належного рівня фізичної підготовленості.

19. В особливий період рішення щодо строків проведення перевірки військовослужбовців військової частини приймає відповідний командир (начальник), залежно від залучення особового складу до виконання бойових завдань, які визначені органами військового управління військовим частинам, що передбачені в оперативних і бойових планах застосування.

20. Військовослужбовці строкової служби, курсанти навчальних військових частин оцінюються за нормативами фізичних вправ, наведеними у таблиці 2 додатка 10. Оцінка фізичної підготовленості визначається:

“відмінно” – якщо половина і більше оцінок “відмінно”, а решта не нижче “добре”;

“добре” – якщо половина і більше оцінок не нижче “добре”, а решта – не нижче “задовільно”;

“задовільно” – якщо більше половини оцінок “задовільно”, при відсутності незадовільних оцінок;

“незадовільно” – якщо не виконано умови задовільної оцінки.

21. Оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців за контрактом та слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, проводиться за сумою балів, які нараховуються за виконання нормативів фізичних вправ з урахуванням статі відповідно до таблиці 1 додатка 10. Оцінка фізичної підготовленості визначається за бальним еквівалентом з урахуванням категорії та віку (таблиця 4 додатка 10).

У разі оцінювання військовослужбовців за контрактом та слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, за таблицею нормативів з фізичної підготовки (таблиця 2 додатка 10) оцінка фізичної підготовленості визначається:

“відмінно” – якщо половина і більше оцінок “відмінно”, а решта не нижче “добре”;

“добре” – якщо половина і більше оцінок не нижче “добре”, а решта – не нижче “задовільно”;

“задовільно” – якщо більше половини оцінок “задовільно”, при відсутності незадовільних оцінок;

“незадовільно” – якщо не виконано умови задовільної оцінки.

22. Оцінювання фізичної готовності (підготовленості) курсантів та студентів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО проводиться за сумою балів, які нараховуються за виконання нормативів фізичних вправ з урахуванням статі відповідно до таблиці 1 додатка 10. Оцінка фізичної готовності (підготовленості) визначається за бальним еквівалентом з урахуванням категорії та періоду навчання (таблиця 5 додатка 10).

23. Курсанти, студенти, слухачі ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, курсанти навчальних військових частин на екзаменах та заліках перевіряються відповідно до освітніх програм, затверджених в установленому законодавством порядку.

Курсанти навчальних військових частин після завершення навчання перевіряються за трьома вправами: підтягування на перекладині, біг на 3 км та однієї із вправ спеціальної (військово-прикладної) спрямованості, залежно від

вимог фахової підготовки. Курсанти, яких готують за програмою командирів відділень, перевіряються за рівнем теоретичних знань та організаційно-методичних навичок і вмінь, які оцінюються за вимогами пунктів 38–44 цього розділу.

До програми семестрових екзаменів і заліків з фізичної підготовки для курсантів, студентів, слухачів (усіх форм навчання) ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО включаються 4–5 вправ, що характеризують розвиток основних фізичних і спеціальних якостей та військово-прикладних рухових навичок та вмінь. Вони також перевіряються за рівнем теоретичних знань та організаційно-методичних навичок і вмінь. Зміст програми заліків та екзаменів визначаються кафедрою фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту з урахуванням програми навчання.

До практичної частини програми заліків та екзаменів четвертих і старших курсів випускних комплексних екзаменів з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки для курсантів та студентів (усіх форм навчання) ВВНЗ, ВНП ЗВО включаються 5 вправ, що характеризують розвиток основних фізичних і спеціальних якостей та військово-прикладних рухових навичок та вмінь (таблиці 2–8 додатка 7). Підбір комплексів та фізичних вправ проводиться за погодженням із замовником на підготовку фахівців.

24. Військовослужбовці, які відносяться до третьої категорії, під час проведення інспекційних заходів та інших видів перевірки перевіряються за комплексами вправ загальної фізичної підготовленості (таблиця 1 додатка 7) та оцінюються згідно з вимогами пункту 20 цього розділу.

25. У процесі навчання військовослужбовці перевіряються за комплексами вправ загальної фізичної підготовленості (таблиця 1 додатка 7) та вправ, з урахуванням проходження програми навчання. За підсумками перевірки оцінюються:

рівень фізичної підготовленості військовослужбовців;

рівень організаційно-методичної підготовленості командирів навчальних

підрозділів, курсантів, студентів, слухачів;

оцінка фізичної підготовки у підрозділах військової частини (ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО);

повнота та якість засвоєння військовослужбовцями програм з фізичної підготовки;

якість управління фізичною підготовкою.

26. Вправи з гімнастики на перекладині, брусах і стрибках через коня (козла) у довжину оцінюються за якістю їх виконання як “виконано” або “невиконано”. Бальний еквівалент отриманих оцінок не визначається.

Вправа № 10 – зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів) на перекладині, вправа № 11 – зіскок боком з поворотом на 90 градусів (махом вперед/назад) на брусах оцінюються:

“виконано” – якщо вправа виконана відповідно до опису, без помилок, легко і впевнено, або були помилки: недостатня амплітуда, згинання і розведення ніг, згинання рук під час підйомів, виконання силового елемента махом або махового елемента з дожимом, додавання зайвих махів, зроблена зупинка там, де потрібно виконання вправи без зупинки, торкання снаряду без втрати темпу, нестійке приземлення або було падіння чи опора руками об підлогу під час приземлення;

“не виконано” – якщо вправа не виконана або перекручена (порушена послідовність виконання її елементів, не був виконаний (пропущений) елемент або падіння зі снаряду).

Вправа № 12 – стрибок ноги нарізно через коня (козла) у довжину оцінюється:

“виконано” – якщо вправа виконана відповідно до опису, без помилок, легко і впевнено, або були помилки: під час відштовхування руками об снаряд тулуб не паралельно снаряду, ноги зігнуті та нижче рівня плечей (тіла снаряду); після відштовхування руками об снаряд тулуб у польоті не прогнутий; не стійке приземлення;

“не виконано” – якщо стрибок не виконано або виконано не згідно з вимогами: поштовх однією ногою, поштовх руками об передню (ближню) частину снаряду, перебір руками по снаряду, торкання снаряду будь-якою частиною тіла крім долонь рук, торкання руками чи колінами підлоги під час приземлення або сталося падіння.

У цій вправі дозволяється виконувати дві спроби, при цьому визначається та оцінка, яка є вищою.

Вправа № 26 – вправа на батуті оцінюється:

“відмінно” – якщо вправа виконана відповідно до опису, без помилок, легко і впевнено, допущені незначні помилки під час приземлення;

“добре” – якщо вправа виконана відповідно до опису, впевнено, але були допущені незначні помилки: недостатня амплітуда, незначне згинання і розведення ніг, додавання зайвих рухів, нестійке приземлення;

“задовільно” – якщо вправа виконана відповідно до опису, впевнено, але були допущені значні помилки: зроблена зупинка там, де потрібно виконання вправи без зупинки, опора руками об батут під час приземлення;

“незадовільно” – якщо вправа не виконана або перекручена (порушена послідовність виконання її елементів, не виконаний (пропущений) елемент або було падіння під час виконання вправи чи під час приземлення).

Отримана оцінка у вправі на батуті для підрахунку балів за виконані вправи переводиться у бальний еквівалент відповідно до категорії, вікових груп та статі військовослужбовця (таблиці 4, 5 додатка 10).

27. Перевірка військовослужбовців за вправами № 49 (комплекс прийомів рукопашного бою РБ-1) та № 50 (комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2) включає виконання п'яти передбачених програмою прийомів із різних груп: прийоми бою зі зброєю; прийоми бою рукою і ногою; звільнення від захватів; обеззброєння противника; больові прийоми; кидки. Виконання кожного окремого прийому із п'яти передбачених програмою із різних груп прийомів оцінюється:

“відмінно” – якщо прийом проведено згідно з описом, швидко і впевнено;

“добре” – якщо прийом проведено згідно з описом, але недостатньо швидко і впевнено;

“задовільно” – якщо прийом проведено згідно з описом, але повільно і з порушенням злитності руху або допущена втрата рівноваги, однак кінцева мета досягнута;

“незадовільно” – якщо прийом не виконано або виконано не згідно з описом.

Загальна оцінка військовослужбовцю за виконання п'яти прийомів визначається:

“відмінно” – якщо більше половини оцінок “відмінно”, а решта не нижче “добре”;

“добре” – якщо більше половини оцінок “добре”, а решта не нижче “задовільно”;

“задовільно” – якщо половина і більше оцінок “задовільно”, при відсутності незадовільних, або, якщо за один прийом оцінка “незадовільно”, при наявності однієї не нижче “добре”;

“незадовільно” – якщо отримано більше однієї незадовільної оцінки.

28. Під час перевірки військовослужбовців першої категорії за вправами № 50 (комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2) та № 51 (комплекс прийомів рукопашного бою РБ-3) призначаються:

п'ять передбачених програмою прийомів із різних груп: прийоми бою зі зброєю; прийоми бою рукою і ногою; звільнення від захватів; обеззброєння противника; больові прийоми та удушення; кидки; спеціальні прийоми;

“бойова ситуація”.

Виконання п'яти передбачених програмою прийомів із різних груп та їх оцінювання проводиться так, як описано вище (для вправ № 49, 50).

Під час виконання “бойової ситуації” військовослужбовець повинен виконати одну із таких дій: захисно-відповідні дії; обеззброєння противника (при

цьому характер його атакуючих дій та виду зброї, яка буде застосовуватись – невідомі); звільнення від захоплення; спеціальні прийоми; больові прийоми (кидки) одразу після команди перевіряючого.

Попередньо військовослужбовець стає у вихідне положення спиною до асистента (умовного противника) на відстані 2 м від нього та після сигналу про власну готовність за командою особи, яка проводить перевірку “Прийом почи-НАЙ!” (або “ВПЕРЕД”), стрибком повертається кругом, обличчям до асистента, приймає бойову стійку та виконує прийом. Без повороту кругом виконуються звільнення від захватів ззаду, обеззброєння при погрозі зброєю в упор ззаду та при конвоюванні.

Для виконання кидків і больових прийомів особа, яка проводить перевірку, спочатку називає прийом, потім дає команду “Прийом почи-НАЙ!” (або “ВПЕРЕД”), після якої військовослужбовець повертається кругом, наближається до асистента та виконує прийом.

Виконання прийому в “бойовій ситуації” оцінюється:

“відмінно” – якщо військовослужбовець зумів захиститись від атаки противника, при цьому: провів контратаку, виконав кидок із завершаючим ударом, виконав больовий або позначив задушливий прийом, здійснив ефективне конвоювання або “вивів противника з ладу”;

“добре” – якщо прийом (дію) виконано без зупинок, технічно правильно, але недостатньо швидко;

“задовільно” – якщо прийом (дію) проведено з порушенням злитності і швидкості, допущена втрата рівноваги під час кидків, падіння, але кінцева мета досягнута;

“незадовільно” – якщо прийом (дію) не виконано, грубо перекручено або військовослужбовець не захистився і не провів контратакуючі дії.

29. Оцінка військовослужбовців першої категорії за виконання вправ № № 50, 51 складається із двох оцінок: оцінки за п'ять передбачених програмою прийомів, оцінки дій у “бойовій ситуації” і визначається:

“відмінно” – якщо оцінка за “бойову ситуацію” “відмінно”, а друга – не нижче “добре”;

“добре” – якщо оцінка за “бойову ситуацію” “добре”, а друга – не нижче “задовільно”;

“задовільно” – якщо дві оцінки “задовільно”, або, якщо отримана одна оцінка “незадовільно” та оцінка не нижче “добре” за “бойову ситуацію”;

“незадовільно” – якщо не виконано умови задовільної оцінки.

Отримана оцінка у вправах з рукопашного бою для підрахунку балів за виконані вправи переводиться у бальний еквівалент відповідно до категорії, вікових груп та статі військовослужбовця (таблиці 4, 5 додатка 10).

30. Під час перевірки вправ, які виконуються у складі підрозділу, кожному військовослужбовцю нараховуються бали за результат, який показав підрозділ.

31. Перевірки для визначення рівня фізичної готовності військовослужбовців здійснюються:

у кінці першого півріччя та навчального року;

під час проведення інспекційних заходів (для першої та другої категорій);

на екзаменах та заліках з курсантами та студентами ВВНЗ, ВНП ЗВО четвертого і старших курсів.

32. До змісту перевірки військовослужбовців з фізичної готовності включаються вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Перевірка проводиться за одним із двох варіантів.

33. За першим варіантом перевірка військовослужбовців проводиться за вправами, які об'єднані у два комплекси. Комплекс загальної фізичної підготовки наведено у таблиці 1 додатка 7. Комплекс спеціальної фізичної підготовки включає три спеціальні (військово-прикладні) вправи з переліку, який наведено у таблиці 2 додатка 7.

34. Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості визначається за виконання комплексів вправ, які оцінюються за сумою балів (таблиця 1 додатка 10) або за нормативами з фізичної підготовки (таблиця 2 додатка 10).

Якщо оцінювання виконання вправ проводиться за 100-бальною шкалою (таблиця 1 додатка 10), оцінка за комплекс вправ визначається за таблицею 4 додатка 10. Якщо оцінка виконання вправ проводиться за нормативами з фізичної підготовки (таблиця 2 додатка 10), то вона визначається:

“відмінно” – якщо половина і більше оцінок “відмінно”, а решта не нижче “добре”;

“добре” – якщо половина і більше оцінок не нижче “добре”, а решта – не нижче “задовільно”;

“задовільно” – якщо більше половини оцінок “задовільно”, при відсутності незадовільних оцінок;

“незадовільно” – якщо не виконано умови задовільної оцінки.

35. Загальна оцінка фізичної готовності за першим варіантом визначається:

“відмінно” – якщо оцінка за виконання комплексу спеціальної підготовки “відмінно”, а комплексу загальної фізичної підготовки – не нижче “добре”;

“добре” – якщо оцінка за виконання комплексу спеціальної підготовки не нижче “добре”, а комплексу загальної фізичної підготовки – не нижче “задовільно”;

“задовільно” – якщо за виконання обох комплексів отримано оцінки не нижче “задовільно”;

“незадовільно” – якщо не виконано умови задовільної оцінки.

36. За другим варіантом перевірка військовослужбовців проводиться за виконання комплексу контрольних вправ загальної та спеціальної фізичної підготовки для військовослужбовців відповідної категорії, вікової групи та статі (таблиця 3 додатка 7), який оцінюється за сумою балів, що нараховуються за

виконання нормативів фізичних вправ з урахуванням статі відповідно до таблиці 1 додатка 10. Оцінка визначається за бальним еквівалентом з урахуванням категорії та віку (таблиця 4 додатка 10).

37. Загальна оцінка фізичної готовності за другим варіантом визначається:

“відмінно” – якщо набрана сума балів за виконані вправи комплексу відповідає оцінці “відмінно”, при цьому за кожен із спеціальних вправ отримано кількість балів на оцінку не нижче, ніж “відмінно”;

“добре” – якщо набрана сума балів за виконані вправи комплексу відповідає оцінці “добре”, при цьому за кожен із спеціальних вправ отримано кількість балів на оцінку не нижче, ніж “добре”;

“задовільно” – якщо набрана сума балів за виконані вправи комплексу відповідає оцінці “задовільно”, при цьому за кожен із вправ отримано кількість балів на оцінку не нижче, ніж “задовільно”;

“незадовільно” – якщо не виконано умови задовільної оцінки.

38. Перевірка та оцінка фізичної підготовки військовослужбовців, які проводять заняття з фізичної підготовки у підрозділах військової частини, курсантів навчальної військової частини, курсантів, студентів, слухачів, командирів навчальних підрозділів ВВНЗ, ВНПЗВО, ЗФПВО проводиться за двома показниками: рівня фізичної готовності (підготовленості) та рівня методичної підготовленості.

39. Методична підготовленість перевіряється й оцінюється за рівнем теоретичних знань основ фізичної підготовки та організаційно-методичних навичок і вмінь відповідно до тематики (додаток 2). Рівень організаційно-методичних навичок і вмінь визначається за якістю виконання методичного завдання, що включає практичні дії з управління фізичною підготовкою.

40. У процесі навчання перевірка рівня теоретичних знань, організаційно-

методичних навичок і вмінь проводиться без екзаменаційних білетів.

41. Для проведення заліків та екзаменів у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, навчальній військовій частині складаються екзаменаційні білети. Зміст питань для перевірки рівня теоретичних знань та виконання завдань для перевірки рівня організаційно-методичних навичок і вмінь визначається згідно з навчальною програмою, складеною відповідно до тематики (додаток 2).

42. Перевірка рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок і вмінь військовослужбовців проводиться упродовж одного дня до виконання практичних нормативів з фізичної підготовки. Якість виконання організаційно-методичного завдання, що включає практичні дії з організації та/або проведення фізичної підготовки, оцінюється:

“відмінно” – якщо завдання виконано правильно та впевнено;

“добре” – якщо завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено;

“задовільно” – якщо завдання виконано в основному правильно, але невпевнено та з незначними помилками;

“незадовільно” – якщо завдання не виконано або виконано невпевнено та з грубими помилками.

Під час оцінювання виконання організаційно-методичного завдання з проведення фізичної підготовки враховуються зовнішній вигляд, стройова виправка та уміння:

назвати, чітко показати та пояснити вправу;

вибрати раціональну методику навчання та керувати тими, хто навчається;

попереджати та виправляти помилки, здійснювати страховку та надавати допомогу тим, хто навчається;

визначати стан тих, хто навчається, і правильно дозувати їхнє фізичне навантаження.

За рішенням особи, яка здійснює перевірку, завдання виконується повністю або частково.

43. Під час перевірки теоретичних знань кожний військовослужбовець відповідає на одне питання. Перевірка проводиться методом усного або письмового опитування. Дозволяється задавати опитуваним додаткові питання за визначеною тематикою. Рівень теоретичних знань оцінюється:

“відмінно” – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна та повна;

“добре” – якщо відповідь на поставлене питання по суті правильна, але недостатньо повна або викладена з неістотними за змістом помилками;

“задовільно” – якщо відповідь на поставлене питання в основному правильна, але викладена неповно чи з окремими істотними помилками;

“незадовільно” – якщо відповідь не розкриває суті поставленого питання.

44. Оцінка методичної підготовленості військовослужбовців складається з оцінок, одержаних за відповідь на теоретичне питання та виконання методичного завдання, і визначається:

“відмінно” – якщо отримано обидві оцінки “відмінно”;

“добре” – якщо отримано одну оцінку “відмінно”, а другу “добре” або “задовільно”; або обидві оцінки “добре”;

“задовільно” – якщо отримано одну оцінку “добре” а другу “задовільно”; або обидві оцінки “задовільно”;

“незадовільно” – якщо не виконані умови на оцінку “задовільно”.

45. Загальна оцінка з фізичної підготовки керівників, які проводять заняття з фізичної підготовки, курсантів (студентів, слухачів) ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, курсантів навчальної військової частини, яка готує командирів відділень, складається з оцінок їхньої фізичної готовності (підготовленості), методичної підготовленості та визначається:

“відмінно” – якщо оцінка фізичної готовності (підготовленості) “відмінно”, а методичної підготовленості – не нижче, ніж “добре”;

“добре” – якщо оцінка фізичної готовності (підготовленості) “добре”, а методичної – не нижче, ніж “задовільно”;

“задовільно” – якщо оцінка фізичної готовності (підготовленості) “задовільно”, а методичної – не нижче, ніж “задовільно”.

“незадовільно” – якщо не виконані умови на оцінку “задовільно”.

46. Для перевірки та оцінки фізичної підготовки у військовій частині, відповідно до програми, призначаються підрозділи у повному складі. Підрозділи для перевірки визначаються керівником, який здійснює перевірку. При цьому, призначається не менше 50% основних підрозділів і не менше 50% підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту (у ВВНЗ, ВВПЗВО, ЗФПВО обов'язково перевіряється – 50% підрозділу (частини) забезпечення освітнього процесу, кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту в повному складі; в органі військового управління – 100% військовослужбовців).

Командир (начальник), його заступники (командування), офіцери управління (штабу) та усі командири підрозділів військової частини (ВВНЗ, ВВПЗВО, ЗФПВО) перевіряються й оцінюються в обов'язковому порядку.

Військовослужбовці, які під час перевірки задіяні для несення служби у добовому наряді, бойовому чергуванні та інших чергових підрозділах (силах) військової частини, до перевірки в ці дні не залучаються; для їх перевірки виділяються інші дні.

47. Під час інспекційних заходів військової частини перевірка військовослужбовців з фізичної підготовки може проводитися за окремим планом, строки для якої визначаються відповідним органом військового управління. При цьому враховуються завдання, обсяг питань, кількість підрозділів, які підлягають перевірці, їх дислокація, наявність і стан навчальної бази з фізичної підготовки і спорту та кількість осіб, які проводять перевірку.

48. Оцінка фізичної підготовки військової частини та її підрозділів

складається з індивідуальних оцінок військовослужбовців. Вона визначається:

“відмінно” – якщо отримано не менше, ніж 90% позитивних оцінок від числа перевірених, з яких не менше, ніж 50% отримали оцінку “відмінно”;

“добре” – якщо отримано не менше, ніж 80% позитивних оцінок від числа перевірених, з яких не менше, ніж 50% отримали оцінку не нижче, ніж “добре”;

“задовільно” – якщо отримано не менше, ніж 70% позитивних оцінок від числа перевірених;

“незадовільно” – якщо не виконано умови задовільної оцінки або до перевірки було залучено менше 70% військовослужбовців від їх кількості за списком (у перевірених підрозділах).

49. Оцінка фізичної підготовки ВВНЗ, ВВПЗВО, ЗФПВО, ВЛ та їх підрозділів складається з індивідуальних оцінок військовослужбовців та визначається:

“відмінно” – якщо отримано не менше, ніж 95% позитивних оцінок від числа перевірених, з яких не менше, ніж 50% отримали оцінку “відмінно”;

“добре” – якщо отримано не менше, ніж 90% позитивних оцінок від числа перевірених, з яких не менше, ніж 50% отримали оцінку не нижче, ніж “добре”;

“задовільно” – якщо отримано не менше, ніж 85% позитивних оцінок від числа перевірених;

“незадовільно” – якщо не виконано умови задовільної оцінки або до перевірки було залучено менше 80% військовослужбовців від їх кількості за списком (у перевірених підрозділах).

50. Отримана оцінка фізичної підготовки військової частини, ВВНЗ, ВВПЗВО, ЗФПВО, ВЛ та їх підрозділів знижується на один бал, якщо більше 15% військовослужбовців, які призначені для перевірки, перебувають у групі ЛФК або звільнені від перевірки за станом здоров'я.

51. В окремих випадках, за рішенням посадової особи, яка здійснює

перевірку, підрозділи військової частини, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ можуть перевірятись за однією із визначених вправ. При цьому до перевірки залучається не менше трьох підрозділів, кожному з яких визначаються різні вправи. Підбір вправ здійснюється з метою визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки. Оцінка підрозділу визначається за індивідуальними оцінками військовослужбовців з визначеної вправи згідно з пунктами 48, 49 цього розділу.

Оцінка військовій частині визначається за отримані оцінки підрозділами:

“відмінно” – якщо половина і більше перевірених підрозділів отримали оцінку “відмінно”, а решта не нижче “добре”, при цьому оцінки за спеціальні фізичні вправи – не нижче “відмінно”;

“добре” – якщо половина і більше перевірених підрозділів отримали оцінку не нижче “добре”, а решта – не нижче “задовільно”, при цьому оцінки за спеціальні фізичні вправи – не нижче “добре”;

“задовільно” – якщо більше половини перевірених підрозділів отримали оцінку “задовільно”, при відсутності незадовільних оцінок;

“незадовільно” – якщо не виконано умови задовільної оцінки.

52. Під час перевірки військової частини (ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ) здійснюється всебічна перевірка та оцінка якості управління фізичної підготовки.

Якість управління фізичною підготовкою оцінюється:

“відповідає встановленим вимогам”:

своєчасно і якісно розробляються необхідні накази, аналізується стан фізичної підготовки та регулярно підводяться її підсумки;

планування фізичної підготовки забезпечує вирішення завдань фізичної підготовки особового складу, обсяг часу, що виділяється на фізичну підготовку, відповідає вимогам керівних документів;

систематично проводяться теоретичні, інструкторсько-методичні і показові заняття зі службовими особами, навчально-методичні збори і семінари з позаштатними спортивними організаторами, тренерами та суддями;

повсякденно здійснюється контроль за процесом фізичної підготовки в підрозділах;

дані обліку відповідають дійсному стану фізичної підготовки, ведуться картки обліку фізичної підготовки військовослужбовців за контрактом;

забезпечення фізичної підготовки і спорту здійснюється відповідно до вимог цієї Інструкції;

проводяться заплановані заходи з фізичної підготовки;

“не відповідає встановленим вимогам”:

не виконано два із перелічених елементів управління фізичною підготовкою або дані обліку не відповідають дійсному стану фізичної підготовки.

В процесі навчання може перевірятися і оцінюватися якість управління окремих форм фізичної підготовки.

Результати перевірки якості управління фізичною підготовкою доповідаються вищим командирам (начальникам) та заносяться до акта перевірки.

53. За результатами перевірок у кінці першого півріччя та навчального року, інспекційних заходів стан фізичної підготовки військової частини (ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ) перевіряється та оцінюється за такими показниками:

рівень фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців;

рівень організаційно-методичної підготовленості офіцерів і сержантів, які є керівниками фізичної підготовки, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО та курсантів навчальної військової частини;

оцінка фізичної підготовки військової частини (ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО) та її підрозділів;

якість управління фізичної підготовки.

54. На підставі аналізу результатів перевірки стану фізичної підготовки у військовій частині оцінюються і визначаються:

рівень розвитку у військовослужбовців різних фізичних і спеціальних якостей, оволодіння ними військово-прикладними руховими навичками і вміннями, теоретичними знаннями, організаційно-методичними вміннями;

рівень фізичної підготовки підрозділів;

динаміка показників фізичної підготовленості військовослужбовців за певний період часу (ефективність процесу фізичної підготовки);

оцінки, отримані окремими категоріями військовослужбовців;

якість управління фізичною підготовкою;

наявність та стан навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту;

позитивний досвід і недоліки (у тому числі їх причини) в управлінні фізичною підготовкою;

конкретні заходи щодо покращення фізичної підготовки військовослужбовців у військовій частині і підрозділах.

Начальник Управління фізичної культури і спорту
Міністерства оборони України



Юрій ФІНОГЕНОВ

Додаток 1
до Інструкції з фізичної підготовки в
системі Міністерства оборони України
(пункт 13 розділу II)

Перелік документів
з фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців
військової частини

1. Програма фізичної підготовки військової частини на навчальний рік.
2. Наказ про організацію фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовій частині на навчальний рік (з додатками):
 - склад груп для занять фізичною підготовкою та їх керівники у військовій частині на навчальний рік;
 - план спортивно-масової роботи військової частини на навчальний рік;
 - положення (регламент) про спортивні, військово-спортивні змагання військової частини у навчальному році;
 - склад спортивного комітету військової частини і обов'язки його членів;
 - список спортивних організаторів підрозділів.
 - рекомендації з організації та проведення фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності у військовій частині на навчальний рік;
 - перелік і склад спортивних команд (секцій) з видів спорту та їх тренери, розклад навчально-тренувальних занять і місця їх проведення у військовій частині на навчальний рік.
3. Наказ про підсумки фізичної підготовки і спортивно-масової роботи у військовій частині за навчальний рік.
4. Наказ про організацію та проведення навчальних занять з плавання та/або купання у військовій частині (розробляється за наявності умов для плавання).
5. Наказ про проведення змагань на першість військової частини з виду (видів) спорту.

6. Наказ про підсумки проведення змагань на першість військової частини з виду (видів) спорту.

7. Наказ про організацію і проведення навчально-методичних зборів (семінарів) зі спортивним активом військової частини.

8. Наказ про підсумки навчально-методичних зборів (семінарів) зі спортивним активом військової частини.

9. Наказ про організацію контрольних занять з перевірки фізичної підготовки у військовій частині на навчальний рік.

10. План проведення ранкової фізичної зарядки з військовослужбовцями військової частини на місяць.

11. Розклад навчальних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями управління військової частини на місяць.

Додаток 2

до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (пункт 16 розділу II)

Тематика
підготовки керівників фізичної підготовки
у військових частинах, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ

Таблиця 1

Тематика теоретичних занять для командирів підрозділів та інструкторів з фізичної підготовки у військовій частині, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ

№ з/п	Тематика
1	Мета і завдання фізичної підготовки, її вплив на боєготовність підрозділів
2	Засоби та методи фізичного вдосконалення військовослужбовців
3	Особливості організації та проведення форм фізичного вдосконалення військовослужбовців
4	Навчання фізичних вправ, прийомів та дій. Методика формування та вдосконалення військово-прикладних навичок та вмінь
5	Фізичні якості військовослужбовців, засоби і методи їх розвитку та вдосконалення
6	Виховання військовослужбовців та злагодження військових колективів засобами фізичної підготовки
7	Характеристика помилок, що виникають під час навчання вправам з фізичної підготовки, та їх попередження. Причини та види травматизму на заняттях та у процесі інших заходів з фізичної підготовки і заходи щодо його попередження. Щільність і навантаження у процесі фізичної підготовки за віковими групами чоловіків і жінок. Характеристика способів організації тих, хто навчається, під час проведення форм фізичної підготовки
8	Зміст і порядок контролю та обліку фізичної підготовки військово-службовців військової частини та її підрозділів
9	Види та особливості забезпечення фізичної підготовки військової частини та її підрозділів

Тематика теоретичних занять для членів спортивного активу у військовій частині, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ

№ з/п	Тематика
1	Мета, завдання, види та зміст спортивно-масової роботи серед військовослужбовців
2	Засоби та методи спортивного вдосконалення військово-службовців. Військово-прикладні вправи та види спорту
3	Особливості організації та проведення заходів спортивного вдосконалення військовослужбовців: навчально-тренувальних занять зі спорту у складі спортивних команд підрозділів та військової частини
4	Особливості організації та проведення заходів спортивно-масової роботи у складі підрозділів
5	Особливості організації та проведення заходів спортивного вдосконалення військовослужбовців: спортивних і військово-спортивних змагань
6	Особливості організації та проведення заходів спортивного вдосконалення військовослужбовців: спортивних свят, вечорів, перевірок спортивно-масової роботи тощо
7	Закономірності тренувального процесу військовослужбовців. Щільність і навантаження. Попередження помилок, що виникають під час тренування. Запобігання травматизму у процесі тренувань
8	Призначення, функції та зміст діяльності спортивного комітету військової частини. Обов'язки позаштатних спортивних організаторів підрозділів, тренерів з виду спорту та спортивних суддів
9	Зміст основних керівних документів з організації та проведення спортивно-масової роботи у військовій частині та підрозділах

Таблиця 3

Тематика методичних занять для командирів підрозділів та інструкторів з фізичної підготовки у військовій частині, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ

№ з/п	Тематика
1	2
1	Організація та проведення вправ підготовчої частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки
2	Організація та проведення основної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки: навчання, тренування і контроль виконання вправ для розвитку силових якостей військово-службовців
3	Організація та проведення основної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки: навчання, тренування і контроль виконання вправ для розвитку швидкісних якостей військово-службовців
4	Організація та проведення основної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки: навчання, тренування і контроль виконання вправ для розвитку спритності (координаційних якостей) військовослужбовців
5	Організація та проведення основної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки: навчання, тренування і контроль виконання вправ для розвитку витривалості військовослужбовців
6	Організація та проведення основної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки: навчання, тренування і контроль виконання вправ для розвитку військово-прикладних рухових навичок прискореного пересування у пішому порядку
7	Організація та проведення основної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки: навчання, тренування і контроль виконання вправ для розвитку військово-прикладних рухових навичок прискореного пересування на лижах
8	Організація та проведення основної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки: навчання, тренування і контроль виконання вправ для розвитку військово-прикладних рухових навичок рукопашного бою
9	Організація та проведення основної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки: навчання, тренування і контроль виконання вправ для розвитку військово-прикладних рухових навичок подолання перешкод та метання гранат

1	2
10	Організація та проведення основної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки: навчання, тренування і контроль виконання вправ для розвитку військово-прикладних рухових навичок військово-прикладного плавання
11	Організація та проведення вправ заключної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки
12	Особливості організації та проведення ранкової фізичної зарядки, фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності та самостійної роботи (індивідуального фізичного тренування) за окремими їх частинами та в цілому

Таблиця 4

Тематика методичних занять для членів спортивного активу у військовій частині, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ

№ з/п	Тематика
1	Організація та проведення навчально-тренувального заняття зі спортивною командою підрозділу (військової частини) з виду спорту
2	Організація та проведення навчально-тренувального заняття зі спорту з військовослужбовцями підрозділу
3	Організація та проведення спортивного (військово-спортивного) змагання серед військовослужбовців
4	Організація та проведення спортивного свята з військово-службовцями
5	Організація та проведення спортивного вечора з військовослужбовцями
6	Організація та проведення перевірки спортивно-масової роботи з військовослужбовцями
7	Порядок оформлення та ведення документації спортивно-масової роботи у підрозділі (військовій частині)

Таблиця 5

Тематика теоретичних занять для курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ,
ВНП ЗВО, ЗФПВО

Періоди навчання	Види занять	Тематика
1	2	3
1 курс 1 семестр	Лекція	Система фізичної підготовки у Збройних Силах України
	Семінар	Характеристика елементів структури системи фізичної підготовки у Збройних Силах України та арміях закордонних держав
	Семінар	Мета, загальні і спеціальні завдання та принципи фізичної підготовки військовослужбовців
1 курс 2 семестр	Лекція	Процес фізичного вдосконалення військовослужбовців. Засоби та методи фізичної підготовки
	Семінар	Зміст фізичної підготовки: фізичні вправи, прийоми та дії; гігієнічні чинники та оздоровчі сили природи
	Семінар	Зміст фізичної підготовки: теоретичні знання, командні та організаційно-методичні навички і вміння управління підрозділами
2 курс 3 семестр	Лекція	Методика розвитку фізичних якостей військовослужбовців
	Семінар	Засоби і методи розвитку та вдосконалення сили і швидкості військовослужбовців
	Семінар	Спритність та витривалість військовослужбовців. Засоби і методи їх розвитку та вдосконалення
2 курс 4 семестр	Лекція	Навчання військовослужбовців фізичним вправам, прийомам і діям
	Семінар	Методика формування та вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців
	Семінар	Щільність та навантаження у процесі фізичної підготовки. Травматизм та заходи щодо його попередження
3 курс 5 семестр	Лекція	Характеристика форм фізичної підготовки військово-службовців
	Семінар	Навчальні заняття з фізичної підготовки – основна форма фізичної підготовки військовослужбовців. Класифікація, структура та зміст
	Семінар	Аналіз структури та змісту ранкової фізичної зарядки та фізичного тренування у процесі навчально-бойової діяльності військовослужбовців
3 курс 6 семестр	Лекція	Спортивно-масова робота – одна із основних форм фізичної підготовки військовослужбовців
	Семінар	Військово-спортивний комплекс та Військово-спортивна класифікація – основа спортивно-масової роботи військовослужбовців
	Семінар	Самостійна робота (самостійна підготовка, індивідуальне фізичне тренування) – форма фізичної підготовки військовослужбовців

1	2	3
4 курс 7 семестр	Лекція	Управління фізичною підготовкою у підрозділах військової частини
	Семінар	Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у підрозділах військової частини. Обов'язки службових осіб підрозділів військової частини з фізичної підготовки
	Семінар	Планування та підготовка керівників з фізичної підготовки у підрозділах військової частини
4 курс 8 семестр	Лекція	Перевірка, оцінка та забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини
	Семінар	Контроль та облік фізичної підготовки у підрозділах військової частини
	Семінар	Забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини
5 курс 9 семестр	Лекція	Особливості фізичної підготовки у підрозділах органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ВЛ, закладів, установ, організацій
	Семінар	Спрямованість, особливості завдань та змісту фізичної підготовки військовослужбовців у підрозділах органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій
	Семінар	Особливості форм фізичної підготовки у підрозділах інших військових організаційних структурах органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій
5 курс 10 семестр	Лекція	Особливості управління фізичною підготовкою у підрозділах органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій
	Семінар	Особливості керівництва процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців та обов'язки службових осіб у підрозділах органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій
	Семінар	Особливості планування, підготовки кадрів, перевірки, оцінки та забезпечення фізичної підготовки у підрозділах органів військового управління, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ, закладів, установ, організацій

Тематика теоретичних занять
для слухачів тактичного рівня підготовки денної та заочної форм навчання
ВВНЗ, ВНП ЗВО, лідерських курсів, підвищення кваліфікації тощо

Курси	Семестри (збори)	Види занять	Тематика
1 курс	1 семестр	Лекція	Система фізичної підготовки у Збройних Силах України
		Семінар	Характеристика елементів структури системи фізичної підготовки у Збройних Силах України та арміях закордонних держав
	2 семестр	Лекція	Зміст фізичної підготовки військовослужбовців
		Семінар	Методика розвитку фізичних якостей та формування і вдосконалення військово-прикладних рухових навичок військовослужбовців
2 курс	3 семестр	Лекція	Управління фізичною підготовкою у підрозділах військової частини
		Семінар	Керівництво процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців у підрозділах військової частини. Обов'язки службових осіб підрозділів військової частини з фізичної підготовки
	4 семестр	Лекція	Організація фізичної підготовки у підрозділах військової частини
		Семінар	Планування та підготовка кадрів і керівників з фізичної підготовки у підрозділах військової частини
3 курс	5 семестр	Лекція	Контроль та облік фізичної підготовки у підрозділах військової частини
		Семінар	Перевірка та оцінка фізичної підготовки у підрозділах військової частини
	6 семестр	Лекція	Забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини
		Семінар	Зміст видів забезпечення фізичної підготовки у підрозділах військової частини

Таблиця 7

Тематика теоретичних занять для слухачів оперативного рівня підготовки, лідерських курсів та підвищення кваліфікації

Види занять	Тематика
Лекція	Спеціальна спрямованість фізичної підготовки у Збройних Силах України
Семінар	Спеціальні завдання та зміст фізичної підготовки військово-службовців у видах та окремих родах військ Збройних Сил
Лекція	Управління фізичною підготовкою в оперативному командуванні, видах та окремих родах військ Збройних Сил, інших органах військового управління
Семінар	Керівництво процесом фізичного вдосконалення військово-службовців в органах військового управління. Обов'язки службових осіб з фізичної підготовки органів військового управління
Лекція	Організація фізичної підготовки у військовій частині
Семінар	Планування та підготовка кадрів і керівників з фізичної підготовки у військовій частині
Лекція	Контроль, облік та забезпечення фізичної підготовки в органах військового управління
Семінар	Перевірка, оцінка та види забезпечення фізичної підготовки в органах військового управління
Лекція	Особливості змісту та методики фізичної підготовки військовослужбовців відповідно з їх віковими групами та статтю
Семінар	Вплив занять фізичною підготовкою на організм військовослужбовців відповідно з їх віковими групами та статтю
Лекція	Фізична підготовка – запорука здорового способу життя та протидії впливу негативним чинникам службової діяльності
Семінар	Самоконтроль стану організму в ході форм фізичної підготовки військовослужбовців

Таблиця 8

Зміст теоретичних знань (тематика теоретичних занять)
для слухачів стратегічного рівня підготовки

Види занять	Тематика
Лекція	Особливості управління фізичною підготовкою в оперативних командуваннях, видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил. Керівні документи з фізичної підготовки стратегічної ланки управління
Семінар	Особливості управління фізичною підготовкою в оперативних командуваннях, видах, окремих родах військ, сил Збройних Сил. Керівні документи з фізичної підготовки стратегічної ланки управління

Тематика методичних занять для курсантів та студентів
ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО

Курси	Семестри	Тематика
1 курс	1, 2 семестри	1. Складання планів для проведення завдань методичної практики в ході форм фізичної підготовки командиром відділення 2. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям та проведення завдань методичної практики в ході форм фізичної підготовки командиром відділення
2 курс	3, 4 семестри	1. Складання планів та інших документів планування та обліку для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки командиром взводу 2. Навчання фізичним вправам, прийомам і діям та проведення методичних завдань, зміст яких складають окремі частини та форми фізичної підготовки в цілому командиром взводу
3 курс	5, 6 семестри	1. Складання планів та інших документів планування та обліку для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення форм фізичної підготовки командиром роти 2. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення форм фізичної підготовки командиром роти
4 та 5 курси	7–10 семестри	1. Підготовка документів для проведення завдань методичної практики заходів з фізичної підготовки і спорту у батальйоні 2. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення форм фізичної підготовки у батальйоні

Таблиця 10

**Тематика методичних занять для слухачів оперативного рівня підготовки
ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО**

Форми фізичної підготовки	Тематика
Під час підготовки та проведення навчальних занять з фізичної підготовки, заходів спортивно-масової роботи, самостійної роботи (індивідуального фізичного тренування)	1. Складання планів (участь у розробці документів планування) для проведення завдань методичної практики в ході фізичної підготовки в органах військового управління 2. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення (участі у підготовці, проведенні чи підбитті підсумків) заходів з фізичної підготовки в органах військового управління

Таблиця 11

Тематика методичних занять для слухачів стратегічного рівня підготовки

Форми фізичної підготовки	Тематика
Під час підготовки та проведення навчальних занять з фізичної підготовки, заходів спортивно-масової роботи, самостійної роботи (індивідуального фізичного тренування)	1. Підготовка документів для проведення завдань методичної практики в ході підготовки та проведення заходів з фізичної підготовки в оперативних командуваннях, видах (окремих родах військ, сил) Збройних Сил 2. Проведення методичних завдань, зміст яких складають питання планування, підготовки керівників (їх помічників та виконавців), контролю, обліку, забезпечення та проведення (участі у підготовці, проведенні чи підбитті підсумків) заходів з фізичної підготовки в оперативних командуваннях, видах (окремих родах військ, сил) Збройних Сил

Примітка. ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ – вищі військові навчальні заклади, військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти, заклади фахової передвищої військової освіти, військові (військово-морські) ліцеї.

Додаток 3

до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України
(пункт 18 розділу II)

Зміст та форми обліку
фізичної підготовки у військовій частині, підрозділах

Таблиця

Зміст обліку фізичної підготовки у військовій частині (підрозділах)

№ з/п	Що обліковується	Документи
1	Проведення навчальних занять з фізичної підготовки з військовослужбовцями управління військової частини	Журнали обліку занять
2	Результати висновки та пропозиції перевірок фізичної підготовки у підрозділах і військовій частині, які були проведені офіцерами органу військового управління (штабу), військової частини та вищими командирами (начальниками)	Відомості (форми 1, 2 – для органу військового управління (штабу) та військової частини; форми 3, 4 – для навчальної військової частини, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ)
3	Проведення інструкторсько-методичних і показових занять, навчально-методичних зборів (семінарів) з інструкторами з фізичної підготовки і спорту та спортивним активом	Журнали обліку занять
4	Результати спортивних і військово-спортивних змагань на першість військової частини та участі спортивних команд, а також окремих спортсменів у змаганнях поза військовою частиною	Відомості (форми 7, 8, 11)
5	Кількість військовослужбовців, які виконали нормативи ВСК, спортивних розрядів, а також вимоги кваліфікаційних категорій спортивних суддів	Журнали обліку підготовки та відомості (форма 5, 6, 13, 14, 15)
6	Спортивні рекорди та досягнення військової частини	Відомості (форма 12)
7	Результати виконання військовослужбовцями управління військової частини вправ ВСК	Журнали обліку підготовки та відомості (форми 5, 6)
8	Наявність і стан навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту, спортивного інвентарю та майна	Форми 9, 10
9	Виконання заходів фізичної підготовки, передбачених планами	Документи обліку заходів
10	Рівень фізичної підготовки військовослужбовців за контрактом	Картка обліку фізичної підготовки військовослужбовця (форма 16)

Відомість

результатів перевірки підрозділу _____ органу військового управління
(штабу) _____ (військової частини _____)
(найменування чи номер) (найменування чи номер)
з фізичної підготовки _____
(дата перевірки)

За підрозділ	№ з/п	Військове звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Категорія	Нагрудний номер	Номери (назва) вправ				Сума балів	Оцінка фізичної підготовленості	Оцінка теоретичних знань	Оцінка організаційно-методичних навичок і вмінь	Оцінка фізичної підготовки	Місце за рейтингом
							№	№	№	№						
							Результат	Бали	Результат	Бали						
	1.															
	2.															
	::															

Командир підрозділу _____
(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Зворотний бік форми 1

Усього перевірено _____ осіб, _____ %

Із них отримали оцінки: “відмінно” _____ осіб, _____ %
“добре” _____ осіб, _____ %
“задовільно” _____ осіб, _____ %
“незадовільно” _____ осіб, _____ %

Отримали позитивні оцінки _____ осіб, _____ %
Не брали участь у перевірці _____ осіб, _____ %
Звільнено за станом здоров'я _____ осіб, _____ %
Перебувають у групі ЛФК _____ осіб, _____ %
До перевірки допущено _____ осіб.

Лікар _____
м.п. (військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Оцінка фізичної підготовленості підрозділу _____

Оцінка фізичної підготовки підрозділу _____

Особа, яка проводить перевірку _____
(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Зведена відомість
результатів перевірки військової частини _____
з фізичної підготовки _____
(найменування, номер) (дата перевірки)

За військову частину	№ з/п	1.	2.	::	Найменування підрозділу	Кількість за списком	Кількість перевірених, осіб/%	Кількість відсутніх, осіб/%	Звільнено за станом здоров'я, осіб/%	Оцінки, кількість/%								Отримали позитивні оцінки, осіб/%	Оцінка фізичної підготовленості	Оцінка фізичної підготовки	Місце за рейтингом
										Кількість	“відмінно”	Кількість	“добре”	Кількість	“задовільно”	Кількість	“незадовільно”				
																			</		

Особа, яка проводить перевірку, _____
(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

З результатами перевірки ознайомлені:

Командир військової частини

(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Начальник фізичної підготовки і спорту військової частини

(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Відомість
результатів перевірки підрозділу _____ навчальної
(найменування чи номер)
військової частини (центру) _____ (ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ _____
(найменування)) з фізичної підготовки _____
(дата перевірки)

За підрозділ	№ з/п	Військове звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Категорія	Нагрудний номер	Номери (назва) вправ										Сума балів	Оцінка фізичної	Оцінка теоретичних знань	Оцінка організаційно-методичних навичок і вмінь	Оцінка фізичної підготовки	Місце за рейтингом																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
							№	№	№	№	№	№	№	№	№	№																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
							Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								

Командир підрозділу _____
(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Зворотний бік форми 3

Усього перевірено _____ осіб., _____ %

Із них отримали оцінки:	Отримали позитивні оцінки	осіб, _____ %
“відмінно” осіб, _____ %	Не брали участь у перевірці	осіб, _____ %
“добре” осіб, _____ %	Звільнено за станом здоров'я	осіб, _____ %
“задовільно” осіб, _____ %	Перебувають у групі ЛФК	осіб, _____ %
“незадовільно” осіб, _____ %		

До перевірки допущено _____ осіб. Лікар _____
м.п. (військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Оцінка фізичної підготовленості підрозділу _____

Оцінка фізичної підготовки підрозділу _____

Особа, яка проводить перевірку, _____
(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Зведена відомість
результатів перевірки навчальної військової частини (центру) № _____
(ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ _____)
(найменування)

з фізичної підготовки _____
(дата перевірки)

За військову частину (ВВНЗ)	::	3.	2.	1.	№ з/п	Найменування підрозділу (постійного та змінного складу)	Кількість за списком	Кількість перевірених, осіб/%	Кількість відсутніх, осіб/%	Звільнено за станом здоров'я, осіб/%	Оцінки, кількість/%				Отримали позитивні оцінки, осіб/%	Оцінка фізичної підготовленості	Оцінка фізичної підготовки	Місце за рейтингом				
											Кількість	%	“відмінно”	“добре”					Кількість	%	“задовільно”	“незадовільно”

Особа, яка проводить перевірку, _____
(військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

З результатами перевірки ознайомлені:

Командир (начальник) навчальної військової частини
(центру, ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ) _____

(військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

Начальник фізичної підготовки і спорту навчальної військової частини
(центру, ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ) _____

(військове звання, підпис, власне ім'я, прізвище)

**Відомість
результатів виконання нормативів ВСК**

(підрозділ) _____
військової частини, ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ _____
(номер, найменування)

За підрозділ.	:	Г	№ з/п	Військове звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Категорія	Нагрудний номер	Номери (назва) вправ				Сума балів	Оцінка фізичної підготовленості	Оцінка вимог ВСК (фізичної підготовки)	Ступінь ВСК			Місце за рейтингом		
									№	Результат	Бали	№				Результат	Бали	№		Результат	Бали

Командир підрозділу _____
(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Зворотний бік форми 5

Усього перевірено _____ осіб, _____ %

Із них отримали оцінки: "відмінно" _____ осіб, _____ %

"добре" _____ осіб, _____ %

"задовільно" _____ осіб, _____ %

"незадовільно" _____ осіб, _____ %

Отримали позитивні оцінки _____ осіб, _____ %

Не брали участь у перевірці _____ осіб, _____ %

Звільнено за станом здоров'я _____ осіб, _____ %

Перебувають у групі ЛФК _____ осіб, _____ %

До перевірки допущено _____ осіб. Лікар _____
м.п. (військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Особа, яка проводить перевірку, _____
(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Зведена відомість
результатів виконання нормативів ВСК військової частини

(номер, найменування)

(дата перевірки)

№ з/п	Найменування підрозділу (постійного та змінного складу)	Кількість за списком	Кількість перевірених, осіб/%	Кількість відсутніх, осіб/%	Звільнено за станом здоров'я, осіб/%	Кількість тих, хто виконав вимоги ВСК, осіб/%	Ступінь ВСК, кількість/%						Місце за рейтингом		
							I ступеня		II ступеня		I та II ступеня разом			Без ступеня	
1							Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	
2															
...															
За військову частину															

Особа, яка проводить перевірку, _____
(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

З результатами перевірки ознайомлені:

Командир військової частини

(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Начальник фізичної підготовки і спорту військової частини

(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

**Відомість
результатів перевірки спортивно-масової роботи**

(підрозділ) _____ (дата перевірки)
військової частини _____
(номер, найменування)

За підрозділ	№ з/п	Військове звання	Прізвище та ініціали	Вікова група	Категорія	Нагрудний номер	Назва видів спорту та вправ										Ступінь ВСК			Загальна сума балів	Місце за рейтингом
							1			2			3			Сума балів	I ступінь	II ступінь	Сума балів		
							Результат	Спортивний розряд	Бали	Результат	Спортивний розряд	Бали	Результат	Спортивний розряд	Бали						

Командир підрозділу _____
(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Зворотний бік форми 7

Усього перевірено _____ осіб, _____ %

Із них виконали нормативи спортивного розряду (за старшим розрядом) та ВСК:

КМС _____ осіб, _____ %	I ступеня ВСК _____ осіб, _____ %
1 розряд _____ осіб, _____ %	II ступеня ВСК _____ осіб, _____ %
2 розряд _____ осіб, _____ %	I та II ступеня ВСК разом _____ осіб, _____ %
3 розряд _____ осіб, _____ %	
Розрядів разом _____ осіб, _____ %	

Не брали участь у перевірці _____ осіб, _____ %

Звільнено за станом здоров'я _____ осіб, _____ %

Перебувають у групі ЛФК _____ осіб, _____ %

До перевірки допущено _____ осіб. Лікар _____
м.п. (військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Особа, яка проводить перевірку, _____
(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Зведена відомість
результатів перевірки спортивно-масової роботи військової частини

(номер, найменування)

(дата перевірки)

[illegible]

Особа, яка проводить перевірку

(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

З результатами перевірки ознайомлені:

Командир військової частини

(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Начальник фізичної підготовки і спорту військової частини

(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Навчально-методичні збори
(семінари), теоретичні, інструкторсько-методичні і показові заняття, проведені
у військовій частині _____
в _____ навчальному році _____ (номер, найменування)

№ з/п	Найменування заходу або теми заняття	Дата проведення	З ким проведено	Керівник

Спортивні споруди
(місця для проведення фізичної підготовки), спортивний інвентар та майно, що
є в наявності у військовій частині _____
(номер, найменування)

№ з/п	Найменування спортивних споруд (місць), спортивного інвентарю та майна	Кількість	Коротка характеристика

Результати
спортивних і військово-спортивних змагань на першість
військової частини _____
(номер, найменування)

та участі збірних команд та окремих спортсменів у змаганнях поза межами
військової частини у _____ році

№ з/п	Назва змагань	Дата проведення	Кількість учасників	Кількість військовослужбовців, які виконали нормативи спортивних звань та розрядів				Переможці та призери змагань (їхні результати)
				МСУ	КМСУ	1	2	3

Спортивні рекорди і досягнення
військової частини _____
(номер, найменування)

Вид спорту (вправа)	Військове звання	Прізвище та ініціали рекордсмена	Результат	Дата встановлення рекорду

Кількість військовослужбовців,
які виконали нормативи спортивних звань і розрядів з видів спорту
Єдиної спортивної класифікації України
військової частини _____
(номер, найменування)

станом на _____
(дата перевірки)

Підрозділ	Вид спорту (вправи)	Кількість спортсменів-розрядників					
		МСУ	КМСУ	1 розряд	2 розряд	3 розряд	Усього
1							
2							
3							
...							
Усього за військову частину							

Кількість військовослужбовців,
які виконали нормативи ВСК
військової частини _____
(номер, найменування)
станом на _____
(дата перевірки)

Підрозділ	Кількість військовослужбовців, які виконали нормативи ВСК		
	I ступеня	II ступеня	Усього
1			
2			
...			
Усього			

Кількість військовослужбовців,
які виконали вимоги кваліфікаційних категорій спортивних суддів
військової частини _____
(номер, найменування)
станом на _____
(дата перевірки)

Підрозділ	Вид спорту (вправи)	Кількість військовослужбовців, які виконали вимоги кваліфікаційних категорій спортивних суддів				
		Юний спортивний суддя	Спортивний суддя другої категорії	Спортивний суддя першої категорії	Спортивний суддя національної категорії	Спортивний суддя міжнародної категорії
1						
2						
...						
Усього						

Картка обліку
фізичної підготовки військовослужбовця

(прізвище, власне ім'я по батькові (за наявності))

Дата народження _____

Спортивний розряд/вид спорту _____

Посада _____

Дата укладання першого контракту _____

Дата переведення в групу ЛФК, діагноз _____

Дата виключення з групи ЛФК після одужання _____

1. Результати перевірки фізичної підготовленості при укладанні першого
контракту

Дата	Найменування (номер) вправи						Сума балів/ оцінка
	№		№		№		
	Результат	Бали	Результат	Бали	Результат	Бали	

Перевіряючий _____
м.п. (посада, військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Дата

Командир (начальник)

(посада, військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Дата

[illegible]

Примітка. ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ – вищі військові навчальні заклади, військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти, заклади фахової передвищої військової освіти, військові (військово-морські) ліцеї.

Додаток 4

до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (пункт 18 розділу II)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Командир військової частини

(найменування військової частини, військове звання, підпис, власне ім'я прізвище, дата, місце печатки)

Довідка-довідь

про стан фізичної підготовки і спорту у військовій частині за навчальний рік

1. Найменування (номер) військової частини, об'єднання, вид, окремий рід військ, сил Збройних Сил.

2. Стан фізичної підготовки за результатами перевірок та спортивних заходів, а також видів забезпечення за даними, які обліковуються (дані подаються за формами 1-15, наведеними у додатку 3 до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України, затвердженої наказом Міністерства оборони України від 05 серпня 2021 року № 225). Обов'язково надаються дані результатів перевірки фізичної та спортивної підготовленості нового поповнення військової частини (кандидатів для вступу у ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО).

3. Спортивні споруди, які збудовано та реконструйовано за поточний період, а також забезпеченість військовослужбовців об'єктами, предметами спортивного одягу, інвентарем тощо.

4. Сума асигнувань, які було сплановано на потреби.

5. Укомплектованість кадрами та їх кількісно-якісна характеристика.

6. Пропозиції щодо вдосконалення фізичної підготовки і спорту.

Начальник фізичної підготовки і спорту військової частини

(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

Дата _____
(число, місяць, рік)

Примітка. ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ – вищі військові навчальні заклади, військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти, заклади фахової передвищої військової освіти, військові (військово-морські) ліцеї.

Додаток 5

до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (пункт 19 розділу II)

Забезпечення
фізичної підготовки і спортивної діяльності військовослужбовців

Таблиця 1

Матеріально-технічне забезпечення фізичної підготовки

№ за/п	Зміст	Вимоги
1	Забезпечення військових частин майном, тренажерами, спеціальною технікою з урахуванням їхніх потреб	<p>Можливість виконання програми з фізичної підготовки та задоволення потреб військовослужбовців у фізичному і спортивному вдосконаленні, зручність для занять, надійність в експлуатації та підтримання у справному стані</p> <p>Заборона використання об'єктів навчально-спортивної бази не за призначенням.</p> <p>Закріплення за підрозділами наказом командира (начальника).</p> <p>Для гарантування безпеки під час занять на цих об'єктах – своєчасна перевірка на справність та придатність до експлуатації.</p> <p>Перевірка об'єктів та експертиза придатності спеціальних снарядів (батутів, гімнастичних коліс, лопингів, спеціальних смуг перешкод) проводиться відповідно до вимог законодавства</p>
2	Участь в будівництві й обладнанні об'єктів навчально-матеріальної бази відповідно до їх переліку в частині, що стосується	
3	Утримання та ремонт спортивних споруд, місць для занять фізичною підготовкою і спортом, обладнання, інвентарю, майна, приладів, тренажерів та інших технічних пристроїв	
4	Обладнання спеціальних приміщень та кімнат у місцях служби та проживання для фізичного та спортивного тренування військовослужбовців, оснащення їх тренажерними пристроями, інвентарем, спортивними снарядами та іншим навчальним майном	
5	Комплектування у кожній роті (батареї) переносної навчальної бази для проведення форм фізичної підготовки	
6.	Рівномірний розподіл об'єктів навчально-матеріальної бази з фізичної підготовки і спорту між підрозділами військової частини упродовж дня, тижня, року	

Таблиця 2

Перелік
об'єктів (спортивних споруд та місць) навчально-матеріальної бази з фізичної
підготовки і спорту

№ з/п	Назва спортивних споруд і місць для фізичної підготовки і спорту	Для окремих рот (батареї)	Для окремих батальйонів, полків	Для окремих бригад	Для ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ	Для навчальних центрів	Для навчально-тренувальних центрів підготовки підрозділів	Для загальновоїнських полігонів	Примітки
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Стадіон	-	-	1	2	1	1	1	-
2	Фізкультурно-оздоровчий комплекс: тир пневматичний; зал рукопашного бою (боксу); тренажерний зал; багатофункціональний ігровий майданчик для: міні-футболу, волейболу, баскетболу, тенісу	-	-	1	1	1	1	-	У разі відсутності стаціонарного спортивного залу
3	Спортивний зал (приміщення) для занять гімнастикою, силовими вправами, рукопашним боєм (боксом), спортивними іграми, розбірний тренувально-спортивний комплекс	-	1	1	4	1	1	1	
4	Базовий мобільний спортивно- тренувальний комплекс (кроссфіт- контейнер)	1	1	2	3	2	2	1	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	Табірна палатка з обладнанням для занять фізичною підготовкою	1	1	2	3	2	2	1	
6	Плавальний басейн (розмір 25x16 м)	-	-	1	2	1	-	-	
7	Водна станція на природному водоймищі	1	1	1	2	1	1	1	
8	Багатофункціональний спортивний комплекс із силовими та гімнастичними спорудами пропускною спроможністю: до 100 осіб до 300 осіб до 500–800 осіб	1	1	1	3	1	1	1	
9	Багатофункціональний ігровий майданчик для: міні-футболу, волейболу, баскетболу, тенісу	-	-	1	2	1	1	1	
10	Футбольне поле із замкнутою біговою доріжкою	-	1	1	3	1	-	-	
11	Майданчик для рукопашного бою пропускною спроможністю 30–100 осіб	1	1	1	3	1	1	1	
12	Спортивно-тренувальний комплекс пропускною спроможністю 30–50 осіб	-	1	3	10	4	3	3	
13	Майданчик для гри у: волейбол баскетбол міні-футбол	1 1 -	1 1 1	3 3 3	4 4 4	2 2 2	1 1 1	1 1 1	
14	Зал рукопашного бою	-	1	1	2	1	1	1	
15	Тренажерний зал	1	1	2	4	2	2	1	
16	Дистанція для занять і змагань по прискореному пересуванню: біг на 100 м човниковий біг 10x10 м біг на 1000 м біг на 3000 м біг на 5000 м по пересіченій місцевості	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1	2 2 2 2 1	3 3 3 3 3	2 2 2 2 2	2 2 2 2 2	1 1 1 1 1	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	Смуги перешкод:								
	Єдина спеціальна смуга перешкод армій НАТО (військового п'ятиборства Міжнародної ради військового спорту – CISM)	-	-	-	-	-	-	-	Не менше 1 смуги на вид, окремий рід військ, сил Збройних Сил
	Єдина смуга перешкод (два напрямки)	-	1	2	2	2	1	1	
	Спеціальна смуга перешкод для військовослужбовців Служби правопорядку	-	1	2	2	2	1	1	У військових частинах (ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО) за військовою спеціальністю
	Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців танкових частин, танкових підрозділів механізованих та мотопіхотних частин, самохідних артилерійських, артилерійських, ракетних, зенітно-ракетних, зенітно-артилерійських частин і підрозділів, інженерних військ, інших родів військ Сухопутних військ, Військ зв'язку та кібербезпеки, Сил підтримки)	-	1	2	2	2	1	1	
	Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців військових частин та підрозділів призначених для дій у горах)	-	1	2	2	2	1	1	
	Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців плавскладу)	-	1	2	2	2	1	1	
	Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців Морської піхоти)	-	1	2	2	2	1	1	
	Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців Десантно-штурмових військ)	-	1	2	3	2	1	1	
	Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців Сил спеціальних операцій та підрозділів розвідки)	-	1	2	3	2	1	1	
18	Приміщення для гідротермічних процедур	-	1	1	3	1	1	1	
19	Кімната для занять фізичними вправами	1							1 на підрозділ
20	Методичний клас (кабінет) з фізичної підготовки	-	-	1	3	1	1	-	

Таблиця 3

Перелік
комплектації місць для занять фізичною підготовкою і спортом

№ з/п	Назва майна та інвентарю	Одиниці виміру	Кількість військовослужбовців				
			До 10 осіб	11–30 осіб	31–60 осіб	61–100 осіб	Додатково на кожні 100 осіб
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Зал рукопашного бою						
	боксерська платформа для пневматичної груші	шт.	-	2	3	4	3
	груша боксерська	шт.	-	-	-	1	-
	драбина гімнастична	шт.	-	2	4	6	4
	килим для боротьби	шт.	-	-	-	1	-
	лавка гімнастична	шт.	-	3	5	10	5
	лапа боксерська	шт.	-	-	1	2	1
	макет зброї	шт.	-	30	60	100	60
	мат гімнастичний в чохлах	шт.	-	2	3	4	3
	манекен	шт.	-	4	7	10	8
	місце для проведення занять з метання холодної зброї		-	1	1	1	1
	мішок боксерський	шт.	-	-	-	1	-
	опудало тренувальне	шт.	-	2	4	6	4
	резиновий амортизатор	шт.	-	2	2	4	2
	тренажер для набивки ніг та колін	шт.	-	1	2	4	2
	тренажер для розвитку сили ударів	шт.	-	1	2	4	2
	тренажер для розвитку точності ударів	шт.	-	1	2	4	2
	тренажер для розвитку швидкості ударів	шт.	-	1	2	4	2
	щит для тренування ударів	шт.	-	1	2	4	2

1	2	3	4	5	6	7	8
2	Майданчик для рукопашного бою						
	драбина гімнастична	шт.	-	3	4	5	4
	лавка гімнастична	шт.	-	3	6	10	6
	макет зброї	шт.	-	30	60	100	60
	манекен	шт.	-	4	10	20	10
	місце для проведення занять з метання холодної зброї		-	1	1	1	1
	тренажер для набивки рук і колін	шт.	-	4	10	20	10
	тренажер для розвитку сили ударів	шт.	-	4	10	20	10
	тренажер для розвитку точності ударів	шт.	-	4	10	20	10
	щит для відпрацювання ударів	шт.	-	4	10	20	10
	тренажер для розвитку швидкості ударів	шт.	-	4	10	20	10
3	Тренажерний зал						
	Гантелі:						
	вагова підставка (стійка) для гантелей	шт.	-	1	2	3	2
	гантелі цільні	к-т	1	3	5	8	3
	гриф	шт.	2	4	6	8	4
	диск	шт.	10	30	50	70	30
	Гирі:						
	гиря розбірна	шт.	-	6	10	14	10
	гиря спортивна	к-т	1	4	8	10	6
	стійка під гирі	шт.	-	-	1	2	2
	Драбина гімнастична	шт.	1	2	4	8	4
	Кардіотренажери:						
	бігова доріжка	шт.	1	5	10	12	10
	велотренажер	шт.	1	3	4	6	4
	веслувальний тренажер	шт.	1	2	3	4	2
	еліптичний тренажер (орбітрек)	шт.	1	3	4	6	4
	Кроссфіт зона:						
	канат для лазіння	шт.	-	-	-	1	-
	канат для функціонального тренування	шт.	-	-	-	1	-
	набивний м'яч	шт.	-	-	1	2	1
	перекладина	шт.	-	3	4	8	4
	тумба для стрибків	шт.	-	3	4	8	4
	Комплект штанги:						
	гриф	шт.	1	3	5	7	3
	диск	шт.	6	6	20	30	20
	замок для грифа	к-т	1	3	5	7	3
	Лава гімнастична	шт.	1	3	5	7	3

1	2	3	4	5	6	7	8
	Мат гімнастичний в чохлі	шт.	1	2	3	4	3
	Обладнання для штанги:						
	вагова підставка (стійка) для грифу	шт.	-	1	1	2	1
	стійка для дисків	шт.	-	1	2	4	2
	Силові тренажери:						
	тренажер для біцепса	шт.	1	2	4	6	2
	тренажер для м'язів грудей	шт.	1	2	4	6	2
	тренажер для ніг	шт.	1	2	4	6	2
	тренажер для плечей і трапецій	шт.	1	2	4	6	2
	тренажер для пресу	шт.	1	2	4	6	2
	тренажер для спини	шт.	1	2	4	6	2
	тренажер для трицепсу	шт.	1	2	4	6	2
	Тренажери для розтягування:						
	власним зусиллям	шт.	-	2	3	4	2
	за допомогою сили тяжіння (інверсійна терапія)	шт.	-	2	3	4	2
	за допомогою спеціальних пристроїв	шт.	-	2	3	4	2
	пасивна корекція	шт.	-	2	3	4	2
	Тренажери для проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки:						
	батут	шт.	-	-	-	1	-
	колесо гімнастичне	шт.	-	-	-	1	-
	колесо гімнастичне рухоме	шт.	-	-	-	1	-
	лопинг	шт.	-	-	-	1	-
4	Майданчик з вуличними спортивними снарядами та тренажерами						
	Гімнастичні багатопрогонні споруди:						
	бруси	шт.	3	5	10	20	20
	драбина гімнастична	шт.	2	4	6	8	6
	перекладина	шт.	4	10	20	30	30
	рукохід	шт.	-	1	2	4	2
	Вуличні тренажери:						
	гребний тренажер	шт.	1	2	3	4	3
	драбина гімнастична	шт.	1	2	3	4	3
	еліптичний тренажер (орбітрек)	шт.	1	2	3	4	3
	лавка гімнастична	шт.	2	4	6	8	6
	тренажер для біцепса	шт.	1	2	3	4	3
	тренажер для грудних м'язів	шт.	1	2	3	4	3
	тренажер для ніг	шт.	1	2	3	4	3
	тренажер для плечей і трапецій	шт.	1	2	3	4	3
	тренажер для пресу	шт.	1	2	3	4	3
	тренажер для спини	шт.	1	2	3	4	3

Додатковий перелік об'єктів
для занять та засобів матеріально-технічного забезпечення фізичної підготовки і
спорту

№ з/п	Військові частини	Перелік об'єктів
1	Авіаційні військові частини	Містечко зі спеціальним тренувальним обладнанням (стаціонарні та рухомі гімнастичні колеса, лопинги – не менше трьох на військову частину)
2	Військові частини Десантно-штурмових військ	Містечко зі спеціальним тренувальним обладнанням (стаціонарні гімнастичні колеса – не менше трьох на військову частину) та спеціальний клас для проведення занять з рукопашного бою
3	Надводні кораблі 1 та 2 рангу	Місця для занять силовими та спеціальними вправами
4	Підводні човни	Спортивні куточки з набором малогабаритного спортивного інвентарю
5	Військові частини у районах зі стійким сніговим покривом	Лижне сховище та дистанція для занять з лижної підготовки
6	У районах бойових позицій (чергувань), місцях проведення польових виходів військових частин	Місця для проведення фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності
7	На полігонах військових частин	Компактні спортивні містечка (окремі гімнастичні снаряди)
8	ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ (у місцях постійної дислокації)	Мінімальний перелік повинен відповідати встановленому для військових частин, а їх необхідні норми визначаються залежно від чисельності курсантів (студентів, слухачів, ліцеїстів)
9	ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ (у навчальних центрах)	Відповідно до встановлених норм для полігонів військових частин

Обладнання смуг перешкод (рис. 1-7):

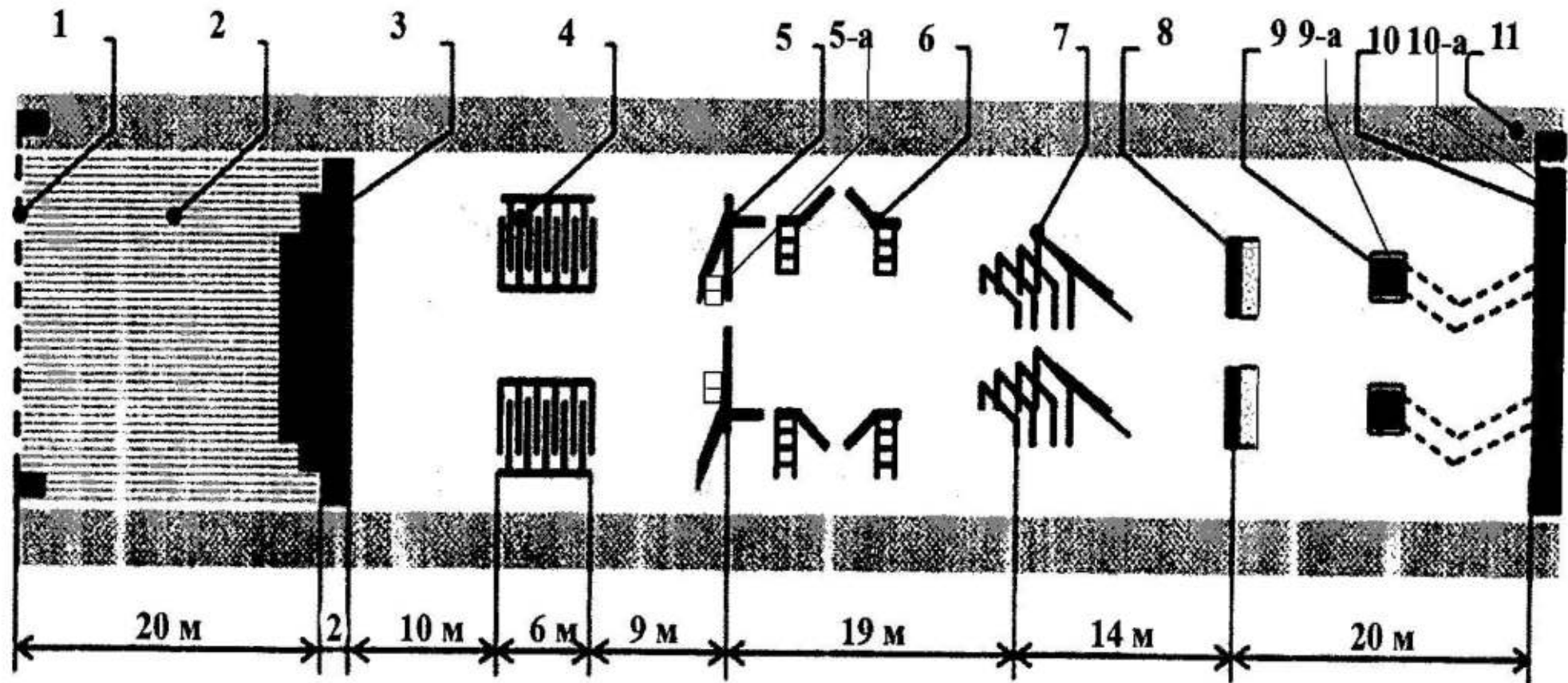


Рис. 1. Єдина смуга перешкод (для всіх військовослужбовців).

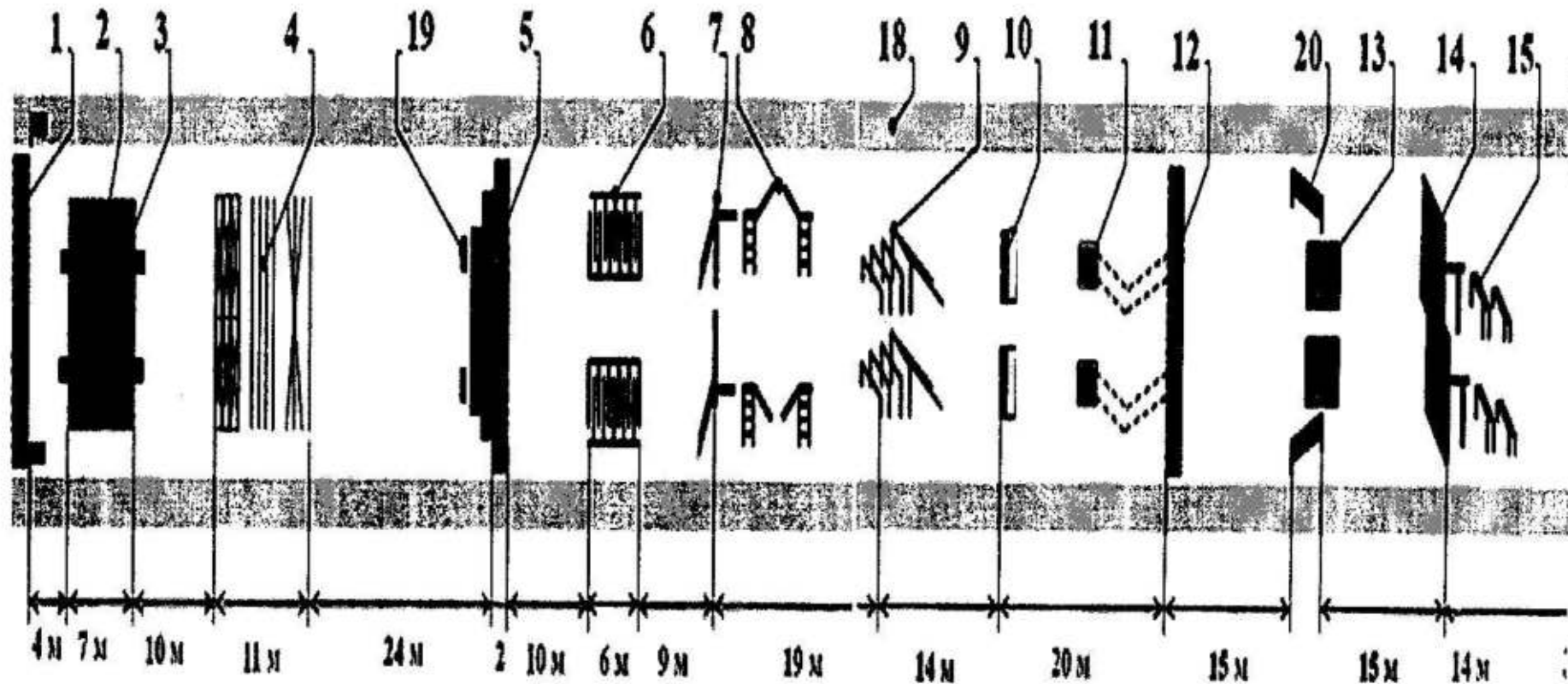


Рис. 2. Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців розвідувальних частин і підрозділів, Сил спеціальних операцій, підрозділів спеціального призначення Служби правопорядку, Морської піхоти, механізованих і мотопіхотних частин Сухопутних військ (окрім танкових підрозділів механізованих і мотопіхотних частин), військ радіаційного, хімічного та біологічного захисту, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин).

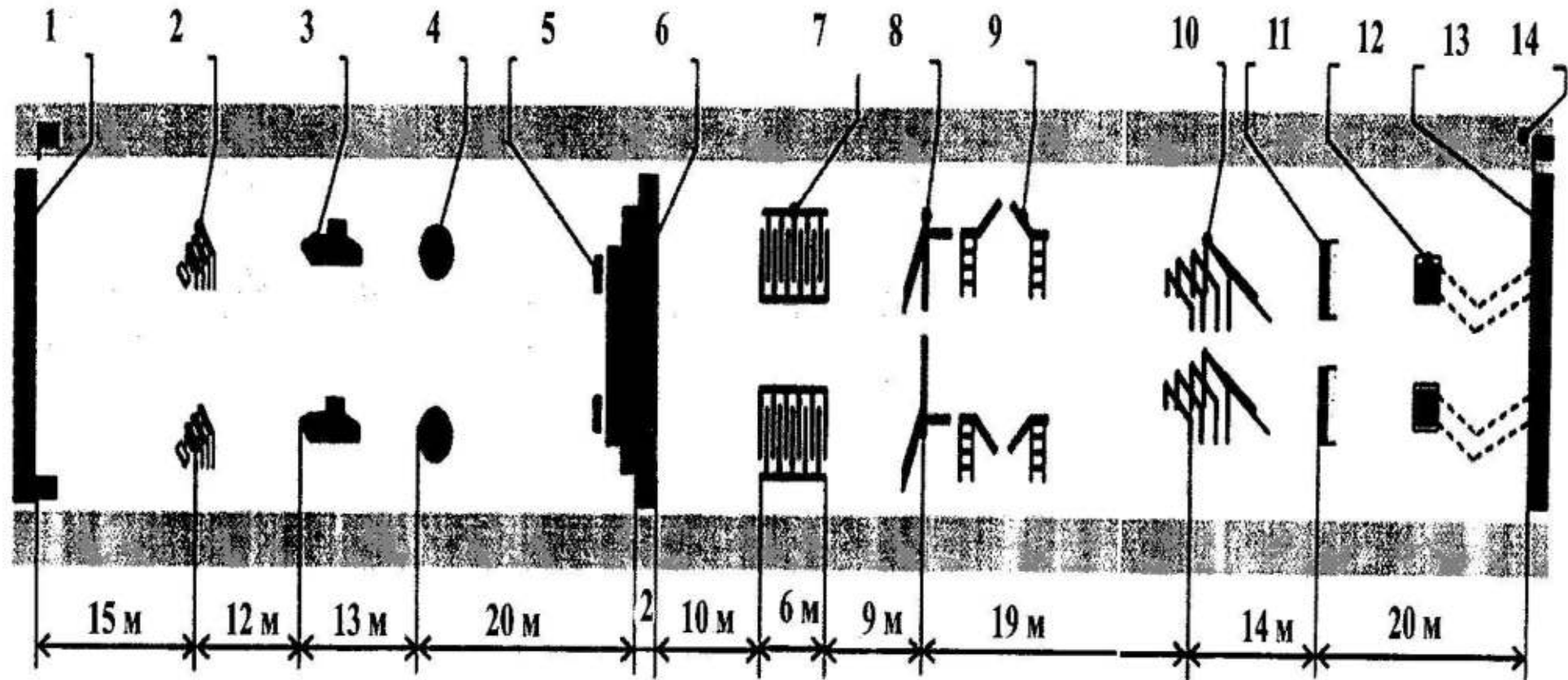


Рис. 3. Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців танкових частин, танкових підрозділів механізованих та мотопіхотних частин, самохідних артилерійських, артилерійських, ракетних, зенітно-ракетних, зенітно-артилерійських частин і підрозділів, інженерних військ, інших родів військ Сухопутних військ, Військ зв'язку та кібербезпеки, Сил підтримки, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин).

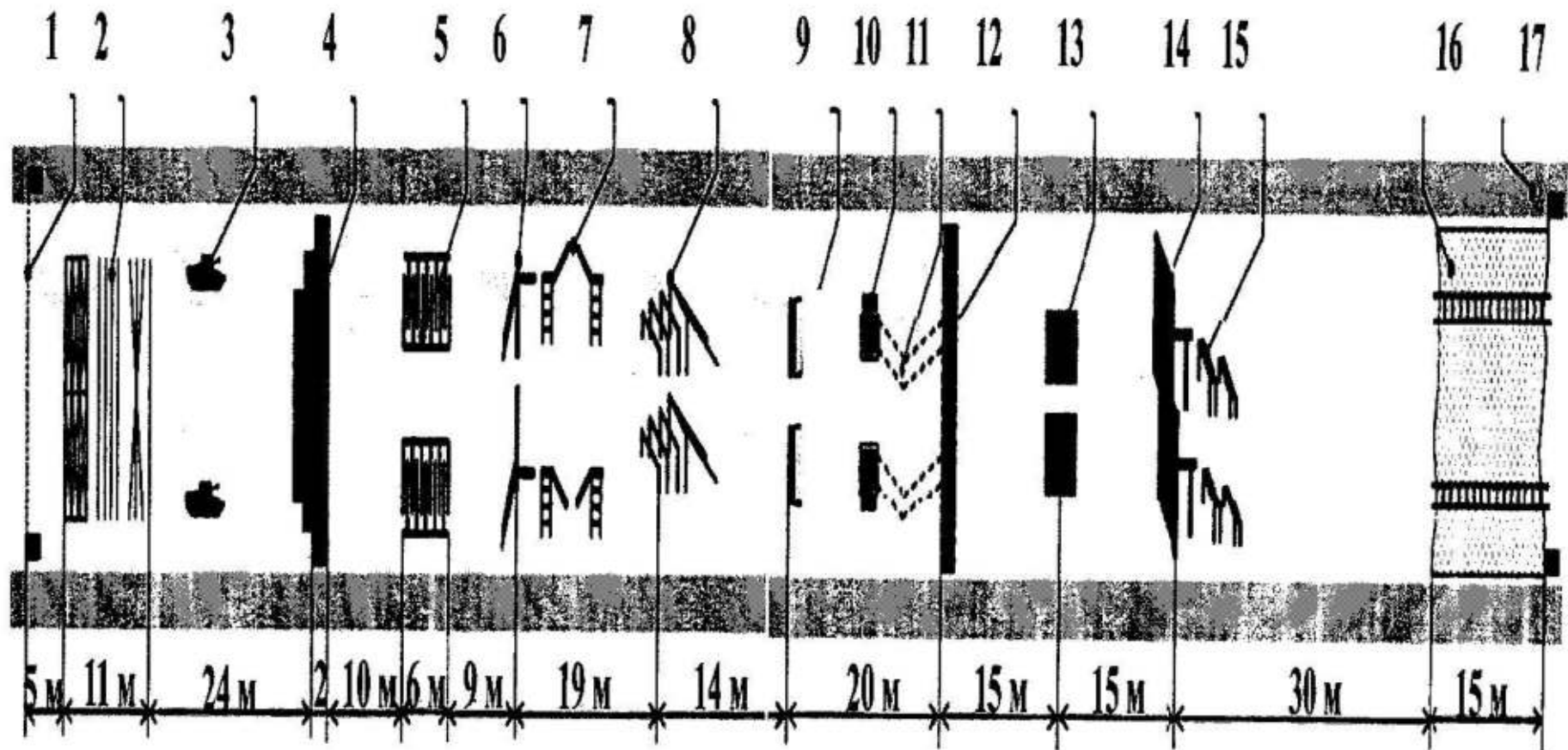


Рис. 4. Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців Десантно-штурмових військ, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин).

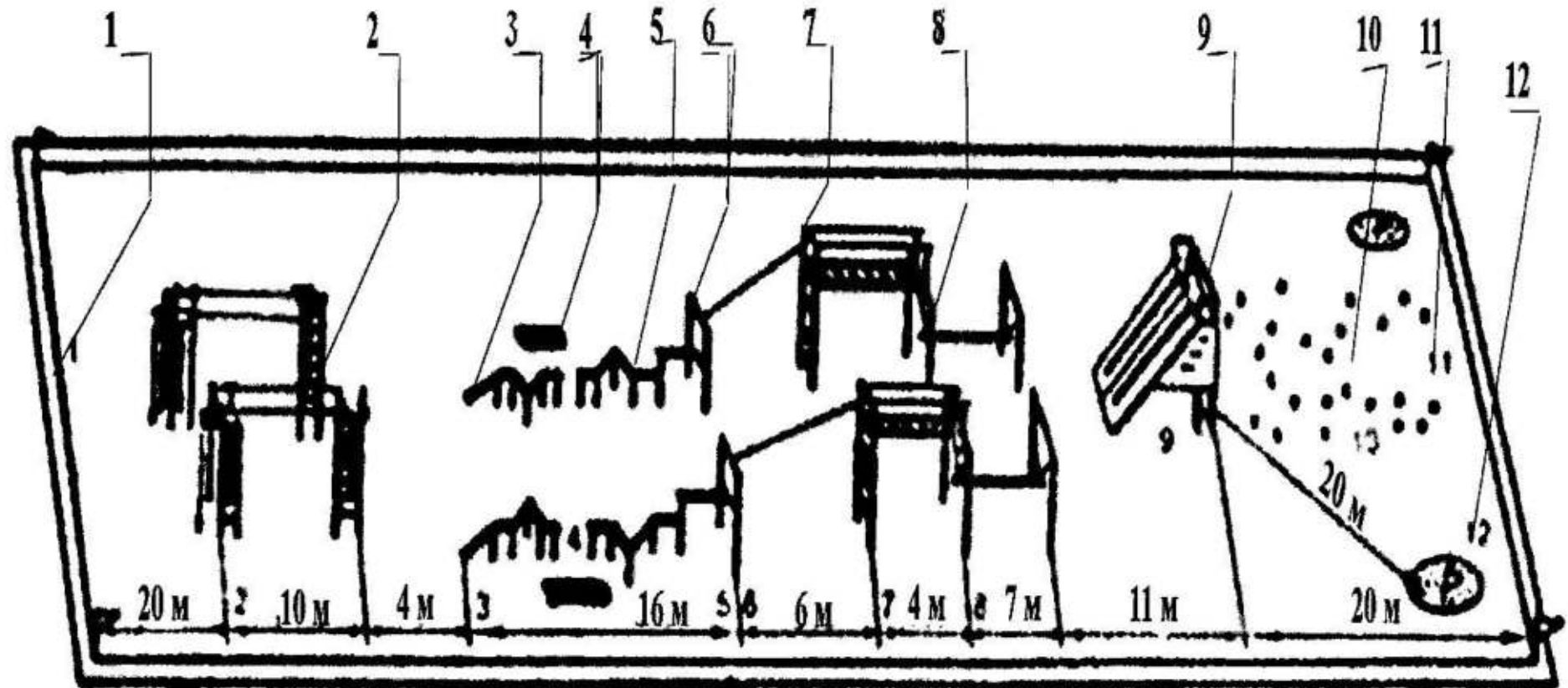


Рис. 5. Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців гірсько-штурмових частин та підрозділів Сухопутних військ, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин).

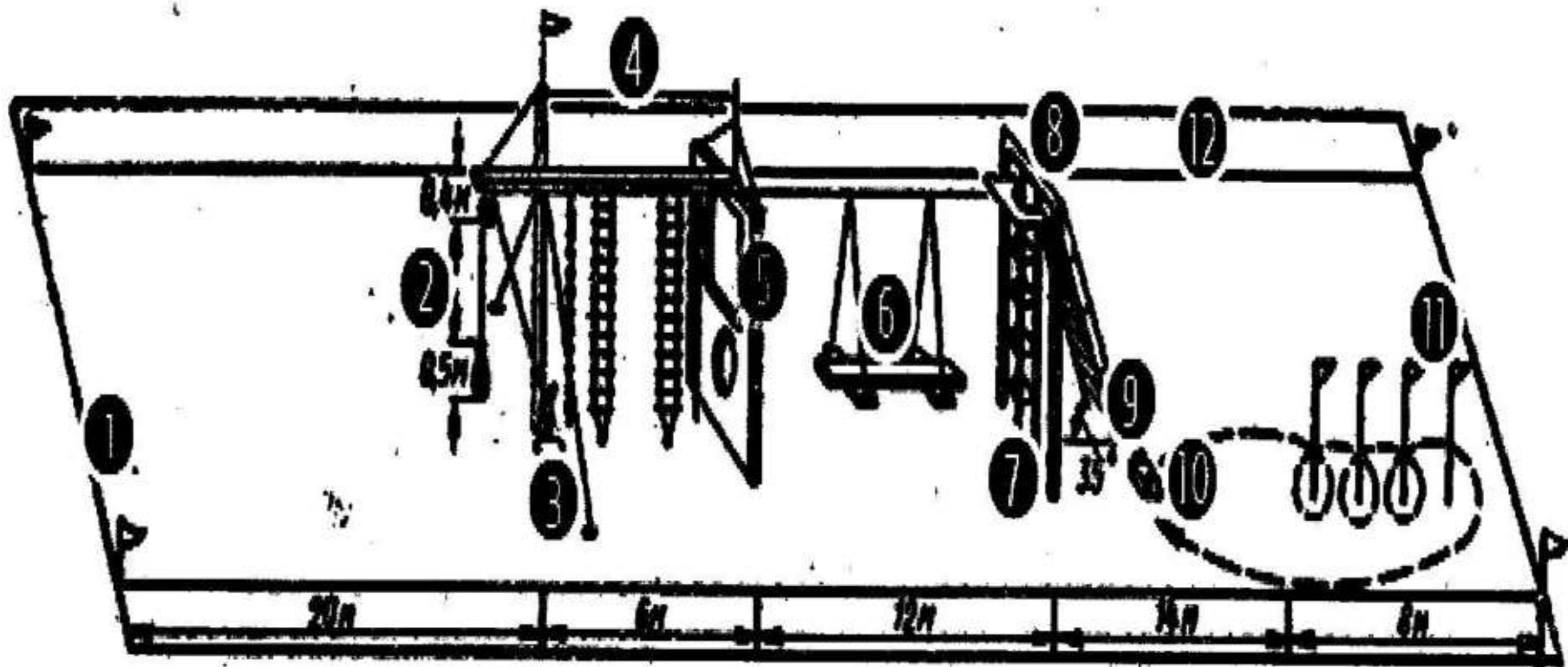


Рис. 6. Спеціальна смуга перешкод (для плавскладу Військово-Морських Сил, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин).

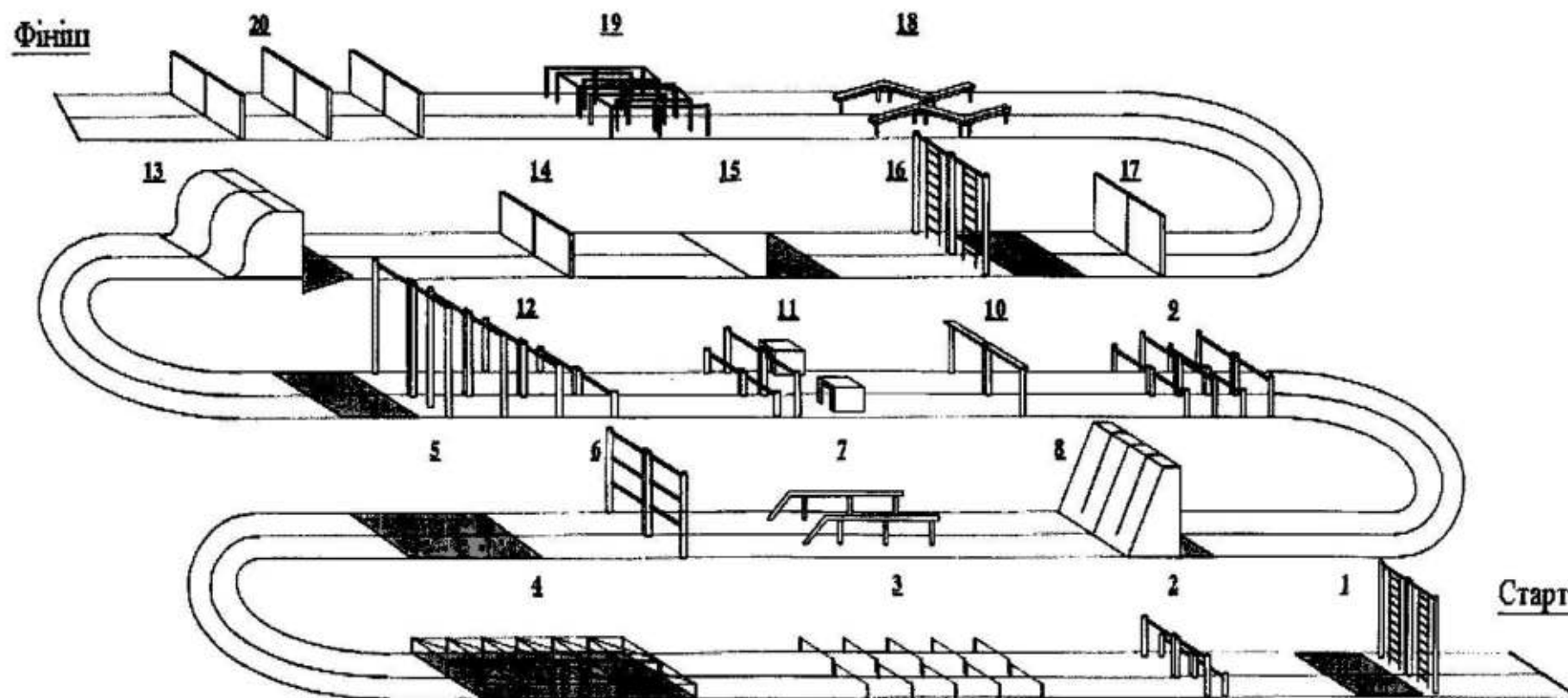


Рис. 7. Єдина спеціальна смуга перешкод армій НАТО
(військового п'ятиборства Міжнародної ради військового спорту – CISM).

1. Єдина смуга перешкод (рис. 1), де: 1 – лінія початку смуги; 2 – ділянка швидкісного бігу завдовжки 20 м; 3 – рів завширшки угорі 2, 2,5 і 3 м, завглибшки 1 м; 4 – лабіринт завдовжки 6 м, завширшки – 2 м, заввишки 1,1 м (кількість проходів – 10, ширина проходів – 0,5 м); 5 – паркан заввишки – 2 м, завтовшки 0,25 м, з похилою дошкою завдовжки 3,2 м, завширшки 0,25–0,3 м; 5-а – підставка заввишки 50 см, використовується жінками для подолання паркану; 6 – зруйнований міст заввишки 2 м, що складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,2х0,2 м): перший завдовжки 2 м, другий – 3,8 м зі згином у 135 градусів (довжина від початку до згину – 1 м), третій – 3,8 м зі згином 135 градусів (довжина від початку до згину 2,8 м), розриви між відрізками балок 1 м на початку другого і третього відрізків балок, і в кінці перешкоди – вертикальні драбини з трьома східцями; 7 – зруйнована драбина завширшки 2 м (висота східців 0,8; 1,2; 1,5 і 1,8 м, відстань між ними 1,2 м, біля високого східця – нахилена драбина завдовжки 2,3 м з чотирма східцями); 8 – стінка заввишки 1,1 м, завширшки 2,6 м і завтовшки 0,4 м з двома проломами (нижній розміром 1х0,4 м розташований на рівні землі, верхній розміром 0,5х0,6 м на висоті 0,35 м від землі з прилягаючою до неї площиною 1х2,6 м; 9 – колодязь і хід сполучення (глибина колодязя 1,5 м, площа перетину вгорі 1х1 м; у задній стінці колодязя щілина розміром 1х0,5 м, що сполучає колодязь з перекритим ходом сполучення завглибшки 1,5 м, завдовжки 8 м з одним згином; відстань від колодязя до траншеї по прямій – 6 м) (9-а – підставка заввишки 50 см, використовується жінками для вилізання з колодязя); 10 – траншея завглибшки 1,5 м (10-а – підставка заввишки 50 см, використовується жінками для метання гранат та вилізання з траншеї)); 11 – бігова доріжка завширшки 2 м.

2. Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців розвідувальних частин і підрозділів, Сил спеціальних операцій, підрозділів спеціального призначення Служби правопорядку, Морської піхоти, механізованих і мотопіхотних частин Сухопутних військ (окрім танкових підрозділів

механізованих і мотопіхотних частин), військ радіаційного, хімічного та біологічного захисту, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин) (рис. 2), де: 1 – траншея завглибшки 1,5 м; 2 – яр завширшки 7 м і завглибшки 1,5 м; 3 – колода завдовжки 8 м і завтовшки 0,3 м; 4 – канат на стовпах з відтяжками (висота стовпів 2 м); 5 – завал завдовжки 11 м і завширшки 4,5 м (відстань між кілками 1 м, висота кілків: а – 0,4 м, б – 1 м, в – крайніх – 0,8 м, середніх – 0,4 м, г – крайніх – 1,2 м, середніх – 0,8 м, д – крайніх – 0,4 м, середніх – 0,6 м, е – крайніх – 0,8 м, середніх – 1,2 м, ж – 0,4 м, з – 1 м, і – крайніх – 0,8 м, середніх – 0,6 м, перші чотири групи кілків переплітаються дротом вздовж, впоперек і по діагоналі, а інші з'єднуються жердинами завтовшки 12–15 см); 6 – рів (ширина по верху – 2; 2,5 та 3 м, глибина 1 м); 7 – лабіринт (довжина 6 м, ширина 2 м і висота 1,1 м; кількість проходів – 10, їх ширина – 0,5 м); 8 – паркан (висота – 2 м, товщина 25 см); 9 – нахиленою дошкою (довжина 3,2 м, ширина 25–30 см); 9 – зруйнований міст заввишки 2 м, що складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,2х0,2 м): перший – завдовжки 2 м, другий – 3,8 м з вигином 135 градусів (довжина від початку до вигину 1 м), третій – 3,8 м з вигином 135 градусів (довжина від початку до вигину 2,8 м); розриви між відрізками балок – 1 м; на початку другого і третього відрізків балки і в кінці перешкоди – вертикальні драбини з трьома сходинками; 10 – зруйнована драбина завширшки 2 м (висота сходинок – 0,8; 1,2; 1,5; 1,8 м, відстань між ними – 1,2 м, у високої сходинки – нахилена драбина завдовжки 2,3 м з чотирма сходинками); 11 – стіна заввишки 1,1 м, завширшки 2,6 м і завтовшки 0,4 м з двома проломами (нижній, розміром 1х0,4 м, що знаходиться на рівні землі, верхній, розміром 0,5х0,6 м, – на висоті 0,35 м від землі), і прилягаючою до неї поверхнею 2,6х3 м; 12 – колодязь і хід сполучення (глибина колодязі – 1,5 м, поверхня перерізу по верху – 1х1 м; у задній стінці колодязя щілина розміром 1х0,5 м, що з'єднує колодязь з перекритим ходом сполучення завглибшки 1,5 м, завдовжки 8 м з одним згином; відстань від колодязя до траншеї по прямій –

6 м); 13 – траншея завглибшки 1,5 м; 14 – “кишеня” з вантажем (глибина у задній стінці – 1,5 м, ширина – 1,5 м, довжина дна – 3 м); 15 – палісадник, встановлений посередині канави завширшки 2 м і завглибшки 0,8 м; висота палісадника від дна канави – 1,6 м; 16 – фасад будинку з вікнами (ширина фасаду – 3 м; розмір вікон – 1х1,5 м; нижнє вікно – на висоті 2,2 м, верхнє – на висоті 3,5 м від землі; ширина підвіконня – 10–15 см, на рівні підвіконня нижнього вікна закріплений карниз, що виступає на 5 см, під нижнім вікном на висоті 0,8 м від землі – виступ для опори ногою при влізанні); 17 – балка завдовжки 4 м з пласкою поверхнею, завширшки 20 см, що закріплена до фасаду (з тильного боку до опорного стовпа) на висоті 3 м від землі, 2 майданчики для зістрибування розміром 1х1 м, встановлені: перший – на висоті 2 м від землі і на відстані 1 м від кінця балки, другий на висоті 1 м від землі і на відстані 1 м від першого; 18 – фінальна траншея завглибшки 1,5 м і завширшки 1 м; 19 – макет бронетранспортера завдовжки 4 м, завширшки 2 м, заввишки 2,1 м з поздовжнім брусом завширшки 15 см на висоті 1,3 м від землі; висота бортів від поздовжнього бруса – 0,8 м; борти нахилені всередину макету, створюючи прямокутник розміром по верху 2,8х1,2 м; опорний брус (ступиці коліс) – на висоті 0,75 м від землі; підніжки – на висоті 1 м, скоби на бортах – на висоті 1,5 м від землі; встановлюються на доріжці смуги на відстані 80 м від першої траншеї; 20 – ділянка завдовжки 40 м для відпрацювання дій за раптовим сигналом, на якому розміщені: насип завдовжки 2 м і заввишки 0,8 м, 2 воронки завглибшки 0,8 м і діаметром 1,2 м, стінка заввишки 0,8 м, завдовжки 1,5 м і завтовшки 0,4 м; 21 – віражний стовп для Морської піхоти заввишки 1,3 м (встановлюється на відстані 100 м від першої траншеї); 22 – траповий пристрій для Морської піхоти (майданчик розміром 1х1 м на чотирьох опорах заввишки 2,5 м з двома нахиленими і одним вертикальним трапами, ширина трапів – 90 см, довжина нахилених – 3 м, вертикального – 2,5 м; відстань між сходинками трапів – 0,4 м; висота верхніх поручнів на майданчику – 1,15 м; встановлюється у 5 м від віражного стовпа); 23 – бігова доріжка завширшки

2 м; 24 – вантаж – ящик масою 40 кг, розміром 1,1х0,4х0,2 м з лямкою для витягання з “кишені”.

3. Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців танкових частин, танкових підрозділів механізованих та мотопіхотних частин, самохідних артилерійських, артилерійських, ракетних, зенітно-ракетних, зенітно-артилерійських частин і підрозділів, інженерних військ, інших родів військ Сухопутних військ, Військ зв'язку та кібербезпеки, Сил підтримки, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин) (рис. 3), де: 1 – траншея завглибшки 1,5 м; 2 – гірка з вантажем (висота полиць – 0,6 м; 1,25 м і 1,65 м; довжина – 0,6 м; ширина гірки – 0,7 м; ящик масою 40 кг розміром 1,1х0,4х0,2 м) з двома ручками для перенесення; 3 – макет танка завдовжки 3 м і завширшки 2 м (висота башти 2,2 м, носової частини – 1,4 м; кут нахилу передньої площини – 45 градусів; днище – на висоті 0,4 м від землі; діаметр люків механіка-водія, командира та заряджаючого – 0,5 м; розмір запасного люку – 0,4х0,5 м; у задній половині макета на висоті 0,6 м від днища знаходяться опори для ніг, необхідні при вискакуванні та метанні гранат, посередині башти – двері розміром 1х0,5 м; під дверима на висоті 0,6 м від землі – брусок для опори ногою); 4 – коло діаметром 2 м для метання гранат; 5 – ящик масою 40 кг; 6 – рів завширшки по верху – 2; 2,5 та 3 м, завглибшки 1 м; 7 – лабіринт завдовжки 6 м, завширшки 2 м і заввишки 1,1 м (кількість проходів – 10, їх ширина – 0,5 м); 8 – паркан (висота – 2 м, товщина 25 см) з нахиленою дошкою (довжина 3,2 м, ширина 25–30 см); 9 – зруйнований міст заввишки 2 м, що складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,2х0,2 м): перший – завдовжки 2 м, другий – 3,8 м з вигином 135 градусів (довжина від початку до вигину 1 м), третій – 3,8 м з вигином 135 градусів (довжина від початку до вигину 2,8 м); розриви між відрізками балок – 1 м; на початку другого і третього відрізків балки і в кінці перешкоди – вертикальні драбини з трьома сходинками; 10 – зруйнована драбина завширшки 2 м (висота

сходинок – 0,8; 1,2; 1,5; 1,8 м, відстань між ними – 1,2 м, у високої сходинок – нахилена драбина завдовжки 2,3 м з чотирма сходами); 11 – стіна заввишки 1,1 м, завширшки 2,6 м і завтовшки 0,4 м з двома проломами (нижній, розміром 1х0,4 м, що знаходиться на рівні землі, верхній, розміром 0,5х0,6 м, – на висоті 0,35 м від землі); 12 – колодязь і хід сполучення (глибина колодязі – 1,5 м, поверхня перерізу по верху – 1х1 м; у задній стінці колодязя щілина розміром 1х0,5 м, що з'єднує колодязь з перекритим ходом сполучення завглибшки 1,5 м, завдовжки 8 м з одним згином; відстань від колодязя до траншеї по прямій – 6 м); 13 – траншея завглибшки 1,5 м; 14 – бігова доріжка завширшки 2 м.

4. Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців Десантно-штурмових військ, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин) (рис. 4), де: 1 – типова тросова гірка (висота – 10–15 м); 2 – завал завдовжки 11 м і завширшки 4,5 м (відстань між кілками 1 м, висота кілків: а – 0,4 м, б – 1 м, в – крайніх – 0,8 м, середніх – 0,4 м, г – крайніх – 1,2 м, середніх – 0,8 м, д – крайніх – 0,4 м, середніх – 0,6 м, е – крайніх – 0,8 м, середніх – 1,2 м, ж – 0,4 м, з – 1 м, і – крайніх – 0,8 м, середніх – 0,6 м, перші чотири групи кілків переплітаються дротом вздовж, впоперек і по діагоналі, а інші з'єднуються жердинами завтовшки 12–15 см); 3 – макет бойової машини на відстані 20 м від рову; 4 – рів (ширина по верху – 2; 2,5 та 3 м, глибина 1 м); 5 – лабіринт (довжина 6 м, ширина 2 м і висота 1,1 м; кількість проходів – 10, їх ширина – 0,5 м); 6 – паркан (висота – 2 м, товщина 25 см); 7 – нахилена дошка (довжина 3,2 м, ширина 25–30 см); 8 – зруйнований міст заввишки 2 м, що складається з трьох відрізків (прямокутних балок 0,2х0,2 м): перший – завдовжки 2 м, другий – 3,8 м з вигином 135 градусів (довжина від початку до вигину 1 м), третій – 3,8 м з вигином 135 градусів (довжина від початку до вигину 2,8 м); розриви між відрізками балок – 1 м; на початку другого і третього відрізків балки і в кінці перешкоди – вертикальні драбини з трьома сходами; 9 – зруйнована драбина завширшки 2 м (висота

сходинок – 0,8; 1,2; 1,5; 1,8 м, відстань між ними – 1,2 м, у високої сходинок – нахилена драбина завдовжки 2,3 м з чотирма сходами); 9 – цегляна стіна заввишки 1,1 м, завширшки 2,6 м і завтовшки 0,4 м з двома проломами (нижній, розміром 1х0,4 м, що знаходиться на рівні землі, верхній, розміром 0,5х0,6 м – на висоті 0,35 м від землі); 10 – колодязь і хід сполучення (глибина колодязя – 1,5 м, поверхня перерізу по верху – 1х1 м; у задній стінці колодязя щілина розміром 1х0,5 м, що з'єднує колодязь з перекритим ходом сполучення завглибшки 1,5 м, завдовжки 8 м з одним згином; відстань від колодязя до траншеї по прямій – 6 м); 11 – траншея завглибшки 1,5 м, завширшки по верху – 1 м; 12 – макет мосту та залізничного полотна; 13 – палісадник, встановлений посередині канави, завширшки 2 м і завглибшки 0,8 м; висота палісадника від дна канави – 1,6 м; 14 – фасад будинку з вікнами (ширина фасаду – 3 м; розмір вікон – 1х1,5 м; нижнє вікно – на висоті 2,2 м, верхнє – на висоті 3,5 м від землі; ширина підвіконня – 10–15 см, на рівні підвіконня нижнього вікна закріплений карниз, що виступає на 5 см, під нижнім вікном на висоті 0,8 м від землі – виступ для опори ногою при влізанні); 15 – балка завдовжки 4 м з пласкою поверхнею, завширшки 20 см, що закріплена до фасаду (з тильного боку до опорного стовпа) на висоті 3 м від землі, 2 майданчики для зістрибування розміром 1х1 м, встановлені: перший – на висоті 2 м від землі і на відстані 1 м від кінця балки, другий на висоті 1 м від землі і на відстані 1 м від першого; 16 – опудало для удару ножем (на відстані 3–5 м від рову); 17 – рів завширшки 15 м і завглибшки 1,5 м; через рів на стовпах заввишки 2 м натягнуті канати для лазіння та перекинуті трапи, що гойдаються на тросах, завширшки 0,9 м; на тросах закріплені сходинок розміром 0,9х0,1х0,05 м, відстань між ними – 0,5–0,6 м; 18 – бетонна труба під насипом (довжина труби – 5 м, діаметр – 0,6–0,8 м); 19 – бігова доріжка завширшки 2 м; 20 – лінія фінішу; 21 – ящик масою 26 кг, розміром 0,40х0,35х0,15 м з двома ручками для перенесення.

5. Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців гірсько-штурмових частин та підрозділів Сухопутних військ, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин) (рис. 5), де: 1 – лінія початку смуги; 2 – канатний перехід, що складається з двох 6,5 м веж, на відстані 8 м одна від одної і з'єднаних двома тросами (нижній – основний – діаметром 10–12 мм, верхній – страхувальний – діаметром 5–6 мм): перша вежа – на чотирьох опорних стовпах, встановлених квадратом 1х1 м, на вежі на висоті 5 м від землі встановлена тераса 1х1 м, з зовнішнього боку терасу огорожують перила (нижні – заввишки 0,5 м, верхні – 1,5 м), з боку нижніх перил на рівні тераси приварюють бокові перила, що виступають убік на 0,5 м; вантаж заввишки 8,5 м та масою 20 кг підвішений на основній мотузці, що перекинута через бічні перила та прив'язана до нижніх; друга вежа – на двох опорних стовпах, встановлених в 1 м один від одного, до верхніх перил, що виступають на 1 м убік, прикріплюють основну мотузку, складену у два рази (канат), завдовжки 4 м; на обох вежах через 0,4 м приварено сходинок діаметром 0,03 м; 3 – перша частина тропи, що складається з трьох відрізків (балки завширшки 0,2 м, завтовшки 0,1 м): перший – нахилений – завдовжки 2 м, другий – 3,5 м з вигином в 135 градусів (довжина від початку до вигину – 2 м); третій – 2,5 м з вигином у 135 градусів (довжина від початку до вигину – 1,5 м); між другим і третім відрізком кут 90 градусів; висота 1, 2, 4 та 5 стовпів, що підтримують балки, – 1 м, 3-го – 1,5 м; 4 – обмежений прохід завдовжки не менше 4 м (що зміщується від осі смуги на 3 м), складений із закопаних вертикально впритул одна до одної автомобільних покришок, що мають діаметр внутрішнього отвору не більше 0,52 м; нижній край отвору повинен бути на рівні землі; 5 – друга частина тропи, що складається з трьох відрізків (балки завширшки 0,2 м, завтовшки 0,1 м): перший завдовжки 2,5 м з вигином у 135 градусів (довжина від початку до вигину – 0,5 м); другий – 3 м з вигином у 135 градусів (довжина від початку до вигину – 2 м); третій – 2 м, між першим і другим відрізками кут 90 градусів; висота стовпів, що підтримують

балки: 1-го та 2-го – 1 м; 3-го та 4-го – 1,5 м; 5-го – 2 м; у кінці тропи встановлена жорстка опора заввишки 3,5 м, завширшки 1 м; 6 – канатний міст – основний канат, складений в два рази; 7 – металева конструкція, що складається з вертикальної драбини заввишки 5 м та завширшки 0,5 м (сходинки діаметром 0,03 м приварені через 0,4 м до висоти 4 м); на висоті 5 м – вертикальні стійки, з'єднані для закріплення канатного мосту, на висоті 4 м до верхньої сходинки драбини прикріплюється кінець горизонтальної драбини (завширшки – 0,5 м, завдовжки – 5 м) зі сходами діаметром 0,03 м (сходинки приварені через 0,4 м); на вертикальних стійках вздовж драбини (з обох сторін) на висоті 5 м натягнуті страхувальні троси (мотузки); 8 – колода, що гойдається, завдовжки 8 м, завтовшки не більше 0,25 м, підвішена на висоті 0,6 м від землі до жорстких опор заввишки 4 м за допомогою тросів (відстань між опорними стовпами – 2 м); 9 – гірка: основа, створена з чотирьох опорних стовпів заввишки 5 м, встановлених прямокутником розміром 2х1 м; на висоті 5 м облаштовано терасу розміром 2х1 м, обмежену перилами заввишки 0,6 м; похилена стіна (з дерева) завширшки 2 м і завдовжки 7 м, вздовж кожного напрямку якої з правого та лівого боків робляться підпорки заввишки 0,05 м та завдовжки 0,2 м, відстані між підпорками – 0,5 м; вертикальна стінка завширшки – 2 м, на якій для кожного напрямку згори і донизу на відстані 0,5 м один від одного зроблені вирізи трикутної форми зі стороною 0,15 м, з бічних сторін між похиленою і вертикальною стінками на висоті 2 м від землі облаштовані бокові стінки, що мають чотири карнизи: нижній завдовжки 2 м, верхній завдовжки 0,5 м на висоті 4 м від землі, середні карнизи завдовжки 0,5 м розміщені рівномірно між верхнім та нижнім карнизами (ширина карнизів – 0,8 м); основна мотузка завдовжки 10 м закріплюється за верхній обріз похиленої стіни; 10 – сухе русло річки завдовжки 20 м з дванадцятьма виступаючими на 0,25–0,3 м каменями: перший камінь на відстані 2 м від вертикальної стіни гірки зміщений праворуч (ліворуч) від бокової осі гірки на 0,75 м; другий – 3,25 м, зміщений ліворуч (праворуч) на 0,5 м; третій – 4,75 м, на осі; четвертий – 6 м, зміщений праворуч (ліворуч) на

1 м; п'ятий – на 7 м, на осі; шостий – 8,25 м, зміщений ліворуч (праворуч) на 0,5 м; сьомий – 9,5 м, зміщений праворуч (ліворуч) на 0,5 м; восьмий – 11 м, зміщений праворуч (ліворуч) на 1 м; дев'ятий – 12,25 м, на осі; десятий – 13,75 м, зміщений ліворуч (праворуч) на 0,5 м; одинадцятий – 14,5 м, зміщений праворуч (ліворуч) на 0,75 м; дванадцятий – 16 м, на осі; розмір каменів по верху – 0,25х0,25 м; 11 – лінія фінішу; 12 – коло діаметром 3 м – ціль для метання гранат; 13 – бігова доріжка завширшки 2,5 м на 0,75 м від вертикального стовпа і переборки, вертикальні трапи підвішені за 0,6 м від шестів – нижня сходинка на висоті 0,6 м від землі); 5 – переборка заввишки не менше 1,5 м з “горловиною” (овальний отвір розміром 0,8х0,6 м на висоті 0,35 м від землі; 6 – дошка, яка гойдається, завширшки 0,25 м, завдовжки 6 м, підвішена на тросах до жорсткої балки на висоті 0,6 м від землі (довжина поперечин для кріплення тросів – 1,1 м); 7 – вертикальний трап заввишки 4 м з обмежувачами, що позначають шахту діаметром 0,65 м (перший обмежувач кріпиться на 1 м від землі); 8 – відкидна кришка люка; 9 – нахилений трап (кут нахилу 55 градусів) з поручнями на ширині 0,6–0,7 м (відстань між ступенями 0,3–0,4 м); 10 – вантаж масою 24 кг; 11 – чотири стійки заввишки 1,5 м кожна (відстань від вертикального трапа до першої стійки – 14 м), відстань між стійками 1,6 м; 12 – бігова доріжка завдовжки 60 м і завширшки 2 м між стійками з прапорцями.

6. Спеціальна смуга перешкод (для військовослужбовців плавскладу Військово-Морських Сил, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНПЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин) (рис. 6), де: 1 – лінія початку смуги; 2 – вантаж масою 20 кг заввишки не більше 0,5 м, підвішений через блок на 10–15 мм тросі на висоті 2,0 м, трос закріплено на качці; 3 – качка (приварена до вертикального стояка, середина знаходиться на 0,5 м від землі); 4 – постріл – горизонтальний брус завдовжки 6 м, ширина верхньої площини 0,2 м (закріплений на висоті 4 м) з леєром з двома вертикальними трапами і двома металевими жердинами (жердини підвішені на

0,75 м від вертикального стовпа і переборки, вертикальні трапи підвішені за 0,6 м від шестів – нижня сходинка на висоті 0,6 м від землі); 5 – переборка заввишки не менше 1,5 м з “горловиною” (овальний отвір розміром 0,8х0,6 м на висоті 0,35 м від землі; 6 – дошка, яка гойдається, завширшки 0,25 м, завдовжки 6 м, підвішена на тросах до жорсткої балки на висоті 0,6 м від землі (довжина поперечин для кріплення тросів – 1,1 м); 7 – вертикальний трап заввишки 4 м з обмежувачами, що позначають шахту діаметром 0,65 м (перший обмежувач кріпиться на 1 м від землі); 8 – відкидна кришка люка; 9 – нахилений трап (кут нахилу 55 градусів) з поручнями на ширині 0,6–0,7 м (відстань між ступенями 0,3–0,4 м); 10 – вантаж масою 24 кг; 11 – чотири стійки заввишки 1,5 м кожна (відстань від вертикального трапа до першої стійки – 14 м), відстань між стійками 1,6 м; 12 – бігова доріжка завдовжки 60 м і завширшки 2 м між стійками з прапорцями.

7. Єдина спеціальна смуга перешкод армій НАТО (військового п'ятиборства Міжнародної ради військового спорту – CISM) (рис. 7), де: 1 – мотузкова драбина, прикріплена до поверхні смуги перешкод; висота – 5,0 м; кількість перекладин драбини – 11; ширина шаблів драбини – 0,5 м; діаметр шаблів драбини – 3,5–4,5 см; діаметр верхньої поперечини (трубчата форма) – 9,0–11,0 см; довжина ями приземлення – 4,0 м; відстань між верхніми краями перекладин драбини повинна бути однаковою, відрізнятися може лише відстань від поверхні смуги перешкод до першого шабля драбини; рекомендується розширити поверхню смуги на 1 м з обох боків перешкоди для подолання її жінками; 2 – подвійна колода; висота першої колоди (верхній край) – 0,95 м; висота другої колоди (верхній край) – 1,35 м; горизонтальна відстань між колодами – 0,65 м; розміри колод: діаметр трубчастої колоди – 11,0–13,0 см; 3 – натяжний дріт, включає 5 еластичних дротів, що контрастують кольором з покриттям смуги, відстань між дротами – 2,0 м; висота над землею – 0,55 м; діаметр дроту – мінімум 7 мм; дроти фіксуються незалежно один від одного;

використовується матеріал з лімітованою еластичністю; максимальна еластичність – 50 см у напрямку бігу; з огляду на безпеку дроти повинні бути дуже надійно зафіксовані (наприклад, карабіном); 4 – дротяна мережа; довжина мережі – 20,0 м; висота – 0,45–0,5 м; поверхня ґрунту під мережею повинна бути м'якою та має подовжуватися на 0,75 м попереду та на 0,50 м позаду мережі; мережа повинна бути добре зафіксованою, дроти мають бути виготовлені з нееластичного матеріалу; дроти, що позначають початок та кінець мережі, мають бути виготовлені з еластичного матеріалу; вони повинні бути дуже надійно зафіксовані (наприклад, карабіном); 5 – брід; довжина броду – 8,0 м; глибина броду – 0,18 м; 5 циліндричних опор, висота – 0,18 м, діаметр – 0,18 м; положення опор – відповідно до креслення (усі розміри заміряються від центру); ґрунт між опорами має бути м'яким, для того щоб після некоректного проходження (контакт з землею) залишалися сліди; 6 – шпалера; три горизонтальні трубчасті перекладини; висота найвищої перекладини (верхній край) – 2,2 м; висота середньої перекладини (верхній край) – 1,5 м; висота нижньої перекладини (верхній край) – 0,7 м; діаметр перекладини – 9,0–11,0 см; 7 – балансир; загальна довжина перешкоди поміж двома обмежувальними лініями – 10,4 м; висота горизонтального балансиру (верхній край) – 1,0 м; довжина горизонтального балансиру – 8,5 м; дистанція між початком нахиленої планки до початку балансиру – 1,4 м; ширина плоскої поверхні нахиленої планки – 12 см; дві обмежувальні лінії (ширина 5 см) є частиною перешкоди; перша лінія знаходиться на початку перешкоди (0–5 см), друга на відстані 45–50 см за закінченням горизонтального балансиру; 8 – нахилена стіна з мотузкою; висота – 3,0 м; ширина плоскої верхівки – 0,3 м; горизонтальний розмір нахилоного боку – 1,8 м; довжина нахиленої сторони – 3,5 м; довжина підосви стіни – 2,1 м; довжина ями приземлення – 3,0 м (рекомендується розширити поверхню смуги на 1 м з обох боків перешкоди для подолання її жінками); 9 – горизонтальні колоди; висота 1 та 3 колод (верхній край) – 1,2 м; вільний простір під 2 та 4 колодою (нижній край) – 0,6 м; горизонтальна відстань між колодами –

1,6 м; діаметр трубчастих колод – 11,0–13,0 см; 10 – ірландський стіл; висота – 2,0 м; ширина – 0,45 м; товщина дошки – 5,0–7,0 см; 11 – тунель та подвійні колоди; висота та ширина тунелю – 0,5 м; довжина тунелю – 1,1 м; висота першої колоди (верхній край) – 1,2 м; вільний простір під другою колодою (нижній край) – 0,5 м; горизонтальна відстань між елементами перешкоди – 1,75 м; з метою вільного проходження тунелю поверхня смуги має бути вироблена з ковзкого матеріалу; така ковзка поверхня має починатися на відстані 1,5 м перед початком тунелю та закінчуватися на відстані 0,75 м після тунелю; діаметр трубчастої колоди – 11,0–13,0 см; 12 – чотири сходинки; чотири горизонтальних колоди; висота першої колоди – 0,75 м; висота другої колоди – 1,25 м; висота третьої колоди – 1,80 м; висота четвертої колоди – 2,30 м; горизонтальна відстань між колодами (від центрів) – 1,45 м. Довжина ями приземлення – 4,00 м; розміри колод: пласка поверхня – 7 см; у разі використання трубчастих колод їх діаметр має бути 16,5–19,5 см; рекомендується розширити поверхню смуги на 1 м з обох боків перешкоди для подолання її жінками; 13 – насип та яма; висота насипу – 1,8 м; глибина ями – 0,5 м; довжина ями – 3,5 м; ширина плаского верху – 0,9 м; довжина підосви насипу – 3,0 м; 14 – перша штурмова стінка; висота (верхній край) – 1,0 м; ширина – 0,25 м; 15 – яма; глибина – 2,0 м; довжина – 3,5 м; парапети ями мають бути вертикальними; поверхня смуги в кінці ями має бути горизонтальною та не надавати спортсменам будь-якої підтримки при вилізання з ями; дно ями повинно бути з твердим покриттям; 16 – вертикальна драбина; висота – 4,0 м; кількість щаблів драбини – 8 шт.; ширина перекладин – 0,7 м; діаметр щаблів – 3,5–4,5 см; діаметр вертикальних стійок драбини – 3,5–4,5 см; діаметр верхньої трубчастої поперечини – 9,0–11,0 см; довжина ями приземлення – 4,0 м; відстань між верхніми краями щаблів, а також відстань між останнім щаблем та верхнім краєм поперечини має бути однаковою; з метою правильного подолання перешкоди драбина має бути прикріплена до поверхні смуги; рекомендується розширити поверхню смуги на 1 м з обох боків перешкоди для подолання її

жінками; 17 – друга штурмова стінка; висота (верхній край) – 1,9 м; ширина – 0,25 м; 18 – балансир-зигзаг; три горизонтальні колоди, з'єднані між собою під кутом; загальна довжина – 14,36 м; кут між колодами – 135 градусів; кут між першою колодою та обмежувальною лінією на початку перешкоди – 67,5 градусів; довжина кожної колоди – 5,0 м; висота горизонтальної колоди (верхній край) – 0,5 м; ширина найвищої частини пласкої колоди – 15 см; дві обмежувальні лінії (ширина 5 см) є частиною перешкоди; перша лінія знаходиться на відстані 0–5 см від початку перешкоди, друга – 45–50 см за краєм третьої колоди; якщо ширина доріжки менше оптимальних 2,5 м, перешкода виходитиме за край доріжки; 19 – лабіринт; довжина – 8,0 м; висота поручня – 0,8 м; діаметр поручня – 4,5–5,5 см; 20 – три штурмові стінки; висота першої стіни (верхній край) – 1,0 м; висота другої стіни (верхній край) – 1,2 м; висота третьої стіни (верхній край) – 1,0 м; ширина стін – 0,25 м; загальна дистанція від початку першої стіни до кінця третьої стіни – 12,0 м; дистанція від початку першої стіни до центру другої стіни – 6,0 м.

Довжина смуги перешкод – 500 м. На смузі встановлюються 20 перешкод на відстані щонайменше 10 м одна від одної. Ширина кожної доріжки: оптимальна 2,5 м, мінімальна – 2 м. Довжина смуги перешкод замірюється на відстані 0,3 м від внутрішнього краю. Форму смуги перешкод визначає командир (начальник) військової частини спільно з фахівцем фізичної підготовки і спорту залежно від наявної площі. Застосовується смуга із щонайменше двома доріжками. Покриття смуги повинно бути твердим. Підготовлений ґрунт у ямах приземлення має бути рівним. Лінії, що позначають початок та закінчення перешкоди, є частиною самої перешкоди. Щонайменше чотири ідентичних конуси встановлюються на поворотах.

Усі розміри у метрах. У зв'язку з дозволеним допуском (9,0–11,0 см) для перекладин на перешкодах №№ 1, 6 та 16 можливо використання стандартних труб діаметром 9,3 см; 10,16 см; 10,40 см; 10,80 см. У зв'язку з дозволеним

допуском (11,0–13,0 см) для колод на перешкодах № 2, 9 та 11 можливо використання стандартних труб діаметром 11,43 см; 12,7 см.

Проходи призначені для бігу і облаштовані збоку перешкод №№ 1, 8, 12 та 16, які жінками не долаються.

Подолання жінками перешкод: № 10 (ірландського столу), № 15 (ями), та № 17 (другої штурмової стінки) відбувається за допомогою пересувних підставок (коробів), які використовуються по одному на кожну доріжку. Підставки є частиною смуги, їх не можна забирати коли змагаються спортсменки. Підставки перед перешкодою № 10 (ірландський стіл) розташовуються так, щоб проекція її задньої частини була точно під вертикальною проекцією передньої частини дошки і не може посуватися вперед ні в якому разі. Біля перешкод № 15 (ями) та № 17 (другої штурмової стінки) підставки розташовані задньою стороною безпосередньо до стіни у напрямку руху. Поверхня підставок не повинна бути слизькою.

Примітки: 1. ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ – вищі військові навчальні заклади, військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти, заклади фахової передвищої військової освіти, військові (військово-морські) ліцеї.

2. Шт. – штук.

3. К-т – комплект.

Додаток 6
до Інструкції з фізичної підготовки в
системі Міністерства оборони України
(пункт 2 розділу III)

Перелік та умови виконання фізичних вправ

1. Вправа № 1 – біг на 1 км, вправа № 2 – біг на 2 км, вправа № 3 – біг на 3 км, вправа № 4 – біг на 5 км:

проводяться на стадіоні або на рівній місцевості із загального чи роздільного старту, дистанція розмічається та на ній виставляється поворотний знак, старт і фініш обладнуються в одному місці, форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3, 4, 5).

2. Вправа № 5 – крос на 5 км:

проводиться на природній пересіченій місцевості (ліс, парк, галявина) із загального чи роздільного старту, перепад висот повинен складати не більше 30 градусів, старт і фініш обладнуються, в одному місці або поряд, дистанція розмічається та на ній виставляється поворотний знак, форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3, 4, 5).

3. Вправа № 6 – біг на 400 м (човниковий біг 4x100 м):

проводиться по біговій доріжці стадіону чи будь-якій іншій місцевості з високого старту групами по 4–6 осіб. Дозволяється розмітка старту та фінішу на середині 100-метрової дистанції стадіону. Човниковий біг 4x100 м проводиться по прямій доріжці стадіону чи іншому рівному майданчику, розміченому лініями старту і повороту через 100 м. З високого старту пробігти 100 м, виконати коротку зупинку, торкнувшись ногою землі за лінією повороту чи обігнути стійку, яка встановлена за 50 см до лінії повороту, повернутися кругом, пробігти таким же чином ще три відрізки по 100 м. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3, 4).

4. Вправа № 7 – човниковий біг 6х100 м з автоматом та сумкою для магазинів з двома магазинами:

виконується за порядком, що визначений для вправи № 6 – човниковий біг 4х100 м, старт – із положення лежачи на животі, вправу дозволяється виконувати з макетом автомата відповідної маси, форма одягу: військова (№ 2, 3, 4).

5. Вправа № 8 – лижна гонка на 5 (10) км:

проводиться на місцевості поза дорогами із загального чи роздільного старту. Лижі, палки та кріплення тільки армійського зразка. При використанні рантових кріплень форма одягу вважається спортивною. Старт і фініш обладнуються в одному місці або поряд. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 3, 4, 5).

6. Вправа № 9 – плавання на 100 м вільним стилем (способом “брас”):

старт виконується зі startової тумби (борт басейну або у воді, торкаючись фронтальної стінки басейну). За командою “ЗАЙНЯТИ МІСЦЯ” військовослужбовці стають на задній край startової тумби, борт басейну або у воду коло стінки басейну. За командою “НА СТАРТ” ступні ніг поставити на ширину 25–30 см, захопити пальцями передній край тумби (борт басейну або увійти у воду, торкаючись фронтальної стінки басейну), ноги зігнути в колінах, тулуб нахилити вперед, руки відвести назад. За командою “РУШ” зробити мах руками та, відштовхнувшись від тумби (стінки басейну) ногами вперед-вгору, у польоті випрямити тіло, руки витягнути вперед. Після startу і повороту дозволяється виконати під водою один плавальний рух ногами та руками одночасно. Повороти виконувати з обов’язковим торканням стінки будь-якою частиною тіла. Плавання способом “брас” передбачає виконання вимог до цього способу плавання. Форма одягу – спортивна (№ 1).

7. Вправа № 10 – зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів) на перекладині (рис. 8, 8а):

для курсантів (студентів) першого курсу та слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО 3 вікової групи – вис; підйом переворотом; мах дугою; зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів);

для курсантів (студентів) другого курсу та слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО 2 вікової групи – вис; розмахування; підйом розгином; мах дугою; зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів);

для курсантів (студентів) третього і старших курсів та слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО 1 вікової групи – вис; розмахування; підйом розгином; оберт назад; мах дугою; зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів).

Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

8. Вправа № 11 – зіскок боком з поворотом на 90 градусів (махом вперед/назад) на брусах (рис. 9, 9а, 9б):

для курсантів (студентів) ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО першого курсу та слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО 3 вікової групи: розмахування в упорі на руках; підйом розгином у сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом вперед у сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом назад; махом вперед сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; мах вперед; махом назад зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку;

для курсантів (студентів) ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО другого курсу та слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО 2 вікової групи: розмахування в упорі на руках; підйом розгином; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом ліворуч (праворуч) на 90 градусів;

або: розмахування в упорі на руках; підйом махом вперед; мах назад; махом вперед зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом назад; мах вперед; махом назад зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку;

для курсантів (студентів) третього і старших курсів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО та слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО 1 вікової групи: розмахування в упорі на руках; підйом розгином; махом вперед сід на дві жердини (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с); перекид вперед в сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед сід на одну жердину; зіскок боком через дві жердини з опорою на одну руку і поворотом на 90 градусів; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом вперед; мах назад; махом вперед сід на дві жердини (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с); перекид вперед в сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; махом вперед зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку; або: розмахування в упорі на руках; підйом махом назад; махом вперед сід на дві жердини (ноги нарізно); перехват рук; силою стійка на плечах (тримати 3 с); перекид вперед в сід ноги нарізно; перемах ніг усередину; мах назад; мах вперед; махом назад зіскок через ліву (праву) жердину з опорою на праву (ліву) руку. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

9. Вправа № 12 – стрибок ноги нарізно через коня (козла) у довжину (рис. 10):

стрибок ноги нарізно через коня у довжину призначено для курсантів (студентів) ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО другого, курсантів і слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО третього і старших курсів та слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО 1–2 вікових груп. Висота снаряда 120 см, місток заввишки 10–15 см встановлюється довільно; стрибок виконується з розбігу поштовхом рук від протилежної половини снаряду. Дозволяється виконувати дві спроби. Забороняється: виконувати поштовх руками об передню половину снаряду, перебирати руками

об снаряд, торкатися снаряда іншою частиною тіла крім рук, торкатися підлоги руками при приземленні;

стрибок ноги нарізно через козла у довжину призначено для курсантів (студентів) ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО першого курсу та слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО 3 вікової групи. Висота снаряду 125 см, місток заввишки 10–15 см встановлюється на відстані 1 метра від снаряда; стрибок виконується з розбігу поштовхом рук від протилежної половини снаряда. Дозволяється виконувати дві спроби. Забороняється: торкатися снаряда іншою частиною тіла, крім рук, торкатися підлоги руками під час приземлення. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

10. Вправа № 13 – комплексна вправа на спритність:

проводиться у будь-якому приміщенні або на рівному майданчику з трав'яним чи іншим штучним покриттям. З високого старту пробігти 10 м, виконати два перекиди вперед, стрибком повернутись кругом, виконати два перекиди вперед, пробігти 10 м у зворотному напрямку. При виконанні перекидів у залі дозволяється використання гімнастичних (інших) матів. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

11. Вправа № 14 - підтягування на перекладині:

вис хватом зверху (положення вису фіксується кожного разу упродовж 1–2 с). Під час підтягування, у верхньому положенні, підборіддя повинно бути вище перекладини. Дозволяється незначне згинання, розведення ніг та їх схрещування, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, відхиляти тіло від нерухомого (вертикального) положення. Забороняється чіплятися за перекладину підборіддям, робити махові та ривкові рухи тулубом та ногами. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи – до 2 хв. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

12. Вправа № 15 – підйом переворотом на перекладині:

вис хватом зверху. Підтягуючись, підняти ноги до перекладини і, перевертаючись навколо неї, вийти в упор на прямі руки, тіло прогнуте. Опуститись у вис будь-яким способом (положення вису й упору фіксується кожного разу на прямих руках, тіло прогнуте, упродовж 1–2 с). Дозволяється згинати та розводити ноги, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, відхиляти тіло від нерухомого вертикального (положення). Забороняється чіплятися за перекладину підборіддям. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи – до 2 хв. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

13. Вправа № 16 – підйом силою на перекладині:

вис хватом зверху. Підтягнутись, перевести одну руку в упор ліктем вгору, не затримуючись, подати плечі вперед, поставити в упор другу руку, розгинаючи руки, вийти в упор. Опуститись у вис будь-яким способом (положення вису й упору фіксується кожного разу на прямих руках упродовж 1–2 с). Дозволяється виходити в упор одночасно на обидві руки, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, згинати та розводити ноги, відхиляти тіло від нерухомого (вертикального) положення. Забороняється чіплятися за перекладину підборіддям. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи – до 2 хв. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

14. Вправа № 17 – піднімання ніг до перекладини:

вис хватом зверху. Піднімання ніг до перекладини здійснюється до положення доторкування гомілковостопними суглобами грифа. Після опускання ніг донизу положення вису фіксується кожного разу на прямих руках упродовж

1–2 с. Дозволяється згинати та розводити ноги, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, відхиляти тіло від нерухомого (вертикального) положення. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи – до 2 хв. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

15. Вправа № 18. Комбінована силова вправа на перекладині (рис. 11):

вис хватом зверху. Послідовно виконати чотири елементи вправи один за одним у такій послідовності: підтягування, піднімання ніг до перекладини, підйом переворотом та підйом силою (положення вису й упору фіксується кожного разу упродовж 1–2 с). Дозволяється згинати та розводити ноги, відхиляти тіло від нерухомого (вертикального) положення, виконувати ривкові та махові рухи тулубом, перехоплюватись кистями вздовж перекладини. Рахунок оголошується кожного разу після правильного виконання елементів і циклу у положенні вису. Зараховується кількість правильно виконаних елементів і циклів (цикл включає чотири елементи). Час на виконання вправи – до 4 хв. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

16. Вправа № 19 – згинання та розгинання рук в упорі на брусах:

упор, згинаючи руки, опуститись в упор на зігнуті руки; розгинаючи руки, вийти в упор. Положення упору фіксується щоразу 1–2 с; під час опускання руки згинаються повністю. Час на виконання вправи – до 2 хв. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

17. Вправа № 20 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи (рис. 12):

упор лежачи (ноги разом, тіло пряме, руки на ширині плечей), згинання рук виконується до положення торкання грудьми підлоги. Після розгинання рук положення упору фіксувати кожного разу упродовж 1–2 с. Не дозволяється згинання ніг у колінних суглобах та їх розведення, згинання та розгинання

тулуба, піднімання тільки самих плечей з відставанням від них ніг та тулуба; опускання ніг та живота на підлогу; лягання на підлогу. Рахунок оголошується кожного разу у положенні упору лежачи. Зараховується правильна кількість повторень. Час на виконання вправи – до 2 хв. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

18. Вправа № 21 – згинання та розгинання тулуба (рис. 13):

лежачи на спині, руки притиснуті до голови, ноги прямі або зігнуті у колінних суглобах під зручним кутом (не закріплені), п'яти на підлозі. Згинання тулуба у тазостегнових суглобах проводиться до положення діставання ліктями до однойменних колін (положення торкання лопатками до підлоги, а також ліктями до колін фіксується упродовж 1–2 с; п'яти весь час притиснуті до підлоги або ковзають по ній). Дозволяється зводити лікті без відриву рук від голови для торкання ними колін та змінювати кут у колінних суглобах. Забороняється відривати п'яти та таз від підлоги. Рахунок оголошується кожного разу у вихідному положенні. Зараховується кількість правильних повторень. Час на виконання вправи – до 2 хв. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

19. Вправа № 22 – комплексна силова вправа. Перша частина вправи – згинання та розгинання тулуба із положення лежачи на спині, виконується упродовж 1 хв за умовами виконання вправи № 21. Друга частина вправи – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, виконується упродовж 1 хв за умовами виконання вправи № 20. Зараховується правильна кількість повторень. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

20. Вправа № 23 – піднімання гирі 8/16/24 кг (ривок) (рис. 14):

стоячи, ноги на ширині плечей. Взяти гирю, яка стоїть на підлозі, за дужку хватом зверху однією рукою. Виконати почергове піднімання (ривок) гирі

доверху в один прийом та опускання її донизу максимальну кількість разів спочатку однією рукою, а потім, без відпочинку, – другою (положення гирі вгорі фіксується кожного разу на випрямленій руці 1–2 с). Зараховується сума піднімань обома руками. Дозволяється проводити зміну рук тільки один раз. Забороняється “дожимати” гирю, торкатися гирею підлоги, спиратися вільною рукою на коліно, пояс чи іншу частину тіла, опускати гирю на зігнуту руку чи плече, фіксувати положення гирі внизу (у цих випадках рухи не зараховуються). У випадку падіння гирі на підлогу та використання більше трьох спроб на кожен ривок виконання вправи припиняється. Рахунок оголошується кожного разу в положенні випрямленої руки з гирею вгорі. Зараховується правильна кількість повторень. Військовослужбовці виконують вправу: чоловіки у вагових категоріях до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг та більше 85 кг з гирею 16 кг або 24 кг; жінки – до 58 кг, до 63 кг, до 68 кг та більше 68 кг з гирею 8 кг або 16 кг. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

21. Вправа № 24 – піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх, поштовх по довгому циклу):

поштовх (рис. 15, поз. 1–10), стоячи, ноги на ширині плечей, гирі втримуються у руках за дужки та знаходяться на передпліччях і плечах, руки притиснуті до грудей. Виконати почергове виштовхування (підняття) гирь угору та опускання у вихідне положення, допомагаючи згинанням та випрямленням ніг (гирі фіксують кожного разу на прямих руках упродовж 1–2 с). Дозволяється незначне “дожимання” гир у кінці підйому. Забороняється ставити гирі на плечі, опускати гирі до оголошення рахунку (у цих випадках поштовхи не зараховуються). У випадку падіння гирі на підлогу та використання більше трьох спроб на кожен правильний поштовх виконання вправи припиняється. Рахунок оголошується під час фіксування гир на прямих руках у вертикальному положенні (тулуб нерухомий, ноги випрямлені). Зараховується правильна кількість повторень. Час на виконання вправи – до 10 хв;

поштовх по довгому циклу (рис. 15, поз. 1–20), стоячи, ноги на ширині плечей. Взяти гирі за дужки. Зробити мах гир між ногами назад, махом вперед підняти їх та покласти на передпліччя та плечі, руки притиснути до грудей, виштовхнути (підняти) гирі вгору, випрямити ноги, зафіксувати гирі на прямих руках (фіксування гир на прямих руках 1–2 с), після чого спочатку опустити гирі на передпліччя та плечі, далі вниз між ногами та продовжувати вправу. Дозволяється: незначне “дожимання” гир, додаткові замахи, зупинки з гирями вгорі на прямих руках, а також коли гирі лежать на передпліччях і плечах та в руках, опущених донизу. Забороняється ставити гирі на плечі, опускати гирі до оголошення рахунку (у цих випадках поштовхи не зараховуються). У випадку падіння гирі (гир) на підлогу та використання більше трьох спроб на кожен поштовх виконання вправи припиняється. Рахунок оголошується під час фіксування гир на прямих руках у вертикальному положенні (тулуб нерухомий, ноги випрямлені). Зараховується правильна кількість повторень. Час на виконання вправи – до 10 хв. Чоловіки у вагових категоріях до 73 кг, до 78 кг, до 85 кг та більше 85 кг виконують вправу з гирями 16 кг або 24 кг. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

22. Вправа № 25 – біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м):

проводиться на доріжці стадіону чи рівному майданчику з будь-яким покриттям. За командою “НА СТАРТ!” підійти до стартової лінії та, не наступаючи на неї, поставити одну ногу вперед, а другу відставити на півкроку назад. За командою “УВАГА!” перенести вагу тіла на ногу, що виставлена вперед, тулуб та голову нахилити вниз, руки зігнути у ліктях та зайняти нерухоме положення. За командою “РУШ!” почати біг. Або, човниковий біг 10x10 м. Проводиться на рівному майданчику, розміченому лініями старту та повороту через 10 м. З високого старту пробігти 10 м, торкнутися землі за лінією повороту, повернутися кругом, пробігти таким самим чином ще дев'ять відрізків. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

23. Вправа № 26 – вправа на батуті (рис. 16):

для курсантів (студентів) 1 курсу ВВНЗ, ВВПЗВО, ЗФПВО і військовослужбовців 4 вікової групи: два основних стрибки, стрибок на живіт, основний стрибок, стрибок в сід, основний стрибок, стрибок з поворотом на 180 градусів, основний стрибок, стрибок у групуванні, два основних стрибки;

для курсантів (студентів) 2 курсу ВВНЗ, ВВПЗВО, ЗФПВО і військовослужбовців 3 вікової групи: два основних стрибки, сальто вперед (назад), два основних стрибки;

для курсантів (студентів) 3 та старших курсів ВВНЗ, ВВПЗВО і військовослужбовців 1 – 2 вікових груп: два основних стрибки, стрибок на живіт, основний стрибок, стрибок в сід, основний стрибок, поворот на 180 градусів, основний стрибок, стрибок у групуванні, основний стрибок, сальто вперед (назад), два основних стрибки. Форма одягу: спортивна.

24. Вправа № 27 – оберти на стаціонарному гімнастичному колесі (рис. 17):

виконати десять обертів у будь-який бік на час; відлік часу ведеться від першого проходження вертикалі головою вгору, форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

25. Вправа № 28 – оберти на рухомому гімнастичному колесі (рис. 18):

для курсантів (студентів) 1 курсу ВВНЗ, ВВПЗВО, ЗФПВО і військовослужбовців 4 вікової групи – вхід у спіраль за допомогою партнера та самостійне катання по спіралі;

для курсантів (студентів) 2 курсу ВВНЗ, ВВПЗВО, ЗФПВО і військовослужбовців 3 вікової групи – вхід у спіраль самостійно і катання по спіралі;

для курсантів (студентів) 3 і старших курсів ВВНЗ, ВНПЗВО і військовослужбовців 1–2 вікових груп – вхід у спіраль самостійно, катання по спіралі та піднімання колеса у вертикальне положення.

За невихід із спіралі оцінка знижується на один бал за чотирибальною оцінкою (на п'ять балів за стобальною шкалою нарахування балів). Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

26. Вправа № 29 – оберти на лопингу з поворотами (в обидва боки – 20 обертів) (рис. 19):

оберти на лопингу з поворотами. Виконати п'ять обертів навколо горизонтальної осі у будь-який бік без урахування часу з одночасними поворотами навколо вертикальної осі; оцінка виставляється за кількість поворотів на 180 градусів, що виконані навколо вертикальної осі. Оберти на лопингу в обидва боки. Виконати 20 обертів: десять обертів вперед та десять назад у будь-якій послідовності без обертання навколо вертикальної осі, дозволяється допомога у перших двох-трьох розгойдуваннях. Для зміни напрямку обертання виконується не більше трьох додаткових обертань або розгойдувань. За кожен зайвий (більше трьох) оберт або розгойдування до результату додається 1 с. Час виконання кожних десяти обертів визначається окремо за секундоміром з точністю до 0,1 с у момент проходження рами лопингу верхнього вертикального положення та підсумовується. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

27. Вправа № 30 – кут в упорі на брусах (рис. 18):

в упорі на руках підняти прямі ноги в положення “кут” і утримувати їх на рівні – не нижче жердин. Час виконання визначається з моменту, коли буде зафіксовано “кут” і до тих пір, коли п'яти ніг не опустяться нижче жердин. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3).

28. Вправа № 31 – пірнання в довжину:

проводиться у басейні (на водній станції). Із вихідного положення на стартовій тумбочці (борту басейну) стрибнути у воду та пливти під водою будь-яким способом, орієнтуючись по лінії на дні басейну чи натягнутому шнурі на глибині 1–1,5 м. Старт приймається індивідуально після готовності військовослужбовця до виконання вправи. Дозволяється прийняти старт відштовхуванням від стінки басейну. Під час пірнання військовослужбовець повинен перебувати під водою. У випадку появи на поверхні води будь-якої частини тіла вправа припиняється. Результат визначається з моменту появи будь-якої частини тіла на поверхні води. Забороняється під час виконання вправи пересуватись уперед, чіпляючись за провідний шнур. Форма одягу: спортивна (№ 1).

29. Вправа № 32 – марш-кидок на 5 (10) км:

проводиться у складі взводу, роти та рівних їм підрозділах на пересіченій місцевості. Кожен військово-службовець повинен мати автомат, сумку для магазинів, два магазини (один із них приєднаний до автомату, другий – у сумці) та протигаз. Старт і фініш обладнуються в одному місці або поряд. Під час перевірок підрозділів з фізичної підготовки за вправою № 32 позитивна оцінка виставляється за умови прибуття підрозділу на фініш у повному складі з розтягуванням не більше ніж 50 м без втрат предметів озброєння та спорядження. Дозволяється взаємодопомога без передачі зброї та предметів екіпіровки. Час виконання вправи визначається за останнім учасником. У процесі навчання перевірка за вправою № 32 може проводитись за індивідуальним заліком. Форма одягу: військова польова (№№ 4, 5).

30. Вправа № 33 – марш на лижах на 5 (10) км:

проводяться у складі взводу, роти та рівних їм підрозділах на пересіченій місцевості поза дорогами із загального чи роздільного старту. Старт і фініш

обладнуються в одному місці або поряд. Дистанція розмічається та на ній виставляється поворотний знак. Марш може проводитися по лижні, яка готується раніше. Кожен військовослужбовець повинен мати автомат, сумку для магазинів, два магазини (один із них приєднаний до автомату, другий – у сумці) та протигаз. Під час перевірок підрозділів з фізичної підготовки за вправою № 33 підрозділ повинен прибути на фініш у повному складі з розтягуванням не більше ніж 100 м без втрат предметів озброєння та спорядження. Взаємодопомога дозволяється без передачі зброї та предметів екіпіровки. Час виконання вправи визначається за останнім учасником. У процесі навчання перевірка за вправою № 33 може проводитись за індивідуальним заліком. Форма одягу: військова польова (№ 5, дозволяється форма одягу № 4).

31. Вправа № 34 – воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою з автомата:

проводиться у складі взводу, роти та рівних їм підрозділах на пересіченій місцевості поза дорогами із загального чи роздільного старту. Старт і фініш обладнуються на одному місці або поряд, а поворот – на середині дистанції (1,5–кілометровому відрізьку). Старт – одиночний, парний або груповий (але не більше 5 осіб у групі). Під час старту зброя повинна бути на запобіжнику. Кожен військовослужбовець повинен мати автомат, сумку для магазинів, два магазини та протигаз.

Місце для стрільби обладнується на поворотному пункті. Кількість місць для стрільби визначається залежно від кількості особового складу у підрозділі. Військовослужбовці отримують патрони на вогневому рубежі, займають місце за вказівкою судді і готуються для ведення стрільби. Під час споряджання військовослужбовцем магазинів патронами суддя зобов'язаний назвати йому номер мішені, по якій учасник повинен вести вогонь. Вогонь відкривається у міру готовності, без додаткової команди судді. Під час стрільби забороняється використовувати ремінь автомата (карабіна) і упор магазином об ґрунт. Всі дії зі

зброєю військовослужбовець виконує самостійно. Особовий склад веде стрільбу з автомата (карабіна) з положення лежачи трьома одиночними пострілами до першого влучення у падаючу мішень № 6, яка встановлюється на відстані 100 м.

Для усунення затримок і несправностей особовий склад може, за дозволом судді, скористатися допомогою збройового майстра або іншої особи.

Якщо стрілок замість одиночних пострілів почав ведення вогню чергами, стрільба йому зараховується. За спорядження магазина більш ніж трьома патронами він від виконання вправи відсторонюється.

У такому разі, коли військовослужбовець вразив чужу мішень, стрільба йому зараховується, але до результату в кросі додаються 15 с.

Якщо мішень військовослужбовця впала, а він не стріляв, суддя повинен дати сигнал оператору про її підняття, після чого стрільба триває, при цьому час вимушеної затримки стрільби із загального результату в кросі віднімається.

Після закінчення стрільби зброя представляється до огляду суддям на лінії вогню. Суддя оглядає зброю, коли військовослужбовець ще перебуває у положенні лежачи, витягує патрони, що могли залишитися, і дає команду на продовження бігу. Після огляду зброї військовослужбовець продовжує біг по дистанції.

Місце для метання гранат обладнується на початку третього кілометра (коридори завширшки 10 м та завдовжки не менше 40 м). Гранати Ф-1 розміщуються на рубежі метання. Кількість місць для метання визначається залежно від кількості особового складу у підрозділі. Військовослужбовець займає будь-який вільний коридор і послідовно метає гранати Ф-1 (не більше 2-х) з місця чи з розбігу до першого кидка за межу 30 м (жінки – за межу 15 м), після чого, за командою судді, продовжує біг по дистанції.

Результат визначається за загальним часом виконання усієї вправи. За промах у стрільбі або кидок у метанні гранат на відстань менше, ніж на 30 м (жінки – 15 м) до фінішного часу додається 20 і 10 с відповідно. Час виконання вправи № 34 у складі підрозділу визначається за останнім військовослужбовцем.

У процесі навчання перевірка за вправою № 34 може проводитись за індивідуальним заліком. Форма одягу – військова польова (№ 4).

32. Вправа № 35 – загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (рис. 21):

зміст вправи для чоловіків. Виконується без зброї. Дистанція – 400 м. Вихідне положення – стоячи в траншеї. За командою “ВПЕРЕД” метнути гранату Ф-1 із траншеї на 20 м по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6 м x 1 м) перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3-х гранат) до ураження цілі (за непопадання жодною із гранат вправа вважається невиконаною); вискочити із траншеї та пробігти 100 м по доріжці у напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець і перестрибнути рів завширшки 2,5 м; пробігти проходами лабіринту (фронтальні та бокові стійки можна використовувати для відштовхування та як опори); подолати паркан; залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибуючи через розрив, і зіскочити на землю із положення “стоячи” з кінця останнього відрізка балки; подолати три шаблі пошкодженої драбини й обов’язково торкнутися двома ногами землі між шаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення; вискочити із колодязя; подолати цегляну стінку по верху; вибігти похилою драбиною на четвертий щабель і збігти по шаблях пошкодженої драбини; залізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста; пробігти по балках, перестрибуючи через розриви, та збігти по нахиленій дошці; перестрибнути рів завширшки 2 м, пробігти 20 м, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці, фінішувати. Форма одягу – військова польова (№ 4);

зміст вправи для жінок. Виконується без зброї. Дистанція – 200 м. Вихідне положення – стоячи перед лінією початку смуги; метнути гранату типу РГД-5

або РГН (масою 310 г) на 20 м у рів (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3 гранат) до ураження цілі (за непопадання жодною із гранат вправа вважається невиконаною); пробігти до рову, подолати рів, перестрибнувши через розрив 2 м або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову; пробігти проходами лабіринту; перелізти через паркан заввишки 2 м (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см); подолати зруйнований міст: залізти по вертикальній драбині на зігнутий відрізок зруйнованого моста; пробігти (пройти) по балках, перестрибуючи (переступаючи) через розрив, і злізти по вертикальній драбині вниз або зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки (будь-яким способом, дозволяється допомога руками); подолати перший та другий шаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між шаблями, пробігти під третім і четвертим шаблями; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см); пройти по ходу сполучення; вискочити (вилізти) з колодязя; подолати стінку по верху; пробігти під четвертим і третім шаблями зруйнованої драбини, подолати другий та перший шаблі з обов'язковим торканням двома ногами землі між шаблями; подолати зруйнований міст: залізти по вертикальній драбині на зігнутий відрізок зруйнованого моста, пробігти (пройти) по балках, перестрибуючи (переступаючи) через розрив, і злізти по вертикальній драбині вниз; оббігти паркан ззовні (або збігти (зійти) з моста по похилій дошці вниз); подолати рів, перестрибнувши через розрив 2 м або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову; пробігти 20 м до лінії початку смуги; фінішувати. Форма одягу – військова польова (№ 4).

33. Вправа № 36 – спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (рис. 21):

зміст вправи для чоловіків. Виконується зі зброєю (автоматом з приєднаним магазином), сумкою для магазинів (з двома магазинами),

протигазом, у бронежилеті (армійського зразка), без метання гранат. Дистанція – 600 м. Під час виконання вправи зброю дозволяється тримати в руках (у руці). Вихідне положення – стоячи перед лінією початку смуги. За командою “ВПЕРЕД” пробігти по доріжці 100 м, оббігти прапорець і пробігти у зворотному напрямку 100 м до лінії початку смуги; оббігти прапорець; перестрибнути рів завширшки 2 м (або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову); пробігти проходами лабіринту; перелізти через паркан (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см), залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пройти (пробігти) по балках, переступивши (перестрибнувши) через розрив, і зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки будь-яким способом (або злізти по вертикальній драбині вниз); подолати два шаблі пошкодженої драбини з обов’язковим торканням двома ногами землі між шаблями, пробігти під третім четвертим шаблем; пролізти у один із проломів стінки (або подолати її поверху); зіскочити в траншею (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см); пройти по ходу сполучення; вилізти (вискочити) з колодязя; подолати стінку по верху; пробігти під четвертим і третім шаблем пошкодженої драбини, подолати два (другий і перший) її шаблі з обов’язковим торканням двома ногами землі між шаблями, вилізти по вертикальній драбині на балку зруйнованого моста, пройти (пробігти) по балках, переступивши (перестрибнувши) через розриви, і збігти злізти по вертикальній драбині з балки зруйнованого моста вниз (або зійти (збігти) по нахиленій дошці); перестрибнути рів завширшки два метри (або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову), пробігти 20 м і, обігнувши прапорець, пробігти по доріжці 100 м, оббігти прапорець і у зворотному напрямку пробігти 100 м до фінішу, фінішувати. Форма одягу – військова польова (№ 4);

зміст вправи для жінок. Виконується без зброї. Дистанція – 400 м. Вихідне положення – стоячи в траншеї на підставці заввишки 50 см. За командою “ВПЕРЕД” метнути гранату типу РГД-5 або РГН (масою 310 г) із траншеї на

20 м по цегляній стінці (проломах) або по площі (2,6 м x 1 м) перед стінкою (зараховується пряме попадання); при непопаданні в ціль першою гранатою продовжувати метання (не більше 3 гранат) до ураження цілі (за непопадання жодною із гранат вправа вважається невиконаною); вискочити із траншеї, використовуючи підставку заввишки 50 см та пробігти 100 м по доріжці у напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець; пробігти до рову, подолати рів, перестрибнувши через розрив 2 м або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову; пробігти проходами лабіринту; перелізти через паркан заввишки 2 м (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см); подолати зруйнований міст: залізти по вертикальній драбині на зігнутий відрізок зруйнованого моста, пробігти (пройти) по балках, перестрибуючи (переступаючи) через розрив, і злізти по вертикальній драбині вниз або зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки будь-яким способом (дозволяється допомога руками); подолати перший та другий щаблі зруйнованої драбини з обов'язковим торканням двома ногами землі між щаблями, пробігти під третім і четвертим щаблями; пролізти у пролом стінки (або подолати її поверху); зіскочити в траншею (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см); пройти по ходу сполучення; вискочити (вилізти) із колодязя; подолати стінку по верху; пробігти під четвертим і третім щаблями зруйнованої драбини, подолати другий та перший її щаблі з обов'язковим торканням двома ногами землі між щаблями; подолати зруйнований міст: залізти по вертикальній драбині на зігнутий відрізок зруйнованого моста, пробігти (пройти) по балках, перестрибуючи (переступаючи) через розрив, і злізти по вертикальній драбині вниз; оббігти паркан ззовні (або збігти (зійти) з моста по похилій дошці вниз); подолати рів, перестрибнувши через розрив 2 м або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову; пробігти 20 м до лінії початку смуги; оббігти прапорець; пробігти 100 м по доріжці у напрямку лінії старту, фінішувати. Форма одягу – військова польова (№ 4).

34. Вправа № 37 – подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу (рис. 22):

виконується у складі підрозділу (екіпажу, розрахунку, відділення) з особистою зброєю і протигазом, без метання гранат (командири підрозділів (взводів, рот та їхні заступники) виконують вправу у складі підрозділів, які перевіряються).

Зміст вправи для чоловіків. Дистанція – 400 м. Вихідне положення – стоячи перед траншеєю, зброя в руці. За командою “ВПЕРЕД” перестрибнути через траншею і пробігти 100 м по доріжці у напрямку до лінії початку смуги; оббігти прапорець, взяти ящики масою 24 кг (кількість ящиків – на один менше числа військовослужбовців), зістрибнути у рів, пробігти по дну та вискочити з нього; подолати лабіринт проходами або під горизонтальними трубами; перелізти через паркан (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см та/або ящики); залізти по вертикальній драбині на другий (зігнутий) відрізок зруйнованого моста; пройти по балках, переступивши (перестрибнувши) через розрив, зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки будь-яким способом (або злізти по вертикальній драбині вниз); подолати три щаблі пошкодженої драбини і обов’язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під четвертим щаблем; пролізти у пролом стінки; зіскочити в траншею; пройти по ходу сполучення до колодязя; вискочити (вилізти) із колодязя та перелізти через цегляну стінку; пробігти під четвертим і третім щаблями пошкодженої драбини, подолати другий та перший щаблі з обов’язковим дотиком двома ногами землі між щаблями; перелізти через паркан (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см та/або ящики); зістрибнути у рів, пробігти по дну та вискочити із нього; пробігти 20 м, покласти ящики, оббігти прапорець і пробігти в зворотному напрямку 100 м по доріжці. Під час подолання перешкод ящики переносити та передавати один одному можна будь-яким способом. Під час виконання вправи зброєю дозволяється тримати у руках (у руці). Форма одягу – військова польова (№ 4).

Зміст вправи для жінок. Дистанція – 200 м. Вихідне положення – стоячи перед лінією початку смуги; взяти ящики масою 8 кг (кількість ящиків – на один менше числа військовослужбовців), зістрибнути у рів, пробігти по дну та вискочити з нього; подолати лабіринт проходами або під горизонтальними трубами; перелізти через паркан (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см або ящики); подолати зруйнований міст: залізти по вертикальній драбині на перший (зігнутий) відрізок зруйнованого моста, пробігти (пройти) по балках, перестрибнувши (переступивши) через розрив, злізти по вертикальній драбині вниз або зіскочити на землю з кінця останнього відрізка балки будь-яким способом (дозволяється допомога руками); подолати два щаблі пошкодженої драбини і обов'язково торкнутись двома ногами землі між щаблями, пробігти під третім і четвертим щаблем; пролізти у пролом стінки (або подолати її поверху); зіскочити в траншею (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см або ящики); пройти по ходу сполучення до колодязя; вискочити (вилізти) із колодязя та перелізти через цегляну стінку; пробігти під четвертим і третім щаблями пошкодженої драбини, подолати другий та перший щаблі з обов'язковим дотиком двома ногами землі між щаблями; перелізти через паркан (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см або ящики); зістрибнути у рів, пробігти по дну та вискочити із нього; пробігти 20 м і фінішувати з ящиками. Під час подолання перешкод ящики переносити та передавати один одному можна будь-яким способом. Під час виконання вправи зброю дозволяється тримати у руках (у руці). Форма одягу – військова польова (№ 4).

35. Вправа № 38 – біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу:

виконується у складі підрозділу (екіпажу, розрахунку, відділення) з особистою зброєю і протигазом, без метання гранат (командири підрозділів (взводів, рот та їхні заступники) виконують вправу у складі підрозділів, які перевіряються). При виконанні вправи дозволяється взаємодопомога без

передачі зброї та інших предметів екіпіровки. Результат підрозділу визначається за часом останнього військовослужбовця. Дистанція – 1100 м та 3100 м.

Зміст вправи для чоловіків. Вихідне положення – лінія старту на 1 (3) км. За командою “РУШ” пробігти 1 або 3 км, після чого подолати смугу перешкод 100 м: перестрибнути через рів; пробігти проходами лабіринту; перелізти через паркан; подолати пошкоджену драбину, наступаючи на три (послідовно – на перший, другий та третій) щаблі, зіскочити на землю, пробігти під четвертим щаблем; подолати стінку по верху або через проломи; перестрибнути через траншею. Форма одягу – військова польова (№ 4).

Зміст вправи для жінок. Вихідне положення – лінія старту на 1 (3) км. За командою “РУШ” пробігти 1 або 3 км, після чого подолати смугу перешкод 100 м: подолати рів, перестрибнувши через розрив 2 м або зістрибнувши в нього, пробігти ровом, вилізти із рову; пробігти проходами лабіринту; перелізти через паркан (дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см); подолати пошкоджену драбину, наступаючи на два (послідовно на перший та другий) щаблі, зіскочити на землю, пробігти під третім і четвертим щаблем; подолати стінку по верху або через проломи; перестрибнути через траншею. Форма одягу – військова польова (№ 4).

36. Вправа № 39 – спеціальна контрольна вправа (для військовослужбовців розвідувальних частин і підрозділів, Сил спеціальних операцій, підрозділів спеціального призначення Служби правопорядку, Морської піхоти, механізованих і мотопіхотних частин Сухопутних військ (окрім танкових підрозділів механізованих і мотопіхотних частин), військ радіаційного, хімічного та біологічного захисту, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин):

виконується з особистою зброєю (автомат з пристебнутим магазином, сумка для магазинів з одним магазином) і протигазом. Дистанція – 400 м. Вихідне положення – стоячи у бокового борту макету бронетранспортера (зброя

в руці, протигаз – у сумці); влізти у макет бронетранспортера через боковий борт, зістрибнути з протилежного борту, пробігти 200 м по доріжці в напрямку першої траншеї; оббігти прапорець, зіскочити в траншею та надягнути протигаз; вискочити з траншеї і подолати яму по колоді, або залізти по вертикальній драбині на колоду, пройти по ній до кінця і зіскочити на землю; подолати завал; зістрибнути в рів, узяти з заднього бруствера ящик масою 40 кг (жінкам – 12 кг) і перенести його на передній брустер, після цього знову на задній; зняти протигаз і укласти його в сумку, вистрибнути з рову; пробігти проходами лабіринту; збігти по навскісній дошці на паркан, перейти на балку, пробігти по ній перестрибуючи через розриви, і зіскочити на землю з положення стоячи з кінця останнього відрізка балки; подолати зруйновану драбину стрибками, наступаючи на кожну сходинку, зістрибнути з останньої на землю; подолати стінку; зістрибнути в колодязь, пробігти ходом сполучення до траншеї, кинути протитанкову гранату масою не менше 1 кг на 15 м (жінкам – 320 г) по щиту розміром 2х1 м, при невлученні в ціль першою гранатою продовжувати кидання (але не більше трьох гранат) до ураження цілі (у разі невлучання гранатою в ціль вправа вважається невиконаною); вискочити з траншеї і подолати палісадник; влізти в нижнє вікно фасаду будинку, з нього – у верхнє вікно, перейти на балку, пройти по ній, зіскочити на перший майданчик, з нього – на другий, зістрибнути на землю, а потім перестрибнути через траншею. Форма одягу – військова польова (№ 4).

37. Вправа № 40 – спеціальна контрольна вправа (для військовослужбовців танкових частин, танкових підрозділів механізованих та мотопіхотних частин, самохідних артилерійських, артилерійських, ракетних, зенітно-ракетних, зенітно-артилерійських частин і підрозділів інженерних військ, інших родів військ Сухопутних військ, Військ зв'язку та кібербезпеки, Сил підтримки, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНПЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин):

виконується з протигазом. Дистанція – 400 м. Вихідне положення – стоячи в рові; вистрибнути з рову і пробігти 60 м по доріжці в напрямку першої траншеї; оббігти прапорець і у зворотному напрямку перестрибнути траншею; добігти до гірки з вантажем, підняти з землі ящик масою 40 кг (жінкам – 12 кг) на нижню полицю, потім на середню і у зворотному напрямку опустити на землю; влізти в люк механіка-водія, кинути з верхнього люку гранату масою 600 г (жінкам – 320 г) на 13 м у коло діаметром 2 м; при невлученні в ціль першою гранатою продовжувати кидання (але не більше трьох гранат) до ураження цілі (у разі невлучання гранатою в ціль вправа вважається невиконаною); вилізти через запасний люк; зістрибнути в рів, узяти з заднього бруствера ящик масою 40 кг (жінкам – 8 кг) і перенести його на передній брустер, після цього знову на задній; вистрибнути з рову; пробігти проходами лабіринту і перелізти через паркан (жінкам дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см або ящики); подолати три щаблі зруйнованої драбини (жінкам – дві) з обов'язковим доторканням двома ногами землі між сходинками і пробігти під четвертою (жінкам – під третьою і четвертою); подолати стінку і зіскочити в траншею, пройти по ходу сполучення і вистрибнути з колодязя (жінкам дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см або ящики); пролізти в пролам стінки; збігти по похилій драбині на четвертий щабель, зіскочити з нього на землю і подолати три щаблі (жінкам – два) з обов'язковим доторканням ногами землі між щаблями; влізти вертикальною драбиною на балку зруйнованого мосту, пробігти нею, перестрибуючи через розриви, і збігти нахилою дошкою (жінкам – дозволяється злізти по вертикальній драбині); перестрибнути рів завширшки 2 м, пробігти 60 м, перестрибнути в першу траншею, оббігти прапорець, перестрибнути траншею, пробігти 60 м і зіскочити в рів. Форма одягу – військова польова (№ 4).

38. Вправа № 41 – спеціальна контрольна вправа (для військовослужбовців Десантно-штурмових військ, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин):

виконується з особистою зброєю (автомат з пристібнутим магазином, сумка для магазинів з одним магазином) і протигазом. Дистанція – 400 м. Вихідне положення – стоячи на лінії старту зі зброєю в руці; пробігти доріжкою 200 м до лінії початку смуги, оббігти прапорець; проповзти по пластунськи під дротом і подолати завал; заскочити на кормову частину бойової машини, влізти у кормовий люк; кинути з люку навідника-оператора гранату масою 600 г (жінкам – 320 г) у рів (зараховується пряме влучення), у разі невлучання гранатою в ціль вправа вважається невиконаною; вилізти через люк механіка-водія; перестрибнути рів завширшки 2,5 м (жінкам – подолати рів зістрибуванням та вилізанням з нього) і пробігти проходами лабіринту; забігти похиленою дошкою на паркан, пробігти балками, перестрибуючи через розриви і зіскочити на землю з положення стоячи з кінця останнього відрізка балки (жінкам – дозволяється злізти по вертикальній драбині); подолати зруйновану драбину стрибками, наступаючи на кожну сходинку, зіскочити з останньої сходинки на землю (жінкам – з третьої); подолати стінку; зіскочити в колодязь; взяти ящик масою 24 кг (жінкам – 8 кг), пробігти з ним ходом сполучення до траншеї, покласти ящик на бруствер; вистрибнути з траншеї (жінкам дозволяється використовувати підставку заввишки 50 см або ящики) і подолати палісадник; влізти у нижнє вікно фасаду будинку, з нього – у верхнє вікно, перейти на балку, пройти по ній, зістрибнути на перший майданчик, з нього – на другий, зіскочити на землю; подолати рів трапом, що хитається. Форма одягу – військова польова (№ 4).

39. Вправа № 42 – спеціальна контрольна вправа (для військовослужбовців гірсько-штурмових частин та підрозділів Сухопутних військ, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин):

виконується з особистою зброєю (автомат з пристебнутим магазином, сумка для магазинів з одним магазином) і протигазом. Дистанція – 100 м. Вихідне положення – підготування до стрільби лежачи перед лінією початку смуги; пробігти до першої вежі канатного переходу; вертикальною драбиною влізти на терасу, забрати мотузку з вантажем 24 кг (жінкам – 8 кг) до упору в перила і, не кидаючи, опустити на землю; пройти нижнім тросом до другої вежі, перелізти на мотузку і спуститися по ній; вбігти нахилою дошкою на доріжку, пробігти нею, наступаючи на кожний відрізок, і з останнього відрізка зіскочити на землю; пролізти через обмежувальний прохід і влізти на другий відрізок доріжки, наступаючи на кожний відрізок, пробігти по ньому; пролізти по канатному мосту на металеву конструкцію: пройти горизонтальною драбиною до кінця, подолати висячи на руках горизонтальну драбину в зворотному напрямку до останньої перекладини і зіскочити на землю; пройти по колоді, що хитається; піднятися похилою стінкою гірки до нижнього карнизу (дозволяється використовувати мотузку), влізти на нього, піднятися на терасу і з коліна кинути гранату масою 600 г (жінкам – 320 г) у ціль – коло ями діаметром 3 м (зараховується пряме попадання); у разі непопадання у ціль першою гранатою продовжувати метання, але не більше трьох гранат до влучання в ціль (у разі непопадання гранатою в ціль вправа вважається невиконана); спуститися вертикальною стінкою з трикутними вирізами, використовуючи три точки опори; стрибками подолати сухе русло річки по каменях (при зриві з одного з них повернутися і продовжити біг з нього); пересікти лінію фінішу. Форма одягу – військова польова (№ 4).

40. Вправа № 43 – спеціальна контрольна вправа (для військовослужбовців плавскладу Військово-Морських Сил, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин) (рис. 23):

виконується в головному уборі з протигазом. Дистанція – 360 м. Вихідне положення – стоячи перед лінією початку смуги (біля стійки з прапорцем). За командою “ВПЕРЕД” пробігти 60 м вздовж бігової доріжки смуги, оббігти стійку з прапорцем, повернутися до лінії початку смуги, оббігти стійку з прапорцем, добігти до стійки з вантажем, зняти кінець з качки і опустити вантаж на землю; підняти вантаж на висоту 2 м від землі, вибираючи кінець, надійно закріпити його за качку (у разі сповзання вантажу повернутися, закріпити вантаж і після цього продовжувати рух); залізти по ближньому вертикальному трапу на постріл, пробігти по пострілу, тримаючись рукою за леєр, до дальньої жердини й опуститися по ній на землю (зістрибування забороняється), пролізти в горловину і пробігти по дошці, що гойдається, (на випадок падіння повторити цей елемент), піднятися по вертикальному трапу шахти, віддраїти кришку люку, пролізти через люк і опуститися по нахиленому трапу; взяти вантаж масою 24 кг (жінкам – 8 кг), пробігти з ним до першої стійки, послідовно оббігти навколо першої, другої, третьої і четвертої стійок, повернутися до нахилоного трапу і залишити вантаж на землі (на відстані 4 м від нахилоного трапу), піднятися по нахиленому трапу, пролізти через люк, задраїти кришку люку на замок (тільки після цього продовжити рух) і опуститися по вертикальному трапу, наступаючи на сходи, пробігти по дошці, що гойдається (на випадок падіння повторити цей елемент), подолати горловину; вилізти по ближньому вертикальному трапу на постріл, пробігти по пострілу, тримаючись рукою за леєр, до дальньої жердини й опуститися по ній на землю (зістрибування забороняється), пробігти до лінії початку смуги, оббігти стійку з прапорцем, пробігти 60 м вздовж бігової доріжки смуги, оббігти стійку з прапорцем і повернутися до лінії початку смуги. Форма одягу – військова (службова морська № 4).

41. Вправа № 44 – вправа на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО (військового п'ятиборства Міжнародної ради військового спорту CISM). Дистанція – 500 м (рис. 7):

зміст вправи для чоловіків. Вихідне положення – біля лінії старту. За командою “ВПЕРЕД” подолати мотузкову драбину будь-яким способом (після подолання верхньої поперечини можливе або зістрибування або спуск перебором щаблів); подолати подвійну колоду: підйом на першу колоду, зістрибування з контактом зі смугою та перестрибування другої колоди; подолати натяжний дріт, перескакуючи через кожен дріт будь-яким способом (дозволяються чіпляння та розтягування дротів, заборонено явно наступати на дроти); подолати дротяну мережу, проповзаючи під нею будь-яким способом; подолати брід виключно з використанням опор (забороняється будь-який контакт з землею у рамках броду; у разі контакту з ґрунтом військовослужбовець має відновити перехід броду з початку перешкоди (під “контактом” йдеться “спирання”; дозволяється використовувати не всі опори); подолати шпалеру будь-яким способом за умови подолання найвищого щабля; подолати балансир без заступу за передню лінію, зіскочивши за другу обмежувальну лінію (втрата балансу, що призводить до контакту з ґрунтом є помилкою; у такому разі спортсмен має відновити подолання зі стартового підйому на балансир); подолати нахилену стіну з мотузкою будь-яким способом (мотузку дозволяється не використовувати), зіскочивши з вершини у яму приземлення на протилежному боці стіни; подолати горизонтальні колоди будь-яким способом, дотримуючись почергового перестрибування та підлізання; подолати ірландський стіл будь-яким способом без використання вертикальних опор; подолати тунель та подвійні колоди, проковзуючи у тунелі та перестрибуючи першу колоду та підлізаючи під другою; подолати чотири сходинки будь-яким способом; подолати насип та яму будь-яким способом; подолати штурмову стінку будь-яким способом; подолати яму зістрибуванням та підйомом по передньому парапету без використання кутів та стінок ями; подолати вертикальну драбину будь-яким способом (після подолання верхньої поперечини можливі зістрибування або спуск перебором щаблів); подолати штурмову стінку будь-яким способом; подолати балансир-зигзаг пересуваючись (пробіганням чи

проходженням) по колоді, піднімаючись на колоду без заступу за передню лінію, зістрибнувши з кінця колоди за другу обмежувальну лінію (втрата балансу між двома обмежувальними лініями, що призводить до контакту з ґрунтом, є помилкою; у такому разі військовослужбовець має відновити подолання зі стартового підйому на колоду); подолати лабіринт (дозволяється використовувати поручні або вертикальні стійки як опори); подолати три штурмові стінки будь-яким способом. Форма одягу: спортивна або військова польова (№ 4);

зміст вправи для жінок. Вихідне положення – біля лінії старту. За командою “ВПЕРЕД” пробігти по проходу до другої перешкоди – подвійної колоди (перша перешкода, мотузкова драбина, не долається); подолати подвійну колоду: підйом на першу колоду, зістрибування з контактом зі смугою та перестрибування другої колоди; подолати натяжний дріт, перескакуючи через кожен дріт будь-яким способом (дозволяються чіпляння та розтягування дротів, заборонено явно наступати на дроти); подолати дротяну мережу, проповзаючи під нею будь-яким способом; подолати брід виключно з використанням опор (забороняється будь-який контакт з землею у рамках броду; у разі контакту з ґрунтом спортсмен має відновити перехід броду з початку перешкоди (під “контактом” мається на увазі “спирання”); дозволяється використовувати не всі опори); подолати шпалеру будь-яким способом за умови подолання найвищого щабля; подолати балансир без заступу за передню лінію, зіскочивши за другу обмежувальну лінію (втрата балансу, що призводить до контакту з ґрунтом є помилкою; у такому разі військовослужбовець має відновити подолання зі стартового підйому на балансир); пробігти по проходу вздовж нахиленої стіни з мотузкою (восьма перешкода, нахилена стіна з мотузкою, не долається); подолати горизонтальні колоди будь-яким способом, дотримуючись почергового перестрибування та підлізання; подолати ірландський стіл будь-яким способом без використання вертикальних опор (дозволяється використовувати підставку (короб)); подолати тунель та подвійні колоди, проковзуючи у тунелі та

перестрибуючи першу колоду та підлізаючи під другою; пробігти по проході вздовж чотирьох сходинок (дванадцять перешкода, чотири сходинки, не долається); подолати насип та яму будь-яким способом; подолати штурмову стінку будь-яким способом (дозволяється використовувати підставку (короб); подолати яму зістрибуванням та підйомом по передньому парапету без використання кутів та стінок ями (дозволяється використовувати підставку (короб); пробігти по проході вздовж вертикальної драбини (шістнадцять перешкода, вертикальна драбина, не долається); подолати штурмову стінку будь-яким способом; подолати балансир-зигзаг пересуваючись (пробіганням чи проходженням) по колоді, піднімаючись на колоду без заступу за передню лінію, зістрибнувши з кінця колоди за другу обмежувальну лінію (втрата балансу між двома обмежувальними лініями, що призводить до контакту з ґрунтом, є помилкою; у такому разі військовослужбовець має відновити подолання зі стартового підйому на колоду); подолати лабіринт (дозволяється використовувати поручні або вертикальні стійки як опори); подолати три штурмові стінки будь-яким способом. Форма одягу: спортивна або військова польова № 4.

42. Вправа № 45 – метання гранати на дальність (точність) (рис. 24):

чоловіки виконують вправу з навчальною гранатою Ф-1, жінки – РГД-5 або РГН.

Метання гранати на дальність виконується з автоматом у руці будь-яким способом з розбігу або з місця. Дальність кидка вимірюється від лінії метання завдовжки 4 м і завширшки 7 см. Коридор завширшки 10 м розмічається паралельними білими лініями. Надається 3 спроби поспіль, залік за кращою. Час на метання – 3 хв.

Метання гранати на точність виконується з місця чи з розбігу з автоматом у руці; розмір майданчика для метання (розбігу) перед лінією метання завдовжки 4 м і завширшки 7 см. Ціль – три кола: Перше коло (центральне) радіусом 0,5 м;

друге – 1,5 м; третє – 2,5 м. Перше коло виготовляється із металу, встановлюється у рівень із землею і зафарбовується у білий колір. У центрі кола закріплюється червоний прапорець розміром 15х20 см, висота деревини – 30 см від землі. Друге та третє кола розмічаються лініями завширшки 5 см. Лінії розмітки входять до розміру меншого кола. Гранати (16 шт. – по 4 на кожную відстань) розміщуються перед лінією метання. Відстань до цілей для чоловіків становить 20, 25, 30, 35 м (для жінок – 10, 15, 20, 25 м.). Час на метання – до 8 хв. Надається 4 пробних кидки гранат з будь-якої контрольної відстані (відстаней), час на метання яких – до 3 хв. Кидки при попаданні гранати у ціль оцінюються: у перше (центральне) коло та/або прапорець – 10 очок; у друге – 6 очок; у третє – 4 очки. Форма одягу – військова (№ 4).

43. Вправа № 46 – плавання в обмундируванні зі зброєю (рис. 25):

старт виконується зі стартової тумби, з борту басейну або у воді, тримаючись фронтальної стінки басейну, у польовій формі одягу (взуття укладено за поясний ремінь спереду або ззаду), зброя за спиною. За командою “РУШ” або “ВПЕРЕД” стрибнути у воду та проплисти дистанцію будь-яким способом. Вправа вважається невиконаною, якщо загублені зброя або предмет обмундирування. Форма одягу – військова (№ 4, взуття знято).

44. Вправа № 47 – комплексна вправа на воді для льотного складу Повітряних Сил (рис. 26):

стрибок униз ногами виконується з вихідного положення – стійка на краю вишки, руки зігнуті, притиснуті до тулуба, кулаки до плечей. Зробити енергійний поштовх ногами з одночасним махом руками вгору, у польоті – руки вгору. Щоб зменшити глибину занурення, ноги злегка згинаються у тазостегнових і колінних суглобах.

Увійшовши у воду, розвести руки в різні боки і зігнути ноги в колінах, виконуючи гребки руками і ногами, виплисти на поверхню води.

Вийшовши з води, пропливти дистанцію будь-яким способом без урахування часу (рекомендовані способи плавання в жилеті – брас на спині та на боці). Форма одягу – військова (№ 4).

45. Вправа № 48 – веслування на шестивеслових морських ялах на 2 км:

призначена для плавскладу. Дистанція долається з поворотом, старт і фініш обладнуються в одному місці. Склад екіпажу 7 чоловік. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 2, 3, 4).

46. Вправа № 49 – комплекс прийомів рукопашного бою РБ-1:

призначений для військовослужбовців усіх видів та родів військ (сил) Збройних Сил (рис. 27–42). Форма одягу – військова (№ 3, 4).

Положення підготовки до бою – найбільш зручне положення військовослужбовців для нападу на противника або для самозахисту.

Положення до бою без зброї (рис. 27). Положення до бою є: високим, середнім, низьким (залежно від кута згинання ніг у колінах); широким, нормальним, вузьким (залежно від кута між стегнами); лівостороннім, правостороннім та фронтальним (залежно від висування вперед відповідних частин тіла). Для підготовки до бою поставити праву (ліву) ногу вперед-вбік, ноги на ширині плечей, напівзігнуті в колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктьовому суглобі, кулак на рівні підборіддя винести вперед, другий кулак трохи нижче кулака передньої руки, кулаки в одній вертикальній площині, лікті направлені вниз і закривають тулуб. Голову нахилити вниз, дивитися з-під брів, тулуб подати вперед, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Для підготовки до бою з ножем (рис. 28) поставити праву (ліву) ногу вперед, ноги на ширині плечей та напівзігнуті у колінах. Праву (ліву) руку зігнути в ліктьовому суглобі, кулак на рівні підборіддя винести вперед, ніж тримати хватом (зверху) рукоятка не значно нижче кулака передньої руки лезо

униз, (знизу) – кулак озброєної руки на рівні грудей, лезо прямо. Тулуб подати уперед, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Для підготовки до бою з автоматом (карабіном) поставити праву (ліву) ногу вперед, ноги на ширині плечей, напівзігнуті в колінах (рис. 29). Автомат (карабін) тримати попереду в зігнутих руках, ствол на рівні очей, приклад вільно пересувається вправо-вліво, не торкаючись тулуба. Тулуб тримати вертикально, масу тіла рівномірно розподілити на дві ноги.

Перекид вперед (рис. 30). Вихідне положення – стройове положення. Виконати упор присівши, поставити руки вперед, нахилиючи голову до грудей, відштовхнутися ногами і, групуючись, виконати перекид вперед у положення упор присівши, встати.

Перекид назад (рис. 31). Вихідне положення – стройове положення. Виконати упор присівши, нахилиючи голову до грудей, прийняти положення групування, виконати перекид назад, силою розгинаючи руки, прийняти положення упор присівши, встати.

Перекид через ліве (праве) плече (рис. 32). Вихідне положення – стройове положення. Стати на праве (ліве) коліно та, пропустивши праву (ліву) руку поміж ніг, поставити праве (ліве) плече на землю; голову відвести до лівого (правого) плеча, а підборіддя притиснути до грудей. Відштовхнувшись ногами та піднімаючи таз вгору-вперед, зробити перекид на спину з правого (лівого) плеча у напрямку лівої (правої) сідниці. Перекидання закінчується попереджувальним ударом випрямленої лівої (правої) руки по землі. Виконувати прийом потрібно у положенні згрупувавшись вліво (вправо) з прийняттям кінцевого положення для самозахисту на боку.

Самострахування при падінні вперед, назад, на лівий і правий бік (рис. 33). Самострахування при падінні вперед: падаючи, виставити руки перед собою. У момент падіння руки, торкаючись поверхні першими, служать амортизаторами. Поступово згинаючись, вони пом'якшують удар об поверхню. Такі падіння в

сутичках зустрічаються нечасто. В основному падіння вперед виконуються з перевертанням через голову або плече.

Самострахування при падінні назад. При падінні на спину притиснути підборіддя до грудей, зігнути спину. У момент торкання лопатками зупинити падіння різким ударом долонями двох рук по поверхні (руки прямі, під гострим кутом до ніг).

Самострахування при падінні на бік. При падінні на бік зупинити рух тіла потрібно різким ударом долоні по килиму (рука під гострим кутом до ніг). Підборіддя притиснути до грудей, спину зігнути, ноги підтягнути до грудей так, щоб коліна не торкалися одне другого. М'язи тіла повинні бути напружені.

Комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 8 рахунків (рис. 34). Вихідне положення – стройове положення; “Один” – з кроком лівою ногою вперед прийняти положення до бою; “Два” – виконати лівою рукою відбив вгору, а потім завдати удар правою рукою вперед прямо; “Три” – виконати удар правою ногою вперед прямо або знизу; “Чотири” – з розворотом на 90 градусів і з кроком правої ноги виконати удар у бік зліва навідліг кулаком (ребром долоні) правої руки; “П'ять” – з кроком правою ногою назад виконати лівою рукою відбив усередину; “Шість” – з кроком правою ногою вперед виконати удар кулаком правої руки вперед зверху; “Сім” – виконати удар лівою ногою вперед прямо і прийняти лівостороннє положення до бою; “Вісім” – з кроком лівою ногою і поворотом ліворуч прийняти стройове положення.

Комплекс рукопашного бою з автоматом на 8 рахунків (рис. 35). Вихідне положення – стройове положення; “Один” – з кроком лівою ногою вперед прийняти положення до бою; “Два” – виконати відбив вправо стволом автомата і завдати укол багнетом (тичок стволом) з випадом лівою ногою; “Три” – з кроком правої ноги зробити замах автоматом та завдати удар затильником приклада зверху; “Чотири” – розвертаючись на лівій нозі з кроком правої ноги вправо-назад з одночасним поворотом тулуба вправо нанести удар затильником приклада назад прямо; “П'ять” – повертаючись на правій нозі праворуч, кроком

лівою вперед виконати відбив стволем автомата вниз (вправо, вправо-вниз); “Шість” – з коротким кроком правою ногою вперед виконати удар магазином автомата вперед прямо; “Сім” – повертаючи тулуб вправо, виконати замах автоматом та нанести удар прикладом збоку; “Вісім” – з кроком правою ногою назад, повертаючи тулуб вправо виконати рубаючий удар багнетом (стволом) зліва – направо.

Прийоми рукопашного бою з автоматом. Удари стволем автомата наносяться зверху донизу, знизу вгору, з лівого боку в правий, з правого боку в лівий. Уколи багнетом на стволі автомата (ріжучі: горизонтальні, вертикальні, діагональні) виконуються після короткого замаху: під час зближення з противником повернути лезо багнета до противника і швидким рухом завдати удари. Укол багнетом (тичок стволем) без випаду. Послати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль, висмикнути багнет і прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух. Укол багнетом (тичок стволем) з випадом. Послати автомат (карабін) багнетом (стволом) у ціль з одночасним поштовхом правою ногою і випадом лівою), висмикнути багнет і поштовхом лівою ногою прийняти готовність до бою на місці або продовжувати рух. Удар прикладом збоку (рис. 36). Рухом зброї правою рукою наліво, а лівою до себе з одночасним поворотом тулуба вліво завдати удар кутом приклада в голову противника. Удар може завдаватися з місця або з коротким кроком ноги, яка знаходиться позаду. Удар прикладом знизу (рис. 37). Рухом зброї правою рукою вперед, а лівою до себе з одночасним поворотом тулуба вліво завдати удар кутом приклада в голову противника. Удар може завдаватися з місця або з короткого кроку. Удар затильником приклада (рис. 38). Завдається з широким замахом стволем назад за плече, магазином від себе вгору, потім з випадом правої (лівої) ноги приклад посилається затильником у ціль. Удар магазином автомата (рис. 39). Завдається з короткого замаху від тулуба тичком прямо, зближуючись з противником кроком (випадом) уперед. Удар багнетом і стволем автомата (карабіна) (рис. 40).

Виконується після короткого замаху та зближення з противником і завдається зверху вниз чи зліва (справа) направо (наліво) вниз.

Захист підставкою автомата (рис. 41). Захист підставкою автомата проводиться від ударів зверху, знизу, збоку навідмах – виконується вліво, вправо, вгору і донизу під удари противника.

Відбиви автоматом (рис. 42). Виконуються ударом кінця ствола чи багнетом по зброї противника вправо, вліво чи донизу направо. За відбивом проводиться атака у відповідь.

Звільнення від захоплень противником автомата (карабіна). Завдати противнику удар ногою в пах, повернутися лівим боком до противника і з одночасним ударом лівою ногою в коліно вихопити у нього зброю.

47. Вправа № 50 – комплекс прийомів рукопашного бою РБ-2 (рис. 43–51): призначений для військовослужбовців усіх видів та родів військ (сил) Збройних Сил. Форма одягу – військова (№№ 3, 4).

Прийоми рукопашного бою без зброї.

Удари рукою завдаються основою замкнутих у кулак пальців, м'язовою частиною кулака, основою і ребром долоні, ліктем і передпліччям. Удари завдаються найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця: по голові, ключиці, по суглобах рук і ніг, у сонячне сплетіння, печінку, по нирках, у підребер'я (рис. 43). Після удару приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми.

Захист від ударів рукою (рис. 44). Захист від ударів рукою підставлянням рук виконується підставлянням одного (двох) чи навхрест двох передпліччів під удар зверху, знизу і збоку, а також підставлянням долоні під удар противника рукою.

Удари ногою (рис. 45). Удари ногою завдаються носком ноги, каблуком, стопою, коліном найкоротшим шляхом у найбільш вразливі місця: по голові, ключиці, по суглобах рук і ніг, у сонячне сплетіння, печінку, по нирках,

підребер'ю. Після удару приймається готовність до бою чи застосовуються інші прийоми.

Захист від ударів ногою (рис. 46). Захист від ударів ногою виконується підставлянням – стопи, каблука, стегна, схрещених рук, передпліч – під удар противника ногою.

Удари піхотною лопатою (рис. 47). Удари піхотною лопатою завдаються збоку, зверху, тичком та навідмах.

Відбиви піхотною лопатою (рис. 48). Відбиви піхотною лопатою виконуються ударом лопати по зброї противника праворуч, ліворуч, вниз-праворуч, вгору. Одразу після відбиву потрібно завдати противнику удар лопатою у відповідь.

Обеззброєння противника при уколi багнетом (рис. 49). З кроком правої (лівої) ноги та поворотом тулуба зміститися в бік з лінії атаки удару противника. Одночасно виконати удар правим ліктем (правим) по руці противника та лівою (правою) рукою захопити його зброю. Енергійним рухом зброї вгору завдати стволом удар в обличчя противнику. Енергійним рухом вниз вирвати зброю з рук противника та завдати удар багнетом.

Обеззброєння противника при ударі піхотною лопатою зверху або справа. З кроком уперед захиститися підставкою передпліччя вгору під озброєну руку противника на замаху, другою рукою захопити держак лопати ззовні, завдати удар ногою і обеззброїти противника, викручуючи лопату у бік великого пальця.

Обеззброєння противника при ударі піхотною лопатою навідмах або тичком. З кроком вперед-вбік і поворотом до противника відбити передпліччям озброєну руку противника на замаху і захопити її; завдати удар ногою; захопити держак лопати й обеззброїти противника, викручуючи лопату в сторону великого пальця.

Прийоми рукопашного бою з ножем (рис. 50, 51).

Колючі удари ножем (рис. 50). З місця та з випадками колючі удари: прямий (тичок), зверху, знизу, збоку ззовні всередину, зсередини назовні; ріжучі удари:

прямі горизонтальні, вертикальні, діагональні (зверху донизу, знизу доверху, збоку ззовні всередину, зсередини назовні) завдаються швидким рухом озброєної руки.

Ріжучі удари ножем (рис. 51). З місця та з випадами: горизонтальні, вертикальні, діагональні (зверху донизу, знизу доверху, збоку ззовні всередину, зсередини назовні) завдаються швидким рухом озброєної руки.

Загин руки за спину. Захопити рукою кисть руки противника зверху, другою рукою – одяг біля ліктя зверху та завдати удар ногою по гомілці чи в пах, вивести противника з рівноваги, ривком правої руки до себе, а лівою від себе, зігнути руку противника у лікті. Закласти передпліччя захопленої руки в ліктьовий згин своєї руки, одночасно поставити ліву ногу ззовні правої ноги противника і завдати йому удар ребром долоні по шиї, захопити рукою комір, волосся чи каску і, утримуючи больовою дією, конвоювати противника.

Важіль руки усередину. Захопити передпліччя руки противника двома руками зверху ззовні, завдати удар ногою по гомілці або в пах; ривком викручуючи руку усередину, вивести противника з рівноваги, підвести плече противника під своє плече, натискуючи ним, звалити противника; натискуючи рукою на ліктьовий суглоб, перевести руку на загин за спину і сісти верхи на противника, здійснити загин другої руки, зв'язати.

48. Вправа № 51. Комплекс прийомів рукопашного бою РБ-3 (рис. 52–61):

призначений для військовослужбовців розвідувальних, гірсько-штурмових частин і підрозділів Сухопутних військ, Десантно-штурмових військ, Сил спеціальних операцій, підрозділів спеціального призначення Служби правопорядку, Морської піхоти, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців для цих військ (сил). Форма одягу – військова (№№ 3, 4).

Обеззброєння противника при ударі ножем прямо. З кроком вперед захиститися підставлянням передпліччя лівої (правої) руки вниз, зупинити удар і

захопити озброєну руку за зап'ястя, потягнути її вправо (вліво) від себе і ударом основи правої (лівої) долоні по зовнішній частині кисті противника вибити ніж.

Обеззброєння противника при ударі ножом зверху. З кроком вперед захиститися підставлянням передпліччя руки вгору під удар озброєної руки противника на замаху, другою рукою захопити його передпліччя знизу біля ліктя; натискуючи передпліччям руки на ніж назовні, обеззброїти його.

Обеззброєння противника при ударі ножом знизу. З кроком вперед захиститися підставлянням передпліччя лівої (правої) руки вниз, зупинити удар і захопити озброєну руку за зап'ястя, потягнути її вправо (вліво) від себе і ударом основи правої (лівої) долоні по зовнішній поверхні кисті противника вибити ніж.

Обеззброєння противника при ударі ножом навідмах. З кроком вперед-убік і поворотом до противника захиститися підставлянням передпліч під ударну руку, захопити руками передпліччя зверху та завдати удар ногою; провести важіль руки всередину, обеззброїти.

Обеззброєння противника при спробі дістати пістолет з кобури (кишені). З кроком (випадом) вперед просунути кисть між передпліччям і тулубом противника, другою рукою захопити свою кисть ззовні (з'єднати руки в замок), завдати удар коліном, провести загин руки за спину, обеззброїти.

Обеззброєння противника при спробі дістати пістолет з-за ременя штанів (кобури попереду). З кроком вперед захопити кисть противника, завдати удар ногою, провести важіль руки назовні, обеззброїти.

Обеззброєння противника при загрозі пістолетом впритул спереду. З кроком вперед-убік відбити і захопити озброєну руку противника, завдати удар ногою, провести важіль руки назовні, обеззброїти.

Обеззброєння противника при загрозі пістолетом впритул ззаду (рис. 52). З поворотом кругом відбити передпліччям озброєну руку противника і захопити її обома руками зверху, завдати удар ногою, провести важіль руки всередину, обеззброїти.

Звільнення від захоплення противником шиї спереду (одягу на грудях). Завдати противнику удар передпліччям знизу по руці, захопити обома руками його руку, завдати удар ногою і провести важіль руки всередину.

Звільнення від захоплення противником шиї ззаду. Присідаючи, захопити руку (руки) противника і повернути голову вбік, завдати удар каблуком по гомілці, різким рухом рук вгору звільнитися від захоплення, утримуючи руку (руки) противника, провести кидок через спину, зв'язати.

Звільнення від захоплення противником тулуба ззаду (рис. 53). Завдати удар противнику каблуком по стопі або по гомілці, або потилицею в обличчя. Завдати удар рукою в пах (або захватити статеві органи рукою та сильно стиснути). Після послаблення захвату противника завдати удар ліктем знизу в підборіддя. Далі продовжити атаку.

Звільнення від захоплення противником тулуба спереду (рис. 54). Завдати удар коліном у пах або носком стопи по гомілці. При послабленні захвату обхватити поперек суперника руками та здійснити зацеп ноги. Притискаючи до себе, вибити ногу противника, подавши плечі вперед, тим самим вивести противника з рівноваги та завалити суперника назад, впавши на нього. Під час падіння уперти лікоть в голову (шию, груди, живіт) противника для завдання удару під тиском всієї маси свого тіла під час приземлення.

Звільнення від захоплення противником тулуба з руками спереду. Завдати удар коліном у пах, присідаючи, ривком розвести руки в боки, завдати удар ногою.

Ухилення від захоплення противником ніг спереду (рис. 55). Стрибком назад відвести тулуб, обпершись руками об противника. Завдати удар коліном у голову або тулуб суперника. Завдати удар по потилиці кулаком (передпліччям, ліктем).

Звільнення від захоплення противником ніг ззаду. Падаючи вперед на руки, висмикнути, звільнити одну ногу із захоплення і завдати нею удар по противнику.

Задушення ззаду (рис. 56). Перший спосіб: тихо та непомітно наблизитися до противника, накинути йому на шию мотузку або ремінь. Швидко повертаючись кругом та схрещуючи руки, покласти його собі на спину та виконати душіння. Другий спосіб: підскочити до противника ззаду, захопити рукою за голову (каску), потягнути на себе (вивести його з рівноваги). Передпліччям другої руки захопити шию з одночасним ударом у підколінний згин, з'єднати руки в замок, повертаючись ліворуч (праворуч) звалити противника собі на спину та виконати душіння.

Звільнення від захвату одягу спереду (рис. 57). Захватити та притиснути руку противника до себе. Відхилившись, спрямувати масу свого тіла назад, тим самим випрямити руку противника та вивести суперника з рівноваги. Утримуючи щільно зап'ясток противника з кроком назад повернути тулуб на 180 градусів у бік витягнутої руки супротивника, покласти зверху свій лікоть та тиснути ним на ліктьовий суглоб суперника до перелому кінцівки.

Задня підніжка (рис. 58). Вихідне положення – ліво- (право) стороння стійка. Виставити вперед ліву (праву) ногу, швидко схопити лівою (правою) рукою одяг противника на лівому (правому) плечі, а правою (лівою) – біля лівого (правого) ліктя та потягнути його на себе. Одночасно з цим зробити крок правою (лівою) ногою вперед вправо (вліво) та перенести на неї вагу тіла. Після цього занести ліву (праву) ногу вперед і поставити під ліву (праву) ногу противника. Потім різким рухом рук та тулуба вправо (вліво) кинути противника на землю. Після цього завдати удар по голові або по попереку, зв'язати.

Кидок через спину. Захопити противника за руку, ривком потягнути його до себе вгору, швидко повернутися до нього спиною на зігнутих ногах так, щоб рука противника опинилася на плечі, випрямляючи ноги і нахилиючись уперед, підбити його тазом, ривком рук вниз кинути на землю, завдати удар ногою, зв'язати.

Кидок через голову. Захопити одяг під ліктями або на плечах противника і зробити лівою ногою крок вперед, поставивши ногу між ніг противника;

присідаючи якнайближче до п'ятки, одночасно рвонутися до себе противника і упертися стопою правої зігнутої ноги у низ його живота; перекидаючись через спину назад, у мить торкання землі лопатками сильно штовхнути противника стопою правої ноги вгору і назад за голову; зробивши повний перекид назад, не відпускаючи противника, сісти йому на груди і завдати удар в обличчя.

Кидок із захопленням ніг та задушення. Наблизитись до противника ззаду і захопити його руками за ноги нижче колін; штовхнути противника плечем під сідниці, рвонутися до себе вгору, кинути противника на землю і, не випускаючи ніг, нанести удар носком у пах або живіт. Стрибком сісти йому на поперек поставивши ліву ногу на коліно, а праву – стопою на землю поперед себе (під плече противника). Нанести удар по голові, негайно відігнути голову противника назад і, поклавши на шию передпліччя другої руки, з'єднати руки. Упираючись правою ногою в землю і відгинаючи голову противника назад, провести душіння.

Зв'язування противника мотузкою (рис. 59). Сидячи зверху на спині противника і утримуючи його руку на загині за спину, щільно притиснути її своїм стегном знизу; піднімаючись на колінах, завдати йому болю, примусити противника дати другу руку, а потім загнути її за спину. Мотузку надіти петлею на зап'ястя лівої руки противника, перекинути її через його праве плече під груди, пропустити її під ліктювий згин лівої руки та зав'язати зап'ястя двох рук. За необхідності таким самим чином зв'язати ноги.

Зв'язування противника ременями. Звалити противника на землю та загнути йому руки за спину; ременем від штанів зв'язати кисті противника, поясний ремінь пропустити під шию та прив'язати до ременя від штанів.

Зв'язування противника ременем від штанів або мотузкою. Звалити противника на землю обличчям вниз, ноги підігнути і схрестити, завести руки за спину, зв'язати праву руку з лівою ногою, а ліву руку з правою ногою.

Зв'язування противника за допомогою палиці. Звалити противника на землю, просунути палку в рукави куртки за спиною, прив'язати до неї кисті рук

або зв'язати спереду руки і ноги противника, просунути палку в ліктьові та підколінні згини зв'язаних рук і ніг.

Здійснення обшуку противника (рис. 60). Під загрозою застосування зброї змусити лягти противника обличчям до землі або обпертися витягнутими руками об перешкоду (стіна, автомобіль). Поставити в незручне положення, змусити дивитися прямо перед собою та не давати можливості орієнтуватися в тому, що відбувається навколо. Обшук мають проводити не менше двох військовослужбовців, один з яких власне обшукує, другий наставляє зброю на противника, таким чином страхує партнера та в будь-який момент готовий здійснити постріл.

Обшук проводиться спочатку з одного боку тіла противника, потім той, хто обшукує, відходить на два-три кроки назад, направляє зброю на противника, подає сигнал товаришу, що тепер він контролює його дії. Партнер змінює позицію та стає з іншого боку по відношенню противника, подає сигнал про готовність відреагувати на будь-які його дії. Той, що проводить обшук, обшукує іншу сторону тіла противника.

Обшук лежачи на землі. Змусити противника лягти на землю обличчям униз, руки в сторони, ноги разом і, перевертаючи його на спину, провести обшук, погрожуючи зброєю.

Конвоювання на больовому прийомі. Виконати загин руки за спину, захопити за каску (волосся, одяг на протилежному плечі противника), потягнути його на себе, та, утримуючи, змусити йти в потрібному напрямку.

У разі затримання озброєного противника (рис. 61). Під загрозою застосування зброї змусити покласти (або кинути) зброю на вказану відстань. Не зближатися з противником на дистанцію ближче 5 м, доки він стоїть, щоб не створити йому можливості застосування прийомів рукопашного бою для заволодіння зброєю.

Метання ножа з хватом за лезо. Утримуючи ніж за лезо вістрям назовні від долоні, відвести його для замаху назад-вгору (через низ), переміщуючи вагу тіла

вперед (з випадом лівою ногою або кроком правою), швидким рухом руки послати ніж у ціль. Метання ножа в ціль здійснюється з відстані 1,5–3 м.

Метання ножа з хватом за руків'я. Утримуючи ніж за руків'я вістрям всередину до долоні, відвести його для замаху назад-вгору (через низ), переміщуючи вагу тіла вперед (з випадом лівою ногою або кроком правою), швидким рухом руки послати ніж у ціль. Метання ножа в ціль здійснюється з відстані 2–3,5 м.

Метання саперної лопати. Утримуючи лопату за дальню третину держака, лезом вперед-вгору, замахнутися, після чого випустити держак з долоні, метнувши лопату в ціль.

49. Комплекси вільних вправ №№ 1–4 (рис. 62–65):

виконуються на 16 рахунків. (1–3 комплекси призначені для всіх військовослужбовців, 4 – для військовослужбовців Військово-Морських та Повітряних Сил).

Комплекс вільних вправ № 1 (рис. 62). Вихідне положення – стройове положення; “Один-два” – піднімаючись на носки, повільно підняти руки вперед і потім угору; пальці стиснуті в кулак, долоні всередину, дивитися вгору; “Три” – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притискуючи їх до тіла, кулаки до плечей, дивитися прямо; “Чотири” – розігнути руки вгору, прогнутися, дивитися вгору; “П'ять” – з'єднуючи носки ніг, присісти повністю на всю ступню, долоні на стегнах, лікті в боки; “Шість” – випрямитися, піднімаючи руки вперед і відводячи їх в сторони і назад повністю (з ривком у кінці руху), пальці стиснути в кулак; “Сім” – присісти повністю на обидві ступні, долоні на стегнах, лікті в боки; “Вісім” – стрибком встати, ноги нарізно на широкий крок, руки на пояс; “Дев'ять” – розгинаючи ліву руку і відводячи її в бік і назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб ліворуч, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть лівої руки; “Десять” – повернути тулуб прямо, руки на пояс; “Одинадцять” – розгинаючи праву руку і відводячи її в бік і

назад повністю (пальці стиснуті в кулак), одночасно повернути тулуб праворуч, ноги з місця не зсувати, дивитися на кисть правої руки; “Дванадцять” – повернути тулуб прямо, руки на пояс; “Тринадцять” – різко нахилитися вперед до торкання землі (підлоги) руками, ноги прямі; “Чотирнадцять” – випрямляючись, підняти руки вперед і, відводячи їх у боки і назад, прогнутися; “П’ятнадцять” – різко нахилитися вперед, торкнутися долонями землі (підлоги), ноги прямі; “Шістнадцять” – випрямляючись, стрибком з’єднати ноги і стати у стройове положення. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 3, 4).

Комплекс вільних вправ № 2 (рис. 63). Вихідне положення – стройове положення; “Один-два” – з силою відвести плечі і руки повністю назад, повернути кисті, стиснуті в кулаки, долонями вперед і, піднімаючись на носках, рухом в боки, повільно підняти прямі руки вгору, кулаки розтиснути, потягнутися; “Три” – опускаючись на обидві ступні, з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитися прямо; “Чотири” – зробити широкий випад вліво з різким розгинанням рук у боки і поворотом голови вліво, пальці розкриті, долоні вниз; “П’ять” – поштовхом приставити ліву ногу до правої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитися прямо. “Шість” – зробити широкий випад праворуч з різким розгинанням рук у боки і поворотом голови праворуч, пальці розкриті, долоні вниз; “Сім” – поштовхом приставити праву ногу до лівої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитися прямо; “Вісім” – стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору, долоні з оплеском з’єднати над головою, тулуб відхилити назад; “Чотири” – зробити широкий випад вліво з різким розгинанням рук у боки і поворотом голови вліво, пальці розкриті, долоні вниз; “П’ять” – поштовхом приставити ліву ногу до правої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитися прямо; “Шість” – зробити широкий випад праворуч з різким розгинанням рук у боки і поворотом голови праворуч, пальці розкриті, долоні вниз; “Сім” – поштовхом приставити

праву ногу до лівої і з силою зігнути руки, притиснувши їх до тіла, кулаки до плечей, лопатки зблизити, дивитися прямо; “Вісім” – стрибком поставити ноги нарізно на широкий крок, руки вгору, долоні з оплеском з’єднати над головою, тулуб відхилити назад; “Дев’ять” – різко нахилитися вперед, руки між ногами, ноги не згинати; “Десять” – випрямитися, піднімаючи руки вперед на висоту плечей, повернути тулуб ліворуч і різким рухом розвести руки в боки повністю, пальці стиснути в кулак, долоні вперед, ступні з місця не зсувати; “Одинадцять” – не зупиняючись, повернути тулуб праворуч і повторити нахили вперед, руки між ногами; “Дванадцять” – не зупиняючись, випрямитися і повторити той самий рух, що і на рахунок десять, тільки з поворотом тулуба праворуч; “Тринадцять” – не зупиняючись, повернути тулуб ліворуч і повторити нахили вперед, руки між ногами; “Чотирнадцять” – випрямляючись, стрибком звести ноги на ширину плечей (ступні поставити паралельно) і присісти повністю, руки вперед долонями вниз, пальці розкрити; “П’ятнадцять” – випрямляючись, підстрибнути вгору, приземляючись на носки з швидким переходом на обидві ступні у положення “доскок зі снаряду” (напівприсяд, коліна і носки нарізно, руки вперед-убік, долоні всередину); “Шістнадцять” – підводячись, опустити руки, стати у стройове положення. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 3, 4).

Комплекс вільних вправ № 3 (рис. 64). Вихідне положення – стройове положення; “Один-два” – піднімаючись на носки, кулаки розтиснути і повільно підняти прямі руки вперед, потім вгору-вбоки, долонями до середини, дивитися вгору, потягнутися; “Три” – опускаючи руки вперед, виконати упор присід, коліна та носки з’єднати, долоні паралельно; “Чотири” – поштовхом, випрямляючи (викидаючи) ноги назад, виконати упор лежачи; “П’ять” – зігнути руки, підняти ліву ногу повністю, голову повернути ліворуч; “Шість” – розігнути руки, виконати упор лежачи, голову повернути прямо; “Сім” – зігнути руки, підняти праву ногу повністю, голову повернути праворуч; “Вісім” – розігнути руки, виконати упор лежачи, голову повернути прямо; “Дев’ять” – поштовхом

ніг виконати упор присід, коліна та носки з'єднати, долоні паралельно; “Десять” – стрибком вверх випрямитися і стати ноги нарізно на широкий крок, зігнути руки за голову, долоні притиснути до потилиці (права зверху), лікті у сторони і назад повністю, дивитися прямо; “Одинадцять” – нахилити тулуб вліво (ноги не згинати); “Дванадцять” – не зупиняючись, нахилити тулуб вправо (ноги не згинати); “Тринадцять” – не зупиняючись, випрямитися і відхилити тулуб назад, руки в сторони і назад повністю, пальці в кулак; “Чотирнадцять” – не зупиняючись, нахилити тулуб вперед до торкання землі пальцями рук долонями назад (ноги не згинати); “П'ятнадцять” – випрямляючись, підстрибнути вгору прогнувшись, ноги разом, руки в сторони, долоні до середини і виконати положення “доскок зі снаряду” (напівприсяд, коліна і носки нарізно, руки вперед-убік, долоні всередину); “Шістнадцять” – підводячись, опустити руки, стати у стройове положення. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 3, 4).

Комплекс вільних вправ № 4 (рис. 65). Вихідне положення – стройове положення; “Один-два” – піднімаючись на носки, рухом вперед повільно підняти руки вгору у сторони долонями до середини, дивитися вгору, потягнутися; “Три” – різко нахилитися вперед з торканням підборіддям грудей, одночасно опустити руки і відвести їх назад повністю, ноги прямі; “Чотири” – випрямляючись, присісти повністю на всю ступню, коліна разом, руки вперед долонями донизу; “П'ять” – стрибком встати, ноги нарізно, руки на пояс; “Шість” – різко нахилитися вперед до торкання правою рукою носка лівої ноги, ноги не згинати; “Сім” – випрямитися, праву руку на пояс; “Вісім” – різко нахилитися вперед до торкання лівою рукою носка правої ноги, ноги не згинати; “Дев'ять” – випрямитися, ліву руку на пояс; “Десять” – стрибком повернутися ліворуч кругом; “Одинадцять” – стрибком повернутися праворуч кругом; “Дванадцять” – стрибком з'єднуючи ноги, упор присід; “Тринадцять” – різко випрямляючи ноги, нахилитися вперед, захопивши руками голені; “Чотирнадцять” – упор присід; “П'ятнадцять” – випрямляючись, підстрибнути

вгору, приземляючись на носки із швидким переходом на всю ступню, прийняти положення напівприсяд, руки вперед в сторони долонями до середини, коліна нарізно, дивитись прямо; “Шістнадцять” – підводячись, опустити руки і зайняти строеве положення. Форма одягу: спортивна (№ 1) або військова (№№ 3, 4).

Таблиця 1

Фізичні вправи для військовослужбовців

Фізичні вправи		Стать	
номер	назва	чоловіки	жінки
1	2	3	4
Вправи на розвиток та вдосконалення витривалості			
1	Біг на 1 км	+	+
2	Біг на 2 км	+	+
3	Біг на 3 км	+	+
4	Біг на 5 км	+	+
5	Крос на 5 км	+	+
6	Біг на 400 м (човниковий біг 4x100 м)	+	+
7	Човниковий біг 6x100 м з автоматом	+	+
8	Лижна гонка на 5 (10) км	+	+
9	Плавання на 100 м вільним стилем (способом “брас”)	+	+
Вправи на розвиток та вдосконалення спритності			
10	Зіскок махом назад (назад з поворотом на 90 градусів) на перекладині	+	-
11	Зіскок боком з поворотом на 90 градусів (махом вперед/назад) на брусах	+	-
12	Стрибок ноги нарізно через коня (козла) у довжину	+	-
13	Комплексна вправа на спритність	+	+
Вправи на розвиток та вдосконалення сили			
14	Підтягування на перекладині	+	-
15	Підйом переворотом на перекладині	+	-
16	Підйом силою на перекладині	+	-
17	Піднімання ніг до перекладини	+	-
18	Комбінована силова вправа на перекладині	+	-
19	Згинання та розгинання рук на брусах	+	-
20	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	+	+
21	Згинання та розгинання тулуба	+	+
22	Комплексна силова вправа	+	+
23	Піднімання гирі 8/16/24 кг (ривок)	+	+

1	2	3	4
24	Піднімання двох гирь 16/24 кг (поштовх, поштовх по довгому циклу)	+	-
Вправи на розвиток швидкості			
25	Біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м)	+	+
Вправи на розвиток та вдосконалення спеціальних якостей			
26	Сальто вперед (назад) на батуті	+	+
27	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	+	+
28	Оберти на рухомому гімнастичному колесі	+	+
29	Оберти на лопингу з поворотами (в обидва боки – 20 обертів)	+	+
30	Кут в упорі на брусах	+	+
31	Пірнання в довжину	+	+
Вправи на формування та вдосконалення військово-прикладних навичок і вмінь			
32	Марш-кидок на 5 (10) км	+	-
33	Марш на лижах на 5 (10) км	+	-
34	Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою	+	+
35	Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	+	+
36	Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	+	+
37	Подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу	+	+
38	Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу	+	+
39	СКВ на ССП	+	+
40	СКВ на ССП	+	+
41	СКВ на ССП	+	+
42	СКВ на ССП	+	+
43	СКВ на ССП	+	+
44	Вправа на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО	+	+
45	Метання гранати на дальність (на точність)	+	+
46	Плавання в обмундируванні зі зброєю	+	+
47	Комплексна вправа на воді (для льотного складу Повітряних Сил)	+	+
48	Веслування на шестивеслових морських ялах на 2 км	+	+
49	Комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-1)	+	+
50	Комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-2)	+	+
51	Комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-3)	+	+

Таблиця 2

Фізичне навантаження військовослужбовців

Вікові групи, роки	Види навантажень за частотою серцевих скорочень (пошт./хв.)			
	низьке	середнє	високе	максимальне
1	2	3	4	5
Чоловіки				
Перша – до 25	до 135	135–155	156–185	понад 185
Друга – 25–29	до 130	130–150	151–175	понад 175
Третя – 30–34	до 125	125–145	146–165	понад 165
Четверта – 35–39	до 120	120–140	141–155	понад 155
П'ята – 40–44	до 115	115–135	136–145	понад 145
Шоста – 45–49	до 110	110–130	131–135	понад 135
Сьома – 50–54	до 105	105–125	126–130	понад 130
Восьма – 55–59	до 100	100–120	121–135	понад 125
Дев'ята – 60 і більше	до 95	95–115	116–120	понад 120
Жінки				
Перша – до 25	до 125	125–145	146–175	понад 175
Друга – 25–29	до 120	120–140	141–165	понад 165
Третя – 30–34	до 115	115–135	136–155	понад 155
Четверта – 35–39	до 110	110–130	131–145	понад 145
П'ята – 40–44	до 105	105–125	126–135	понад 135
Шоста – 45–49	до 100	100–120	121–125	понад 125
Сьома – 50–54	до 95	95–115	116–120	понад 120
Восьма – 55–59	до 90	90–110	111–115	понад 115
Дев'ята – 60 і більше	до 85	85–105	106–110	понад 110

Таблиця 3

Допустимі граничні рівні фізичного навантаження під час проведення навчальних занять з фізичної підготовки та ранкової фізичної зарядки в умовах спекотного клімату

Стать	Максимальні граничні значення фізичного навантаження за частотою серцевих скорочень (пульсу) у вікових групах, пошт./хв.								
	До 25 р.	25–29 рр.	30–34 рр.	35–39 рр.	40–44 рр.	45–49 рр.	50–54 рр.	55–59 рр.	60 р. і більше
Чоловіки	150	145	140	135	130	125	120	115	110
Жінки	140	135	130	125	120	115	110	105	100

Таблиця 4

Обсяг фізичного навантаження на тиждень (чоловіки, варіант)

Вправи, одиниці виміру	Категорії	Вікові групи								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Біг на довгі дистанції, км	I	40	36	32	28	24	20	16	12	8
	II	36	32	28	24	20	16	12	8	4
	III	32	28	24	20	16	12	8	4	2
або пересування на лижах, км	I	48	44	40	36	32	28	24	20	16
	II	44	40	36	32	28	24	20	16	12
	III	40	36	32	28	24	20	16	12	8
2. Біг на короткі дистанції, км	I	3,0	2,6	2,2	1,8	1,4	-	-	-	-
	II	2,6	2,2	1,8	1,4	1,0	-	-	-	-
	III	2,2	1,8	1,4	1,0	0,6	-	-	-	-
3. Комплексна силова вправа на перекладині, кількість разів	I	26	24	22	20	-	-	-	-	-
	II	24	22	20	18	-	-	-	-	-
	III	22	20	18	16	-	-	-	-	-
4. Підйом силою на перекладині, кількість разів	I	80	74	68	62	-	-	-	-	-
	II	74	68	62	56	-	-	-	-	-
	III	68	62	56	50	-	-	-	-	-
5. Підйом переворотом на перекладині, кількість разів	I	90	82	74	66	-	-	-	-	-
	II	82	74	66	58	-	-	-	-	-
	III	74	66	58	50	-	-	-	-	-
6. Підтягування на перекладині, кількість разів	I	120	110	100	90	80	70	60	50	40
	II	110	100	90	80	70	60	50	40	30
	III	100	90	80	70	60	50	40	30	20
7. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	I	560	510	460	410	360	310	260	210	160
	II	510	460	410	360	310	260	210	160	110
	III	460	410	360	310	260	210	160	110	60
8. Піднімання ніг до перекладини, кількість разів	I	84	78	72	66	60	-	-	-	-
	II	78	72	66	60	54	-	-	-	-
	III	72	66	60	54	48	-	-	-	-
або згинання та розгинання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів	I	510	460	410	360	310	260	210	160	110
	II	460	410	360	310	260	210	160	110	60
	III	410	360	310	260	210	160	110	60	10
9. Плавання, км	I	3,0	2,8	2,6	2,4	2,2	2,0	1,8	1,6	1,4
	II	2,8	2,6	2,4	2,2	2,0	1,8	1,6	1,4	1,2
	III	2,6	2,4	2,2	2,0	1,8	1,6	1,4	1,2	0,8

Таблиця 5

Обсяг фізичного навантаження на тиждень (жінки, варіант)

Вправи, одиниці виміру	Категорії	Вікові групи									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Біг на довгі дистанції, км	I	24	20	18	16	14	12	10	8	6	4
	II	20	18	16	14	12	10	8	6	4	2
	III	18	16	14	12	10	8	6	4	2	1
або пересування на лижах, км	I	28	25	22	19	16	13	10	7	4	2
	II	25	22	19	16	13	10	7	4	2	1
	III	22	19	16	13	10	7	4	2	1	0,5
2. Біг на короткі дистанції, км	I	1,6	1,3	1,0	0,7	-	-	-	-	-	-
	II	1,3	1,0	0,7	0,4	-	-	-	-	-	-
	III	1,0	0,7	0,4	0,1	-	-	-	-	-	-
3. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	I	500	450	400	350	300	250	200	150	100	50
	II	450	400	350	300	250	200	150	100	50	25
	III	400	350	300	250	200	150	100	50	25	12
4. Згинання та розгинання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів	I	450	400	350	300	250	200	150	100	50	25
	II	400	350	300	250	200	150	100	50	25	12
	III	350	300	250	200	150	100	50	25	12	6
5. Плавання, км	I	2,8	2,6	2,4	2,2	2,0	1,8	1,6	1,4	1,2	1,0
	II	2,6	2,4	2,2	2,0	1,8	1,6	1,4	1,2	1,0	0,8
	III	2,4	2,2	2,0	1,8	1,6	1,4	1,2	1,0	0,8	0,6

Таблиця 6

Військово-спортивний комплекс (ВСК)

Фізичні вправи ВСК	Стать	
	чол.	жін.
№ 5. Крос на 5 км	+	+
№ 4. Біг на 5 км	+	+
№ 18. Комбінована силова вправа на перекладині	+	+
№ 20. Комплексна силова вправа	+	+
№ 25. Біг на 100 м (човниковий біг 10x10 м – за відсутності умов з бігу на 100 м)	+	+
№ 36. Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (або №№ 39–43 СКВ ССП – для військовослужбовців видів, окремих родів військ, сил Збройних Сил)	+	+
№ 29. Оберти на лопингу – для льотного складу	+	+

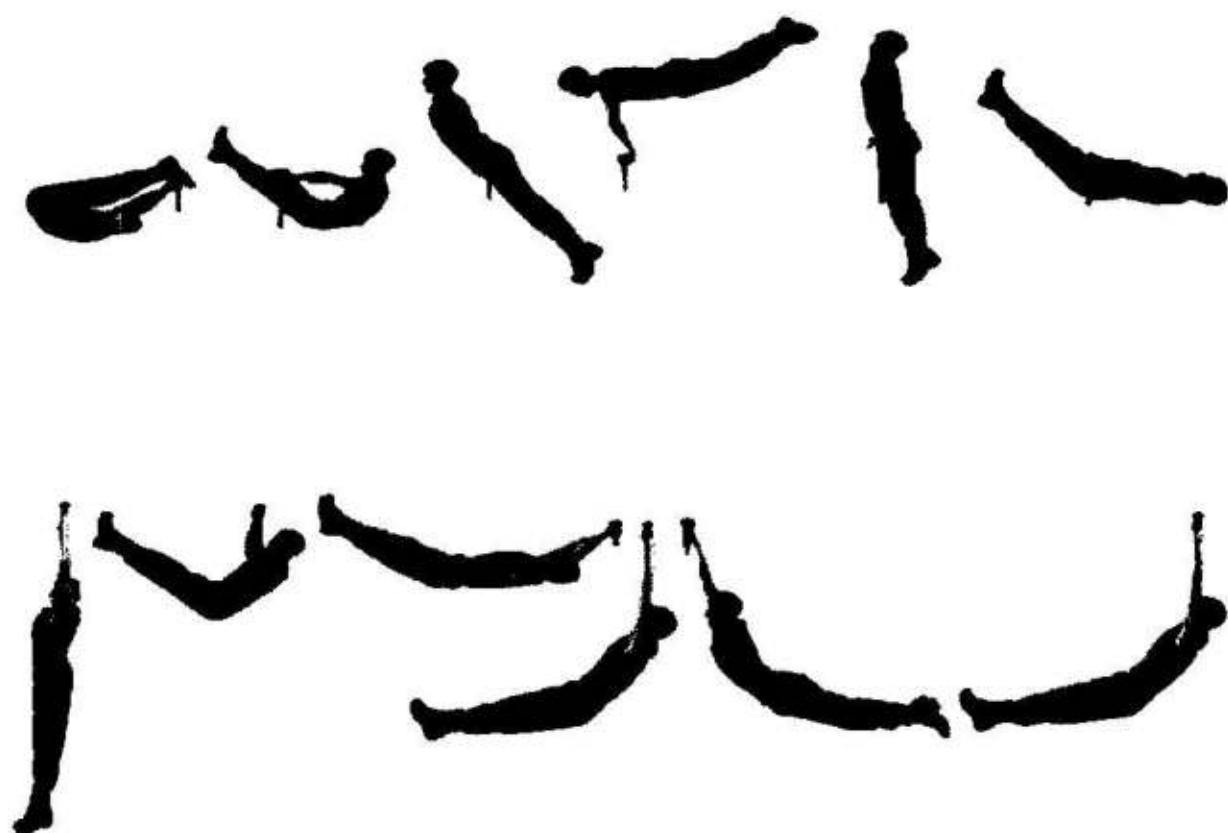


Рис. 8. Зіскок махом назад на перекладині.

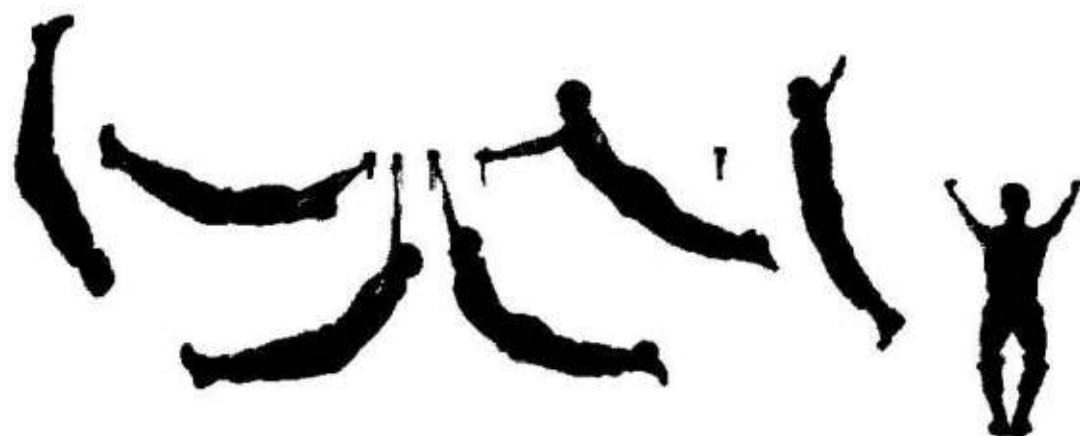


Рис. 8а. Зіскок махом назад з поворотом на 90 градусів на перекладині.

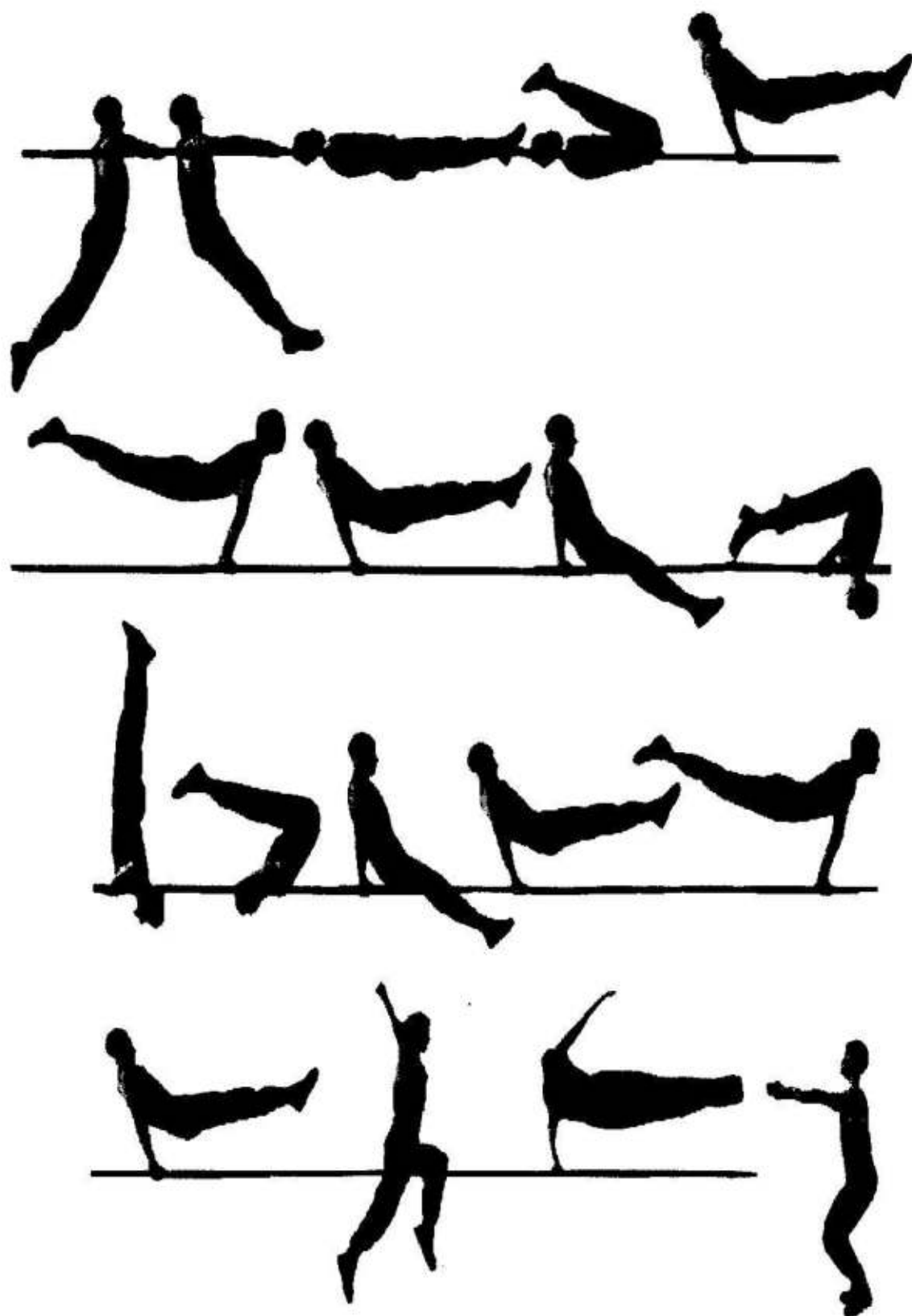


Рис. 9. Зіскок боком з поворотом на 90 градусів на брусах.

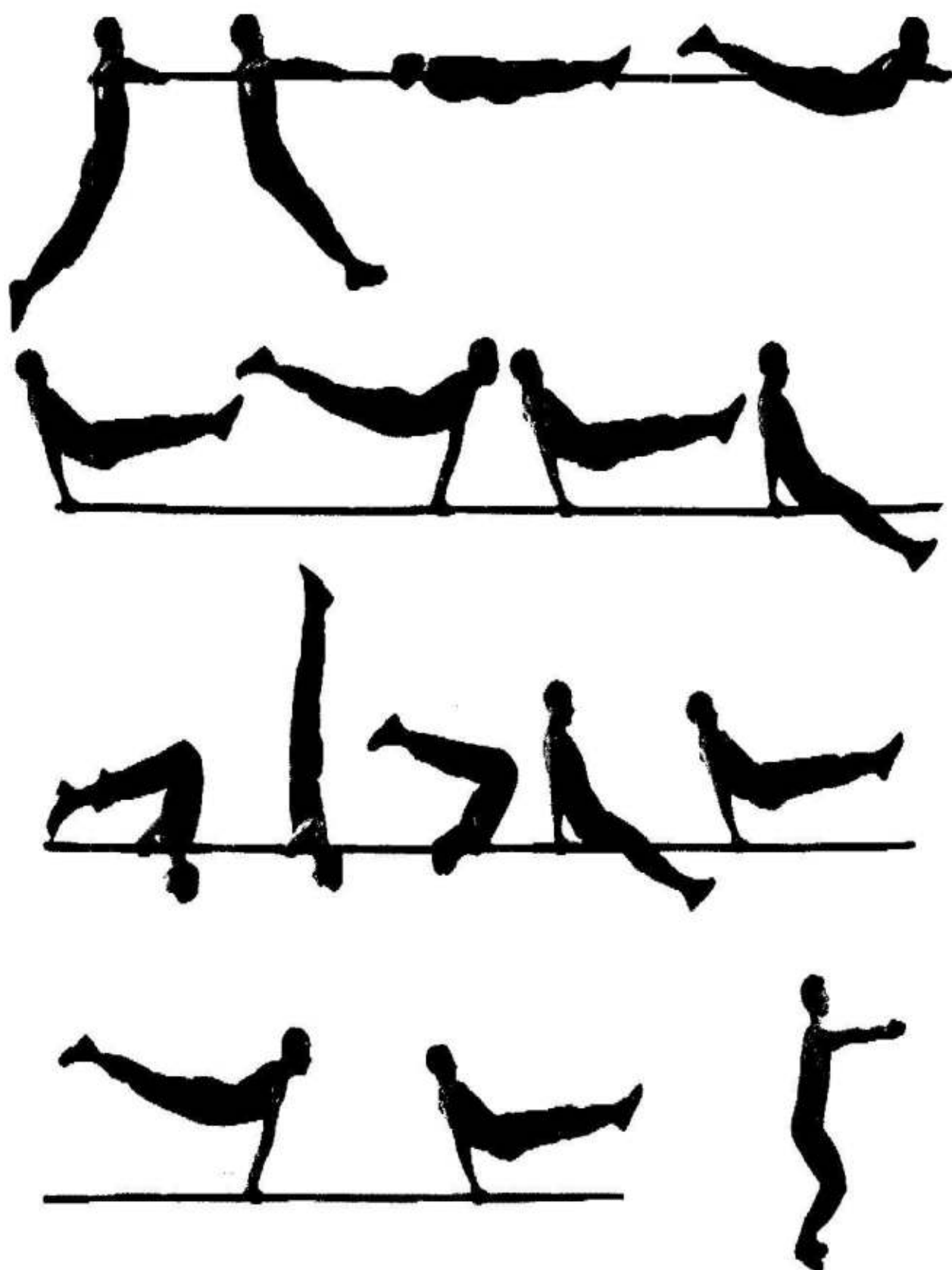


Рис. 9а. Зіскок махом вперед на брусах.

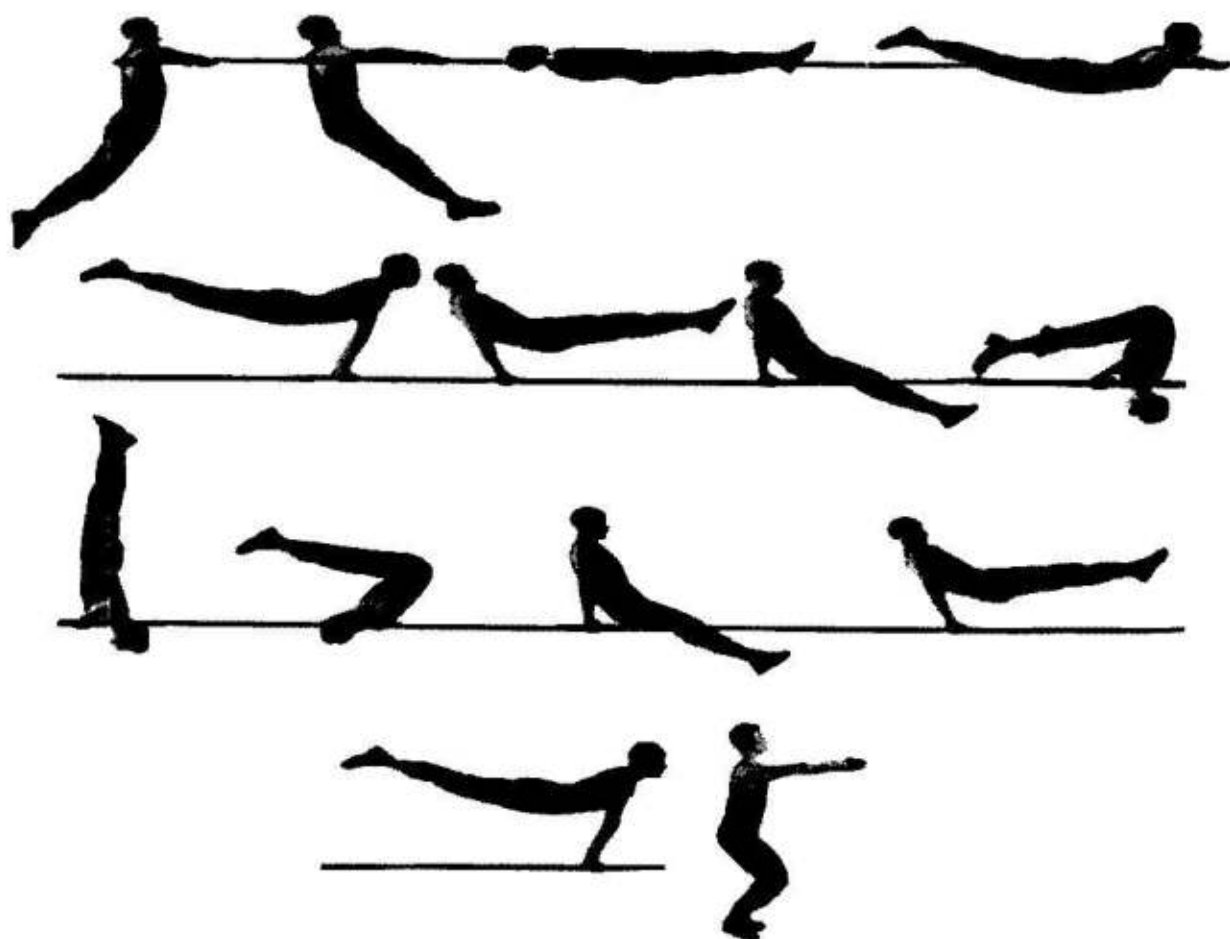


Рис. 96. Зіскок махом назад на брусах.

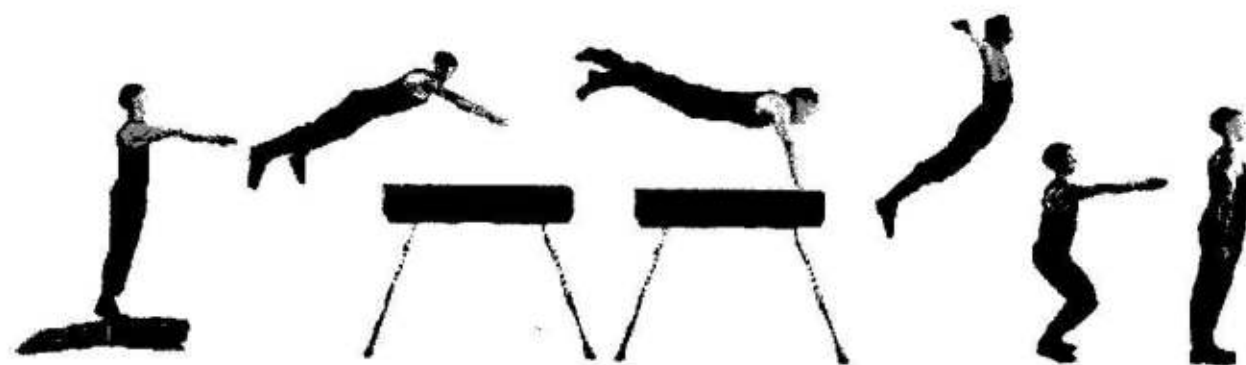


Рис. 10. Стрибок ноги нарізно через коня (козла) у довжину.



Рис. 11. Комбінована силова вправа на перекладині.



Рис. 12. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

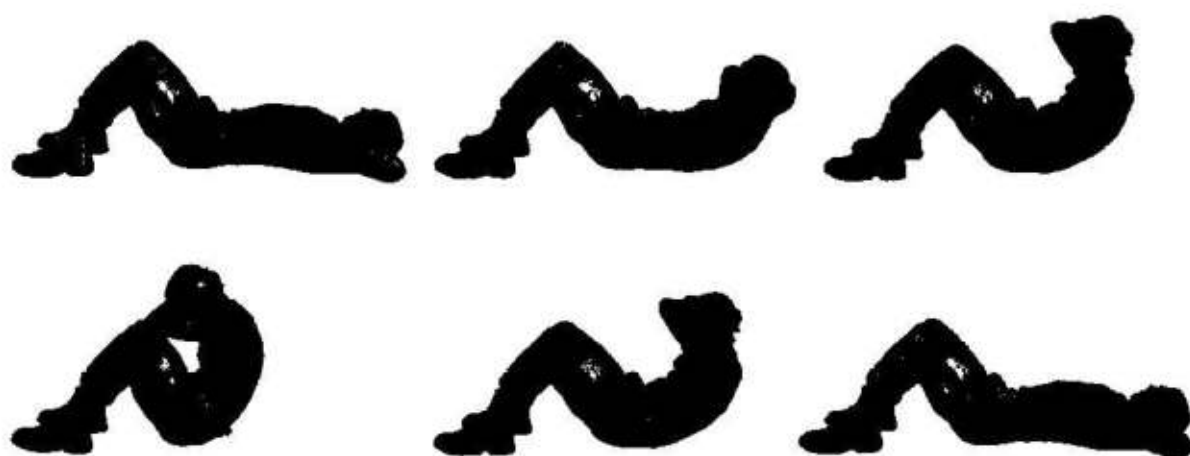


Рис. 13. Згинання та розгинання тулуба із положення лежачи на спині.

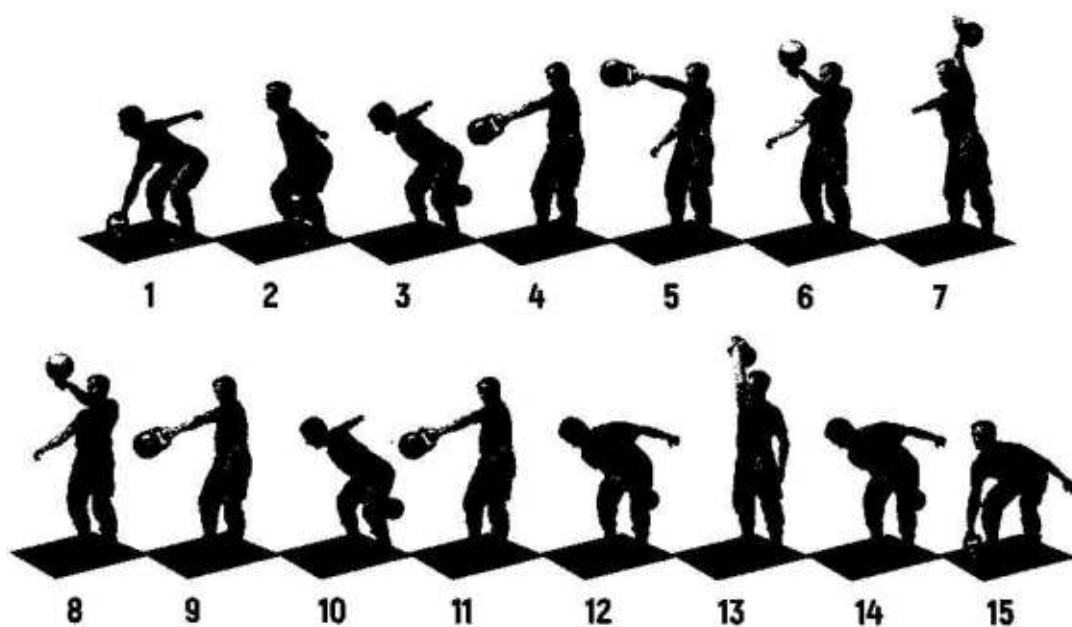


Рис. 14. Піднімання гири 8/16/24 кг (ривок).

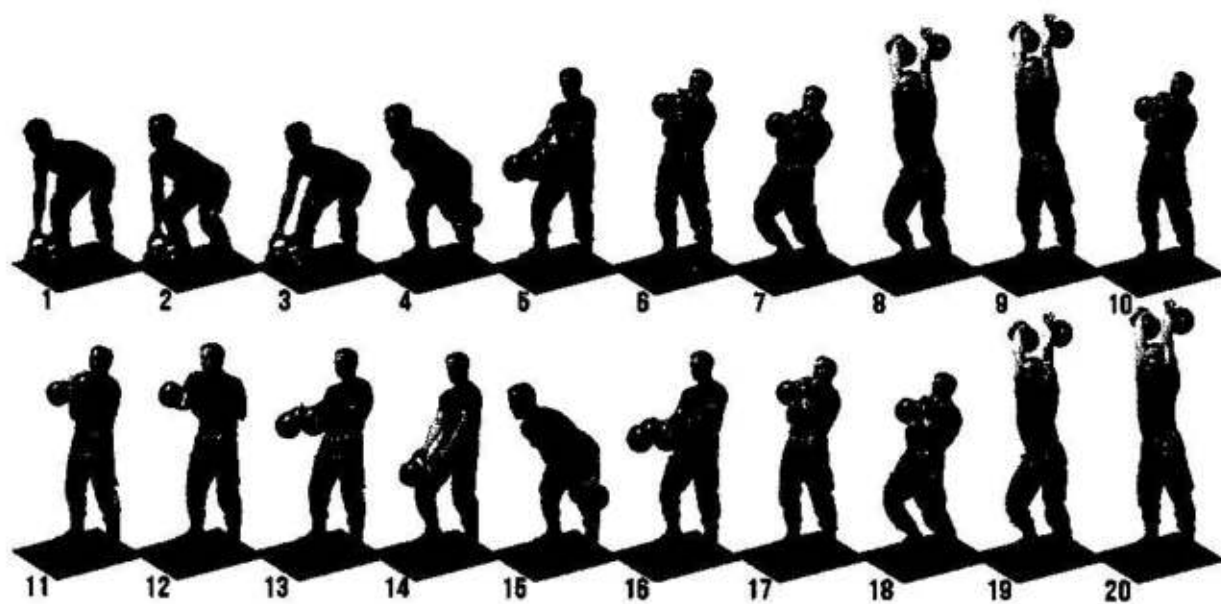


Рис. 15. Піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх та поштовх по довгому циклу).

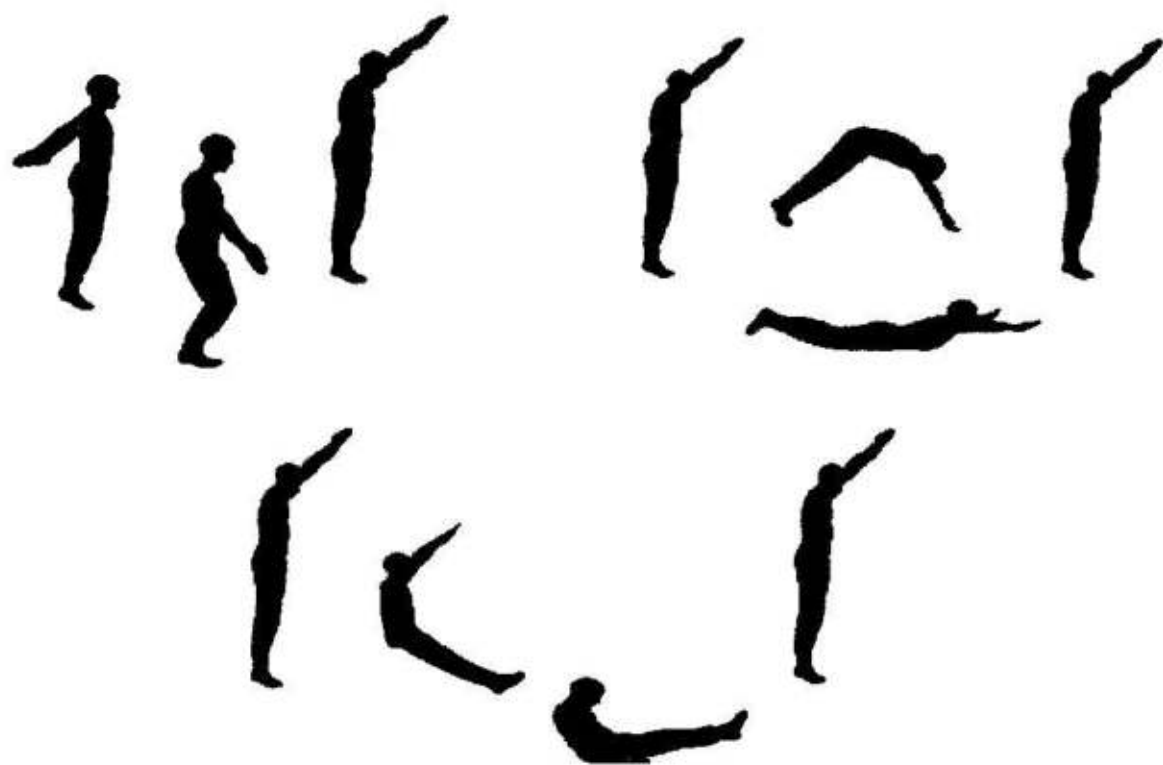




Рис. 16. Вправа на батуті.



Рис. 17. Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі.



Рис. 18. Оберти на рухомому гімнастичному колесі.



Рис. 19. Оберти на лопингу.

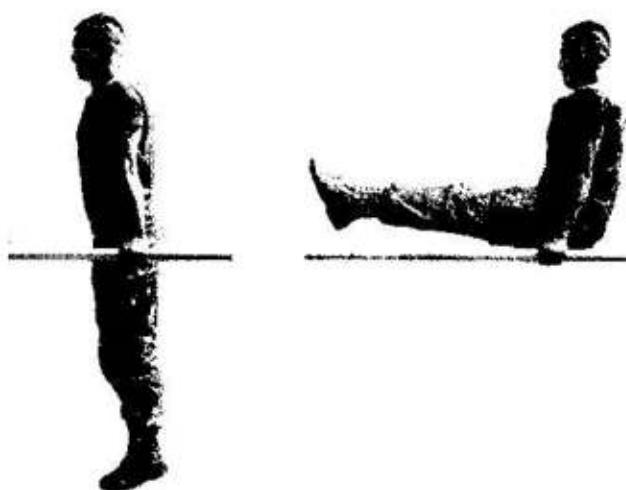


Рис. 20. Кут в упорі на брусах.

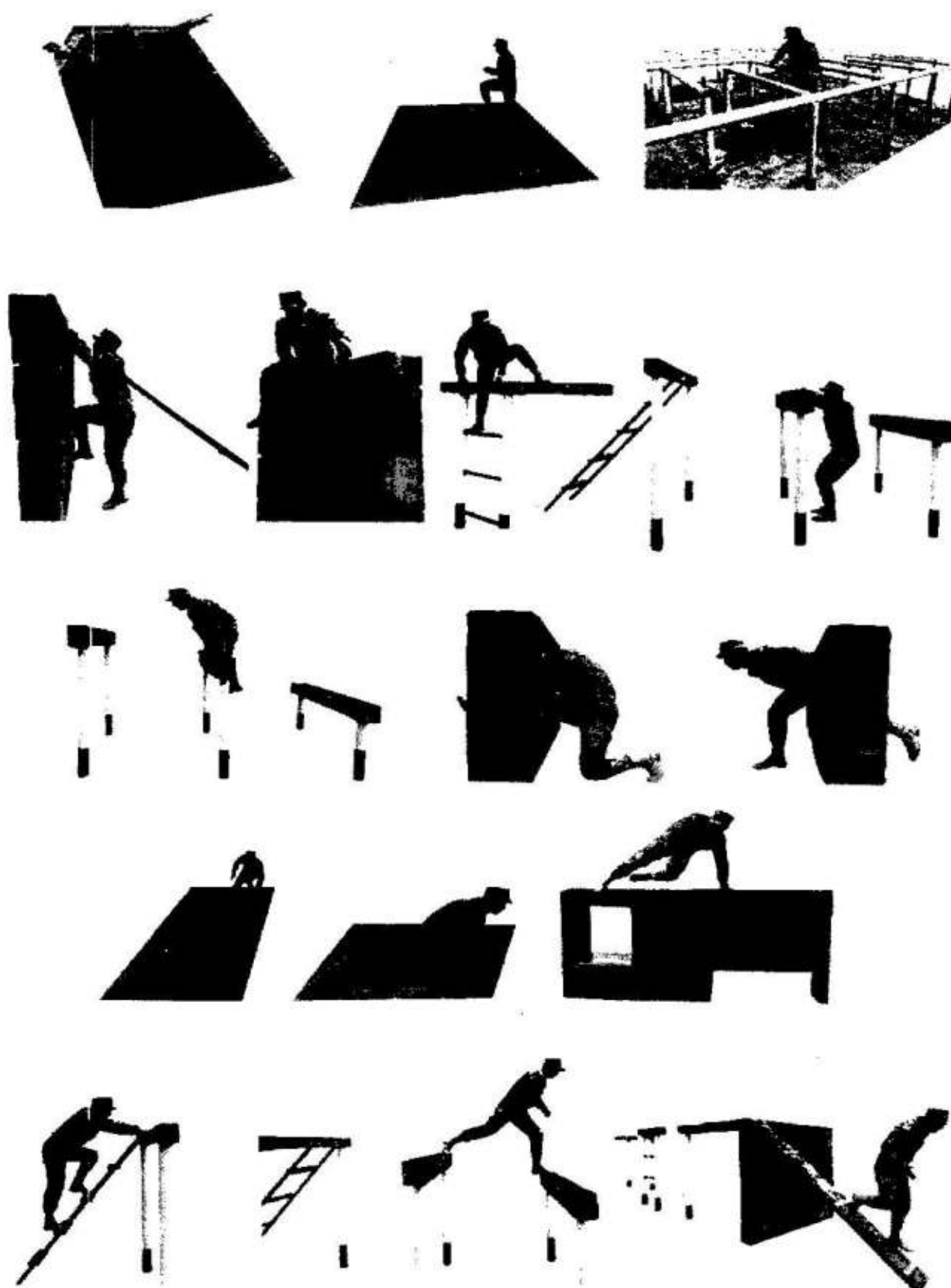


Рис. 21. Загальна (спеціальна) контрольна вправа на єдиній смузі перешкод.



Рис. 22. Подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу.

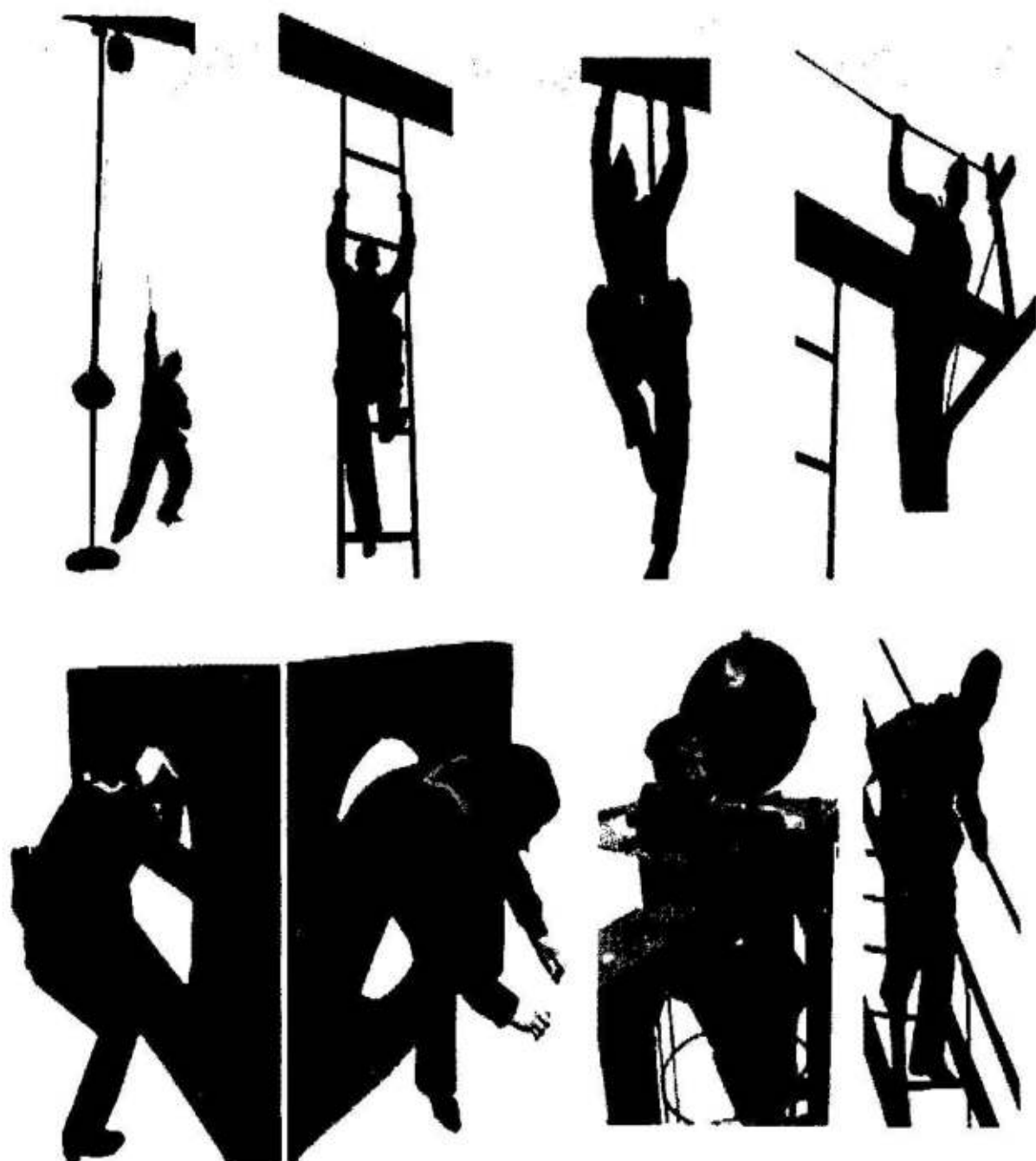


Рис. 23. Спеціальна контрольна вправа для військовослужбовців плавскладу
Військово-Морських Сил.

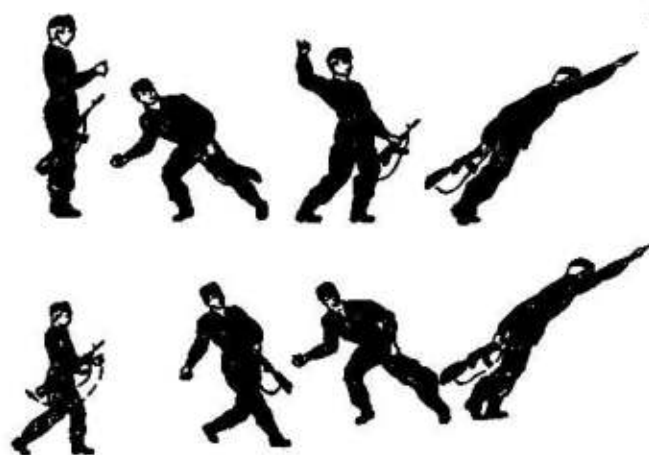


Рис. 24. Метання гранати на дальність (точність).



Рис. 25. Плавання в обмундируванні зі зброєю.



Рис. 26. Комплексна вправа на воді для льотного складу Повітряних Сил.



Рис. 27. Положення підготовки до бою без зброї.



Рис. 28. Готовність до бою з ножем.



Рис. 29. Підготовка до бою з автоматом (карабіном).



Рис. 30. Перекид вперед.



Рис. 31. Перекид назад.



Рис. 32. Перекид через ліве (праве) плече.



Рис. 33. Самострахування при падінні вперед, назад, на лівий (правий) бік.

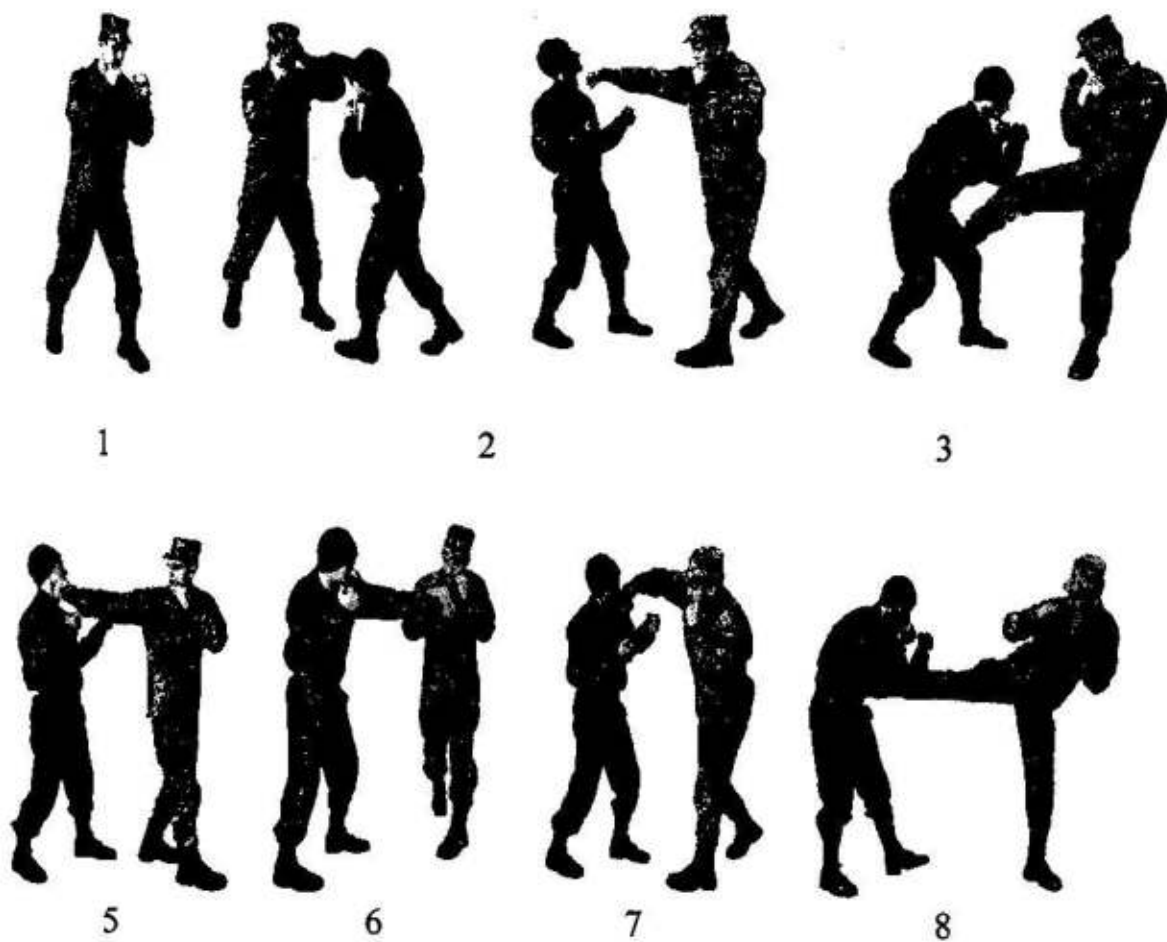


Рис. 34. Комплекс прийомів рукопашного бою без зброї на 8 рахунків.

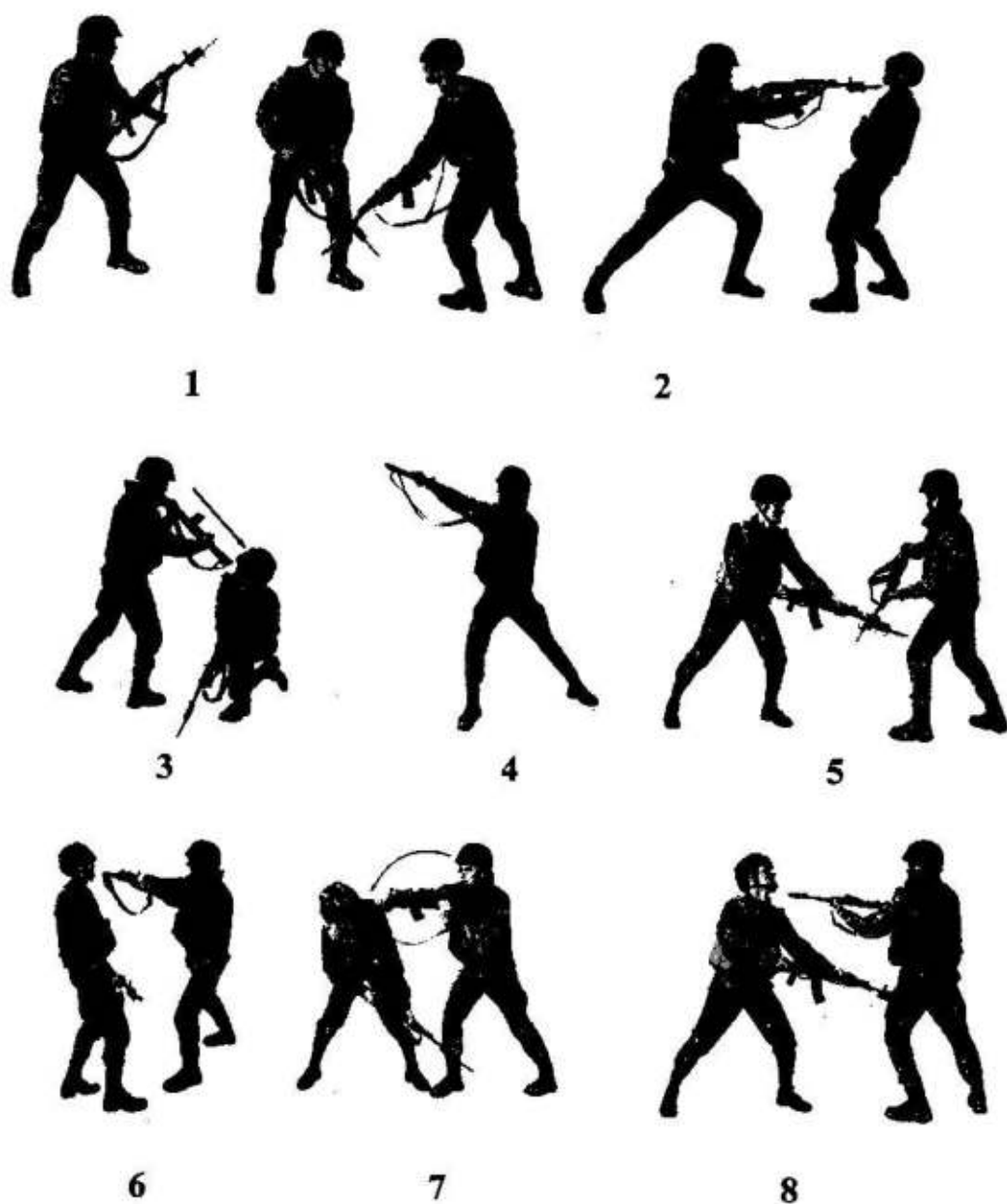


Рис. 35. Комплекс прийомів рукопашного бою на 8 рахунків зі зброєю.



Рис. 36. Удар прикладом збоку.



Рис. 37. Удар прикладом знизу.



Рис. 38. Удар затильником приклада.



Рис. 39. Удар магазином.



Рис. 40. Удар багнетом і стволом автомата (карабіна).



Рис. 41. Захист підставкою автомата.

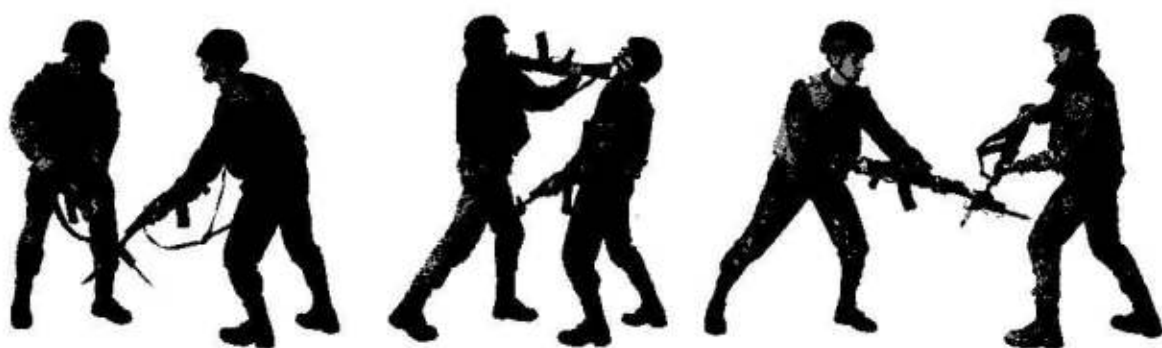


Рис. 42. Відбиви автоматом.

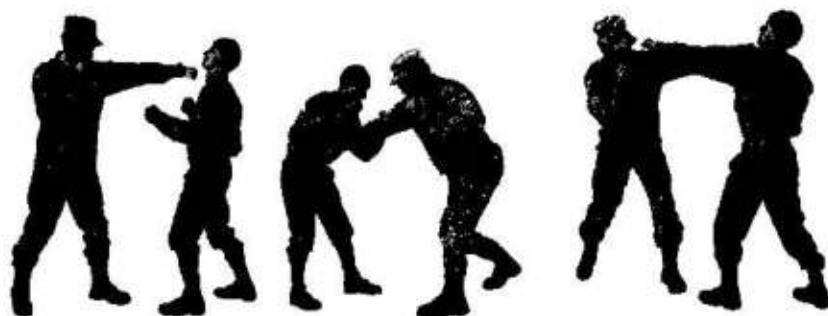


Рис. 43. Удари рукою.



Рис. 43. Удари рукою (продовження).



Рис. 44. Захист від ударів рукою.

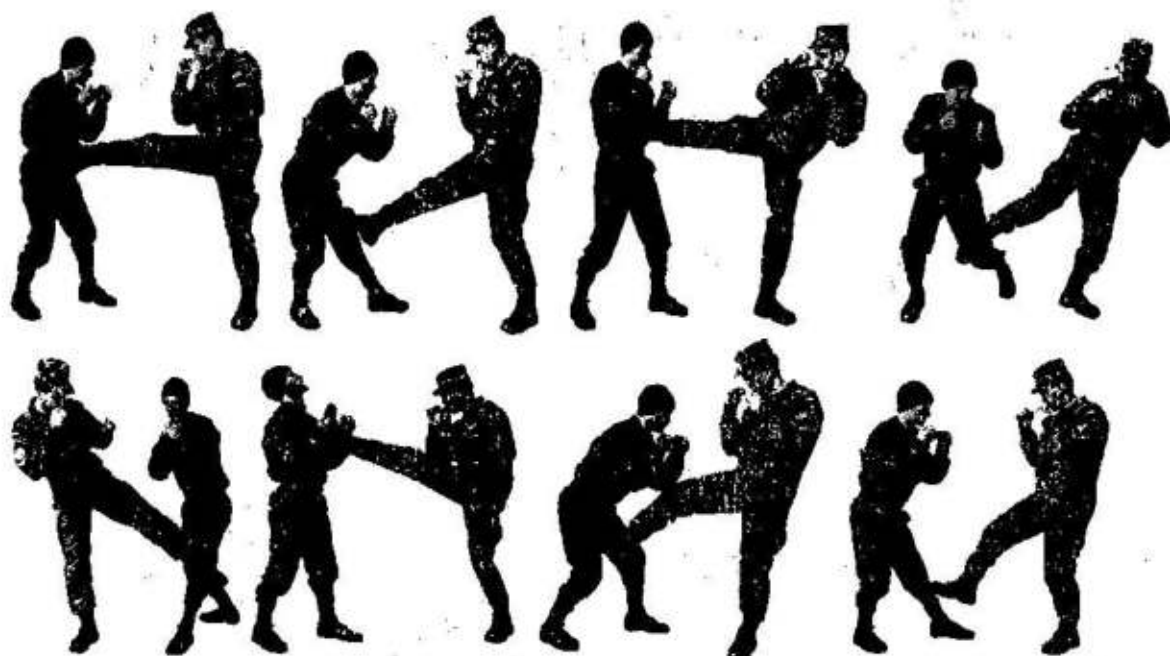


Рис. 45. Удари ногою.



Рис. 46. Захист від удару ногою.

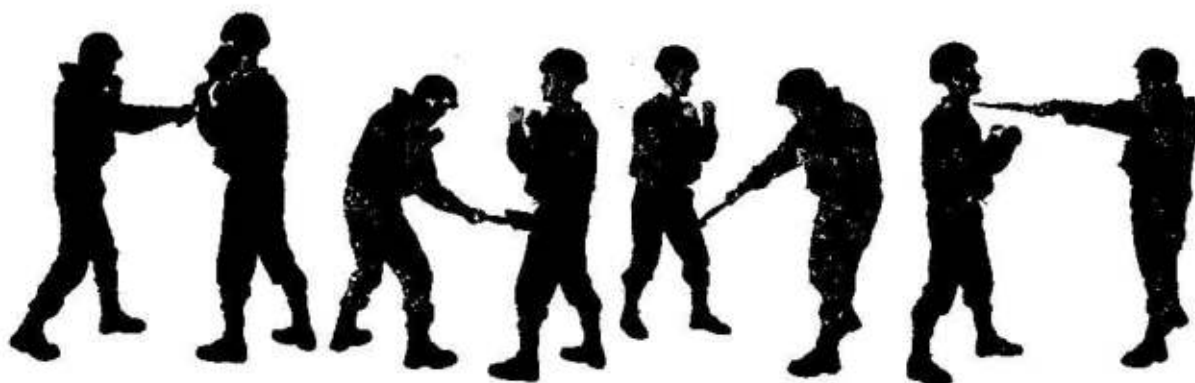


Рис. 47. Удари піхотною лопатою.



Рис. 48. Відбиви піхотною лопатою.



Рис. 49. Обеззброєння противника при уколi багнетом.



Рис. 50. Колючі удари ножом.



Рис. 51. Ріжучі удари ножом.



Рис. 52. Обеззброєння противника при загрозі пістолетом впритул ззаду.



Рис. 53. Звільнення від захоплення противником тулуба з руками ззаду.

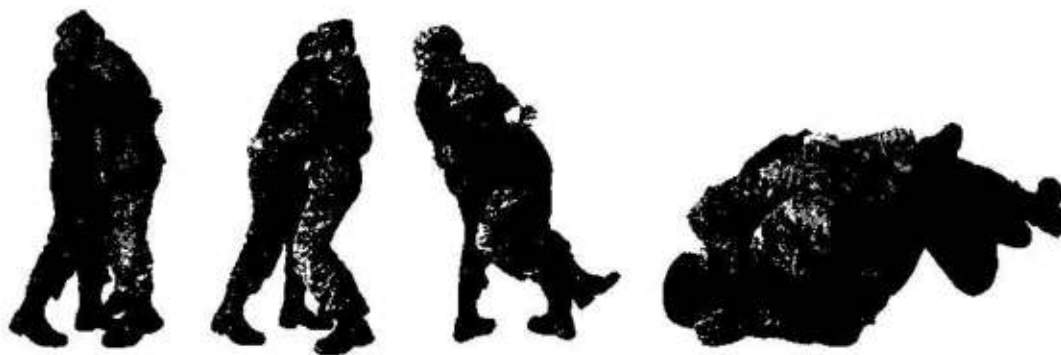


Рис. 54. Звільнення від захоплення противником тулуба спереду.

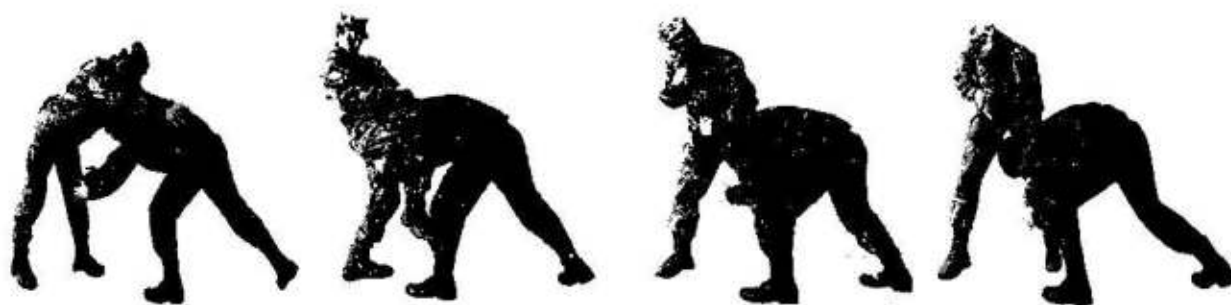


Рис. 55. Ухилення від захоплення противником ніг спереду.



Рис. 56. Задущення ззаду.



Рис. 57. Звільнення від захвату одягу спереду.

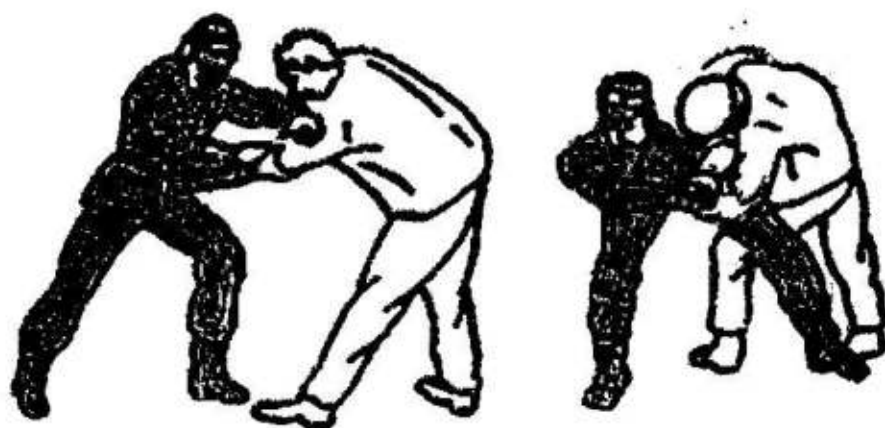


Рис. 58. Задня підніжка.

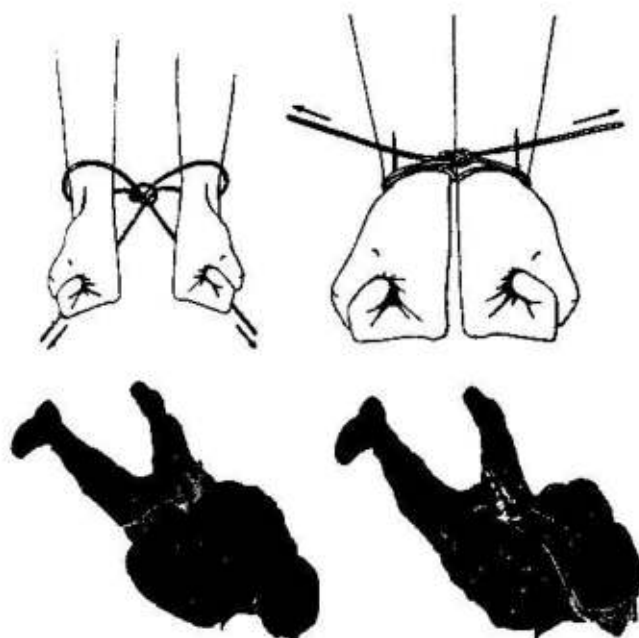


Рис. 59. Зв'язування противника мотузкою.



Рис. 60. Здійснення обшуку противника.



Рис. 61. При затриманні озброєного противника.

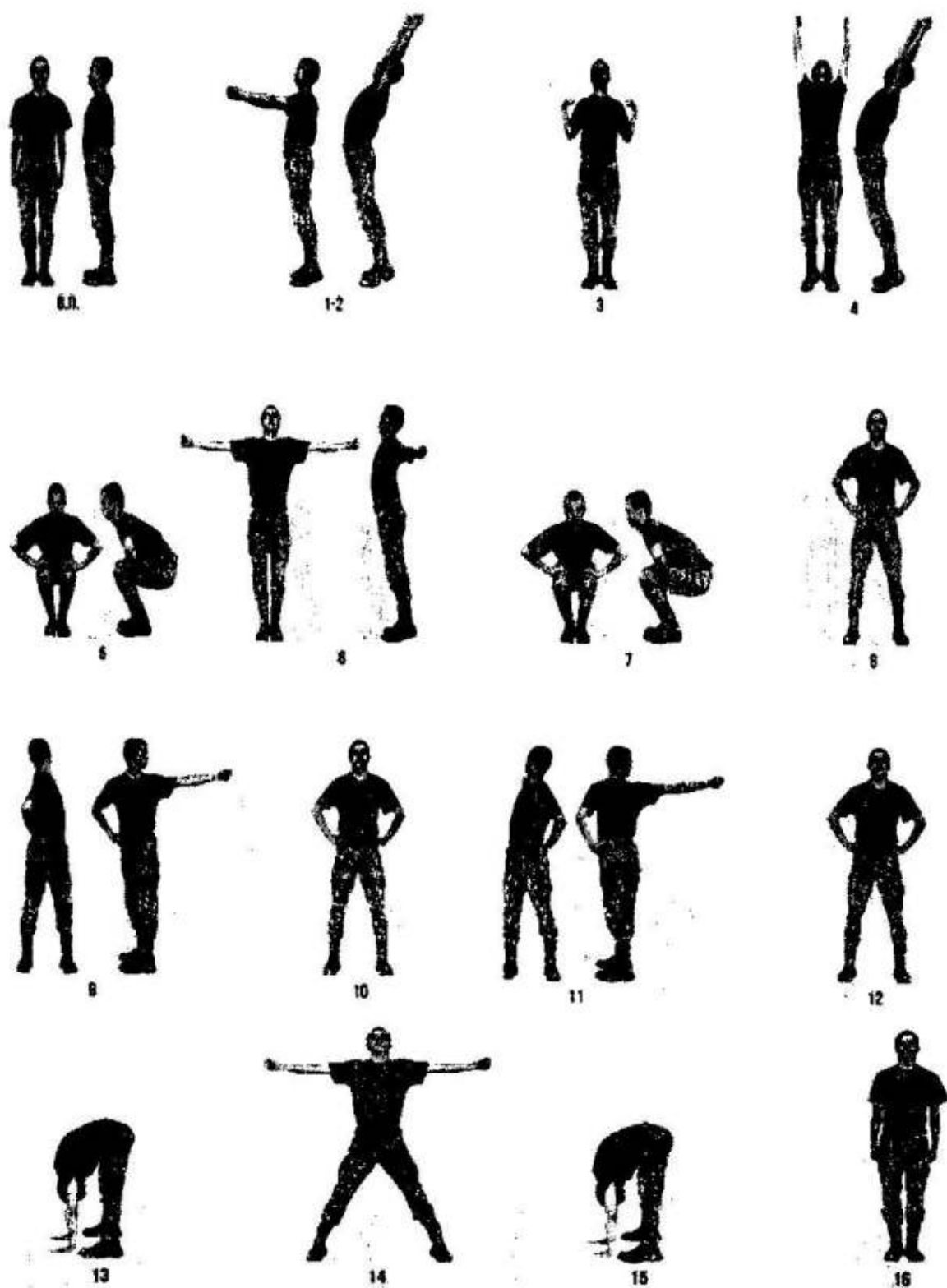


Рис. 62. Комплекс вільних вправ № 1.

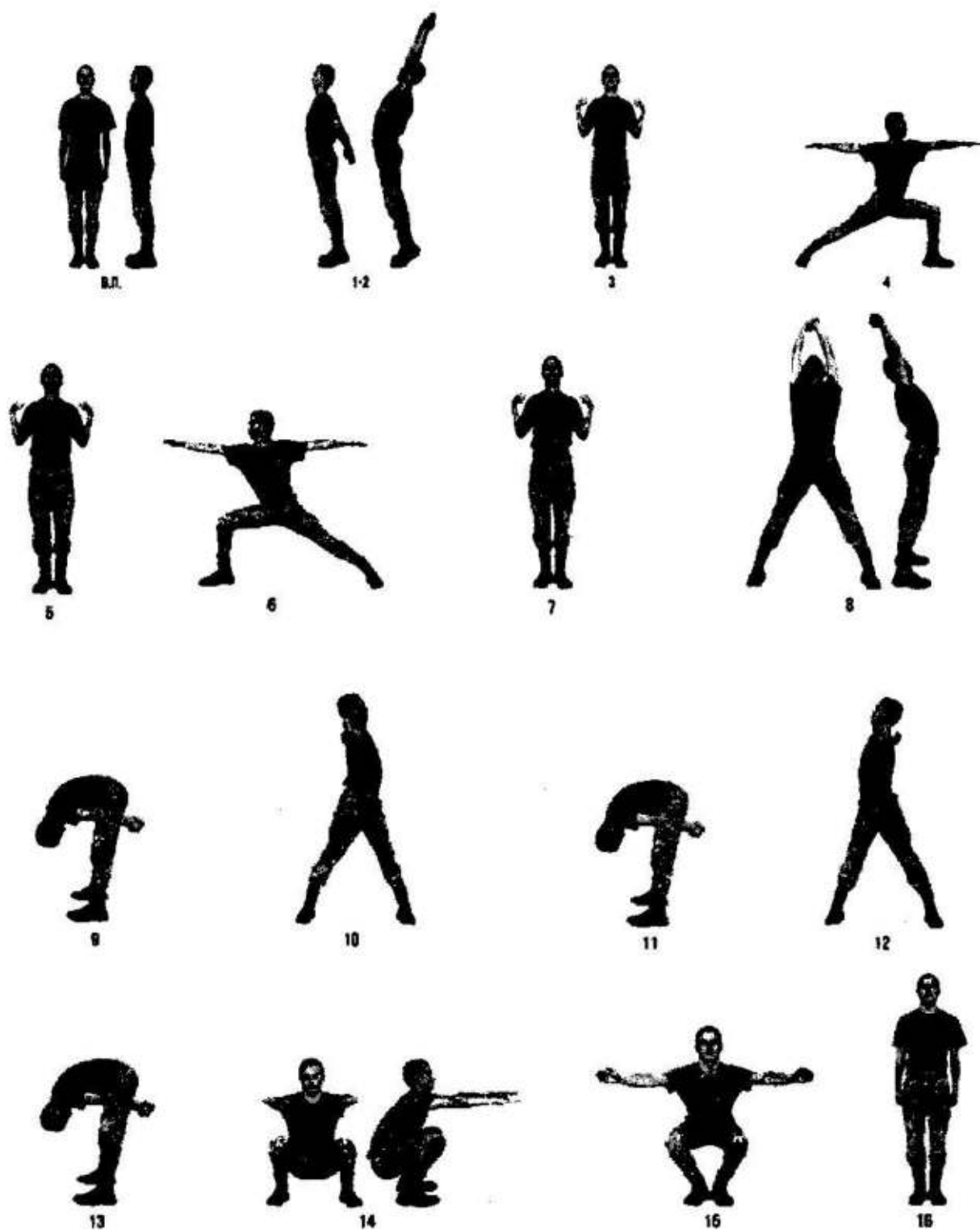


Рис. 63. Комплекс вільних вправ № 2.

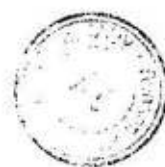




Рис. 64. Комплекс вільних вправ № 3.



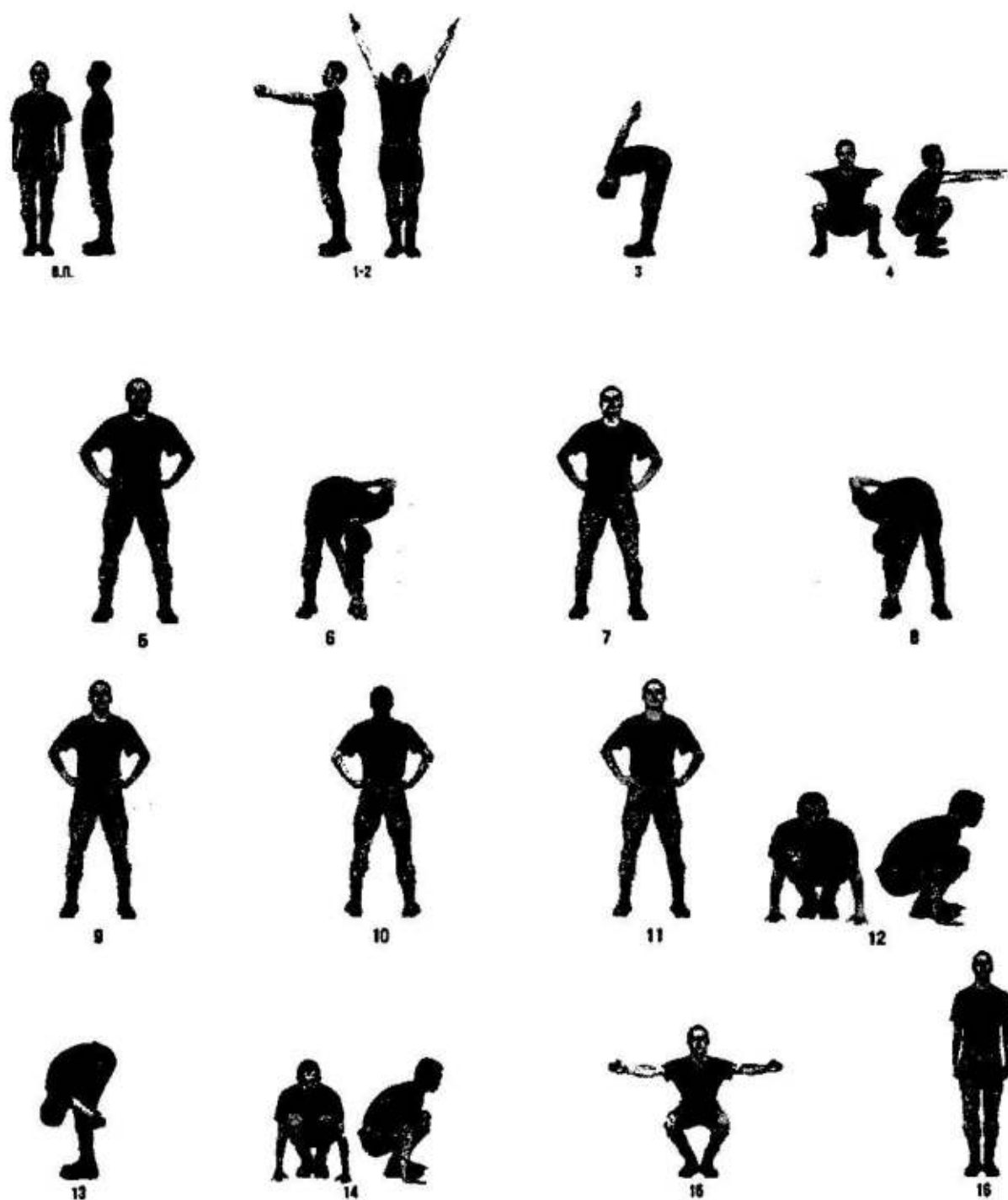


Рис. 65. Комплекс вільних вправ № 4.

Примітки: 1. ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ – вищі військові навчальні заклади, військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти, заклади фахової передвищої військової освіти, військові (військово-морські) ліцеї.

2. СКВ на ССП – вправа № 39 – спеціальна контрольна вправа (для військовослужбовців частин і підрозділів розвідки, Сил спеціальних операцій, підрозділів спеціального призначення Служби правопорядку, Морської піхоти, механізованих і мотопіхотних частин Сухопутних військ (окрім танкових підрозділів механізованих і мотопіхотних частин), військ радіаційного, хімічного та біологічного захисту, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин).

3. СКВ на ССП – вправа № 40 – спеціальна контрольна вправа (для військовослужбовців танкових частин, танкових підрозділів механізованих та мотопіхотних частин, самохідних артилерійських, артилерійських, ракетних, зенітно-ракетних, зенітно-артилерійських частин і підрозділів, інженерних військ, інших родів військ Сухопутних військ, Військ зв'язку та кібербезпеки, Сил підтримки, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин).

4. СКВ на ССП – вправа № 41 – спеціальна контрольна вправа (для військовослужбовців Десантно-штурмових військ, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин).

5. СКВ на ССП – вправа № 42 – спеціальна контрольна вправа (для військовослужбовців гірсько-штурмових частин та підрозділів Сухопутних військ, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин).

6. СКВ на ССП – вправа № 43 – спеціальна контрольна вправа (для військовослужбовців плавскладу Військово-Морських Сил, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин).

Додаток 7

до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України
(пункт 2 розділу III)

Комплекси контрольних вправ

Таблиця 1

Комплекс контрольних вправ
для перевірки та оцінки загальної фізичної підготовленості
військовослужбовців 1, 2 та 3 категорій

Вікові групи, роки	Фізичні вправи	
	номер	назва
Чоловіки		
1–4 (до 40 р.)	14	Підтягування на перекладині
	25	Біг на 100 м
	3	Біг на 3 км
5 (40–44 рр.)	14	Підтягування на перекладині
	21	Згинання та розгинання тулуба
	2	Біг на 2 км
6 (45–49 р.)	14	Підтягування на перекладині
	(20)	(згинання та розгинання рук в упорі лежачи)
	21	Згинання та розгинання тулуба
7–9 (50 р. і більше)	2	Біг на 2 км
	14	Підтягування на перекладині
	(20)	(згинання та розгинання рук в упорі лежачи)
	21	Згинання та розгинання тулуба
	1	Біг на 1 км
Жінки		
1–2 (до 30 р.)	20	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
	21	Згинання та розгинання тулуба
	3	Біг на 3 км
3–4 (30–39 рр.)	20	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
	21	Згинання та розгинання тулуба
	2	Біг на 2 км
5–9 (40 р. і більше).	20	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
	21	Згинання та розгинання тулуба
	1	Біг на 1 км

**Спеціальні фізичні вправи
для комплексів контрольних вправ**

Фізичні вправи		Стать	
номер	назва	чоловіки	жінки
Вправи на розвиток та вдосконалення спеціальних якостей			
26	Вправа на батуті	+	+
27	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	+	+
28	Оберти на рухомому гімнастичному колесі	+	+
29	Оберти на лопингу з поворотами (в обидва боки – 20 обертів)	+	+
30	Кут в упорі на брусах	+	+
31	Пірнання в довжину	+	+
Вправи на формування та вдосконалення військово-прикладних навичок і вмінь			
32	Марш-кидок на 5 (10) км	+	-
33	Марш на лижах на 5 (10) км	+	-
34	Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою	+	+
35	Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	+	+
36	Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	+	+
37	Подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу	+	+
38	Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу	+	+
39-43	Спеціальні контрольні вправи (для військовослужбовців видів, окремих родів військ, сил Збройних Сил, курсантів, студентів, слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують спеціалістів для цих військових частин) на спеціальних смугах перешкод	+	+
44	Вправа на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО	+	+
45	Метання гранати на дальність (на точність)	+	+
46	Плавання в обмундируванні зі зброєю	+	+
47	Комплексна вправа на воді (для льотного складу Повітряних Сил)	+	+
48	Веслування на шестивеслових морських ялах на 2 км	+	+
49-51	Комплекси прийомів рукопашного бою (РБ-1, РБ-2, РБ-3)	+	+

Комплекс контрольних вправ
для перевірки і оцінки спеціальної фізичної підготовки (фізична готовність)
військовослужбовців Десантно-штурмових військ, підрозділів спеціального
призначення Сил спеціальних операцій, Морської піхоти, підрозділів
спеціального призначення Служби правопорядку, розвідувальних військових
частин і підрозділів, курсантів та студентів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО які
готують фахівців для цих частин і підрозділів

Стать та вікові групи	Фізичні вправи	
	номер	назва
Чоловіки 1–4	18** (16)	Комбінована силова вправа на перекладині (підйом силою на перекладині)
	51*	Комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-3)
	45*	Метання гранати на дальність (точність)
	36*** (39*)	Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (спеціальна контрольна вправа на спеціальній смузі перешкод)
	34*	Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою
Чоловіки 5–6	14 (19)	Підтягування на перекладині (згинання та розгинання рук в упорі на брусах)
	22	Комплексна силова вправа
	4*	Біг на 5 км
Жінки 1–4	22	Комплексна силова вправа
	51*	Комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-3)
	45*	Метання гранати на дальність (точність)
	36* (39*)	Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (спеціальна контрольна вправа на спеціальній смузі перешкод)
	34*	Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою
Жінки 5–6	20	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
	21	Згинання та розгинання тулуба
	4*	Біг на 5 км

Комплекс контрольних вправ
 для перевірки і оцінки спеціальної фізичної підготовки (фізична готовність)
 військовослужбовців механізованих, гірсько-штурмових частин і підрозділів,
 військ радіаційного, хімічного та біологічного захисту Сухопутних військ,
 курсантів та студентів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців для цих
 частин і підрозділів

Стать та вікові групи	Фізичні вправи	
	номер	назва
Чоловіки 1–4	14 (18**)	Підтягування на перекладині (Комбінована силова вправа на перекладині)
	50*	Комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-2)
	45*	Метання гранати на дальність (точність)
	36* (39*)	Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (спеціальна контрольна вправа на спеціальній смузі перешкод)
	34* (32*)	Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою (марш-кидок на 5 (10) км)
Чоловіки 5–6	14 (19)	Підтягування на перекладині (згинання та розгинання рук в упорі на брусах)
	22	Комплексна силова вправа
	4*	Біг на 5 км
Жінки 1–4	22	Комплексна силова вправа
	50*	Комплекси прийомів рукопашного бою (РБ-2)
	45*	Метання гранати на дальність (точність)
	36* (39*)	Спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (спеціальна контрольна вправа на спеціальній смузі перешкод)
	34*	Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою
Жінки 5–6	20	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
	21	Згинання та розгинання тулуба
	4*	Біг на 5 км

**Комплекс контрольних вправ
для перевірки і оцінки спеціальної фізичної підготовки
(фізична готовність) військовослужбовців танкових, самохідних
артилерійських, артилерійських, зенітно-ракетних, зенітно-артилерійських
частин і підрозділів, та інженерних військ Сухопутних військ, частин і
підрозділів Військ зв'язку та кібербезпеки, Сил підтримки, військових частин і
підрозділів, які безпосередньо підпорядковані органам військового управління,
курсантів та студентів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців для цих
частин і підрозділів**

Стать та вікові групи	Фізичні вправи	
	номер	назва
Чоловіки 1–4	18** (24)	Комбінована силова вправа на перекладині (піднімання гирі 16/24 кг – поштовх по довгому циклу)
	50*	Комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-2)
	45*	Метання гранати на дальність (точність)
	38* (40*)	Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу (спеціальна контрольна вправа на спеціальній смугі перешкод)
	37	Подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу
Чоловіки 5–6	14 (23)	Підтягування на перекладині (піднімання гирі 16/24 кг – ривок)
	22	Комплексна силова вправа
	3*	Біг на 3 км
Жінки 1–4	22 (23)	Комплексна силова вправа (піднімання гирі 8/16 кг – ривок)
	50*	Комплекси прийомів рукопашного бою (РБ-2)
	45*	Метання гранати на дальність (точність)
	38* (40*)	Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу (спеціальна контрольна вправа на спеціальній смугі перешкод)
	37*	Подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу
Жінки 5–6	20	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
	21	Згинання та розгинання тулуба
	3*	Біг на 3 км

Комплекс контрольних вправ
для перевірки і оцінки спеціальної фізичної підготовки (фізична готовність)
військовослужбовців льотного складу Повітряних Сил, армійської авіації
Сухопутних військ, а також морської авіації Військово-Морських Сил,
курсантів та студентів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців для цих
частин і підрозділів

Стать та вікові групи	Фізичні вправи	
	номер	назва
Чоловіки 1–4	14 (24) 16**	Підтягування на перекладині (піднімання гирі 16/24 кг – поштовх по довгому циклу) Підйом силою на перекладині
	26* (27*, 28*)	Сальто вперед (назад) на батуті (оберти на стаціонарному гімнастичному колесі або оберти на рухомому гімнастичному колесі)
	29* (30*, 47*)	Оберти на лопингу (кут в упорі на брусах, комплексна вправа на воді для льотного складу Повітряних Сил)
	35* (36*)	Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод)
	5*	Крос на 5 км
Чоловіки 5–6	27* (30*)	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі (кут в упорі на брусах)
	14 (23)	Підтягування на перекладині (піднімання гирі 16/24 кг – ривок)
	3*	Біг на 3 км
Жінки 1–4	22 (23)	Комплексна силова вправа (піднімання гирі 8/16 кг – ривок)
	5*	Крос на 5 км
	26* (27*, 28*)	Сальто вперед (назад) на батуті (оберти на стаціонарному гімнастичному колесі або оберти на рухомому гімнастичному колесі)
	29* (30*, 47*)	Оберти на лопингу (кут в упорі на брусах, комплексна вправа на воді для льотного складу Повітряних Сил)
	35* (36*)	Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод)
Жінки 5–6	20 (21)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (згинання та розгинання тулуба)
	27* (30*)	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі (кут в упорі на брусах)
	3*	Біг на 3 км

Комплекс контрольних вправ
для перевірки і оцінки спеціальної фізичної підготовки (фізична готовність)
військовослужбовців плавскладу Військово-Морських Сил, курсантів та
студентів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців для цих частин і
підрозділів

Стать та вікові групи	Фізичні вправи	
	номер	назва
Чоловіки 1–4	14 (24) 16**	Підтягування на перекладині (піднімання гирі 16/24 кг – поштовх по довгому циклу) Підйом силою на перекладині
	43* (36*)	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод для військовослужбовців плавскладу (спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод)
	46* (9*)	Плавання в обмундируванні зі зброєю (плавання на 100 м вільним стилем (способом “брас”))
	48* (26*)	Веслування на шестивеслових морських ялах на 2 км (сальто вперед (назад) на батуті)
	5*	Крос на 5 км
	27* (22*)	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі (комплексна силова вправа)
Чоловіки 5–6	14 (23)	Підтягування на перекладині (піднімання гирі 16/24 кг – ривок)
	3 (9)	Біг на 3 км (плавання на 100 м вільним стилем (способом “брас”))
Жінки 1–4	22 (23)	Комплексна силова вправа (піднімання гирі 8/16 кг – ривок)
	43* (36*)	Спеціальна контрольна вправа на смузі перешкод для військовослужбовців плавскладу (спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод)
	46* (9*)	Плавання в обмундируванні зі зброєю (плавання на 100 м вільним стилем (способом “брас”))
	48* (26*)	Веслування на шестивеслових морських ялах на 2 км (сальто вперед (назад) на батуті)
	5*	Крос на 5 км
Жінки 5–6	20 (21)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (згинання та розгинання тулуба)
	27* (22)	Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі (комплексна силова вправа)
	3*	Біг на 3 км

Комплекс контрольних вправ
для перевірки і оцінки спеціальної фізичної підготовки (фізична готовність)
військовослужбовців усіх інших частин і підрозділів видів, родів військ, сил
Збройних Сил, Держспецтрансслужби, які не вказані у таблицях 3–7 цього
додатка, курсантів та студентів ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, які готують фахівців
для цих частин і підрозділів

Стать та вікові групи	Фізичні вправи	
	номер	назва
Чоловіки 1–4	14 (24) 16**	Підтягування на перекладині (піднімання гирі 16/24 кг – поштовх по довгому циклу)
	50*	Підйом силою на перекладині
	45*	Комплекс прийомів рукопашного бою (РБ-2)
	35* (36*)	Метання гранати на дальність (точність) Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод)
	3* (4*)	Біг на 3 км (біг на 5 км)
	14 (23)	Підтягування на перекладині (піднімання гирі 16/24 кг – ривок)
	22	Комплексна силова вправа
Чоловіки 5–6	3*	Біг на 3 км
Жінки 1–4	22 (23)	Комплексна силова вправа (піднімання гирі 8/16 кг – ривок)
	50*	Комплекси прийомів рукопашного бою (РБ-2)
	45*	Метання гранати на дальність (точність)
	35* (36*)	Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод)
	37*	Подолання єдиної смуги перешкод у складі підрозділу
Жінки 5–6	20	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи
	21	Згинання та розгинання тулуба
	3*	Біг на 3 км

Примітки: 1. ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ – вищі військові навчальні заклади, військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти, заклади фахової передвищої військової освіти, військові (військово-морські) ліцеї.

2. Курсанти та студенти ВВНЗ, ВВП ЗВО на 4 і старших курсах, під час випускних комплексних екзаменів з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки виконують вправи комплексів для 1–4 вікових груп відповідної статі.

3. У круглих дужках наведені альтернативні вправи для заміни основних.

4. Знаком “**” виділені спеціальні вправи.

5. Знаком “***” виділені вправи, які є обов’язковими для виконання курсантами та студентами ВВНЗ, ВВП ЗВО під час складання заліків та екзаменів на 4 і старших курсах, випускних комплексних екзаменів з фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки; вправи з цією позначкою виконують також і військовослужбовці за контрактом.

6. Знаком “****” виділені альтернативні вправи вправам на смугах перешкод для виконання їх військовослужбовцями віком від 35 років і старших (за рішенням осіб, які проводять перевірку).

Додаток 8
до Інструкції з фізичної підготовки в
системі Міністерства оборони України
(пункт 2 розділу III)

Форма одягу для проведення фізичної підготовки

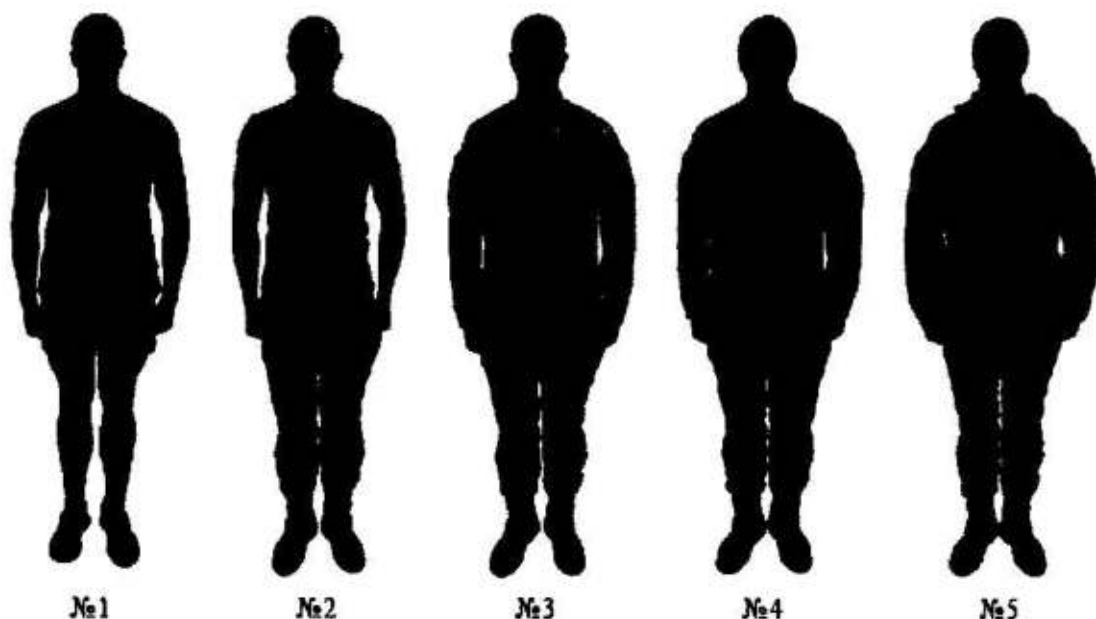


Рис. 66. Форма одягу для проведення фізичної підготовки.

Опис форми одягу для проведення фізичної підготовки

Номер	Опис
1	2
1	Спортивний одяг: труси (шорти) з оголеним торсом (для чоловіків) чи в майці (фуфайці, тільняшці), тренувальний спортивний костюм та спортивне взуття – для занять на місцевості чи в залі. Для спортивного плавання – плавки (купальний костюм для жінок) та взуття для басейну. Дозволяється бути без взуття під час проведення заняття на спеціально підготовленому (чистому) трав'яному, піщаному або дерев'яному майданчику
2	Військова: літня повсякденна або польова (службова морська) форма одягу, без головного убору, з оголеним торсом (для чоловіків) або в майці (фуфайці, тільняшці), у польових брюках або прямого крою (навипуск), у черевиках з високими берцями або черевиках
3	Військова: літня повсякденна або польова (службова морська) форма одягу, у куртці з розстебнутим коміром, без головного убору, у черевиках з високими берцями або черевиках
4	Військова: літня повсякденна або польова (службова морська) форма одягу, у куртці з розстебнутим коміром, у головному уборі, черевиках з високими берцями або черевиках
5	Військова: зимова повсякденна або польова (службова морська) форма одягу, куртка утеплена з розстебнутим коміром, у головному уборі, черевиках з високими берцями

Умови використання форми одягу для проведення фізичної підготовки

Номер	Форми фізичної підготовки	Ким встановлюється
1, 2, 3, 4, 5	Ранкова фізична зарядка	Командиром військової частини, у разі його відсутності – черговим військової частини
1, 2, 3	Навчальні заняття і спортивні тренування:	Керівниками: фахівцями з фізичної підготовки і спорту та/або командирами підрозділів
	з гімнастики, спортивних та рухливих ігор (на заняття у спортивних залах замість черевиків дозволяється взувати тапочки);	
4, 5	з подолання перешкод;	
3, 4, 5	з рукопашного бою (при формі одягу № 4 дозволяється знімати головний убір, заняття на килимі проводяться у спортивному взутті або без взуття);	
4, 5	з лижної підготовки (дозволяється взувати замість черевиків з високими берцями лижні черевики та гетри);	
1, 2, 3, 4, 5	з прискореного пересування;	
1	з плавання спортивного;	
4	з військово-прикладного плавання (головний убір та черевики зняті)	
1, 2, 3, 4, 5	Для проведення перевірок	Особою, яка організовує перевірку
1, 2, 3, 4, 5	Для проведення спортивних і змагань (залежно від виду спорту та діючих правил змагань)	Командиром військової частини або головним суддею змагань

Особливості застосування форми одягу залежно від погодних умов

Температура повітря (градуси, С)	Форма одягу	
	швидкість вітру менше 5 м/с	швидкість вітру більше 5 м/с
Вище плюс 10 С ⁰	№ 1 або № 2	№ 2
Від плюс 5 С ⁰ до плюс 10 С ⁰	№ 2	№ 2 або № 3
Від 0 С ⁰ до плюс 5 С ⁰	№ 3	№ 3 або № 4
Від 0 С ⁰ до мінус 10 С ⁰	№ 4	№ 5
Від мінус 10 С ⁰ та нижче	№ 5	№ 5

Додаток 9

до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (пункт 7 розділу III)

Особливості формування організаційно-методичних навичок і вмінь
та їх вдосконалення у військовослужбовців

I. Особливості проведення підготовчої частини навчально-тренувального
заняття з фізичної підготовки

1. Вправи підготовчої частини виконуються у такій послідовності: стройові прийоми на місці, вправи на увагу, вправи для м'язів рук і плечового поясу, тулуба, ніг під час ходьби; біг та вправи під час бігу: біг різними способами, спеціальні бігові вправи, прискорення тощо; вправи на місці: вправи на потягування, для м'язів рук і плечового поясу, тулуба, ніг, всього тіла (усіх груп м'язів), у парах, комплекси вільних вправ, стрибки тощо. Підбір вправ повинен сприяти вирішенню навчальних питань основної частини заняття.

2. Для виконання найпростіших вправ підготовчої частини використовують методи “за назвою” (назвати, виконати) та “за поясненням” (назвати, пояснити, виконати). Наприклад: “ривки руками; ноги на ширині плечей, руки перед грудьми, долонями донизу, пальці разом – вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!, “вправу почи-НАЙ!”. Або: “нахили тулуба з почерговим діставанням пальцями рук носків ніг у поєднанні з ходьбою на кожний крок; руки на пояс – вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!, “вправу почи-НАЙ!”. Після чого зробити підрахунок, домогтися виконання вправи, виявити та виправити помилки і подати команду на закінчення її виконання замість двох останніх рахунків: “вправу – ЗАКІНЧИТИ!”, коли вона виконувалася під час руху, та “СТІЙ!” – замість останнього рахунку, коли вправа виконувалася на місці.

3. Для виконання більш складних вправ підготовчої частини використовують методи “за показом” (назвати, показати, виконати) або “за показом із супутнім поясненням” (назвати, показати та пояснити, виконати), а також “за розподілами”. Наприклад: “кругові оберти руками вперед-назад у плечових суглобах; вправу показую: один, два, три, чотири; ноги на ширині плечей, руки до плечей, пальці в кулак – вихідне положення – ПРИЙНЯТИ!, Вправу вперед (назад) почи-НАЙ!”. Або: “вправа для всіх груп м’язів; СТРУНКО! Упор присівши, роби – РАЗ!, упор лежачи, роби – ДВА!, упор присівши, роби – ТРИ, стройове положення, роби – ЧОТИРИ. Роби – РАЗ, роби – ДВА!, роби – ТРИ!, роби – ЧОТИРИ! (під час зупинок при виконанні елементів вправи керівник виявляє та виправляє помилки). Вправу в цілому почи-НАЙ!”. Далі усе повторюється за прикладом першого методу.

Показ вправ керівник виконує дзеркально: для тих, що виконуються на місці, – стоячи обличчям або боком до підлеглих, а для тих, що виконуються в русі – назустріч строю.

Для підвищення щільності підготовчої частини раніше вивчені вправи виконуються одна за одною без пауз для відпочинку за командою “Потоком вправи почи-НАЙ!”. Це означає, що останній рахунок у кожній із попередніх вправ є вихідним положенням для виконання наступної вправи.

4. Після закінчення підготовчої частини підрозділ вишиковується на вихідне положення і керівник оголошує перше навчальне місце заняття.

II. Особливості проведення основної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки

1. Основна частина занять проводиться на одному-трьох і більше навчальних місцях з наступною їх зміною і закінчується тренуванням з бігу, грою, естафетою чи комплексним тренуванням тощо упродовж 6–10 хв. У

процесі навчання під час ознайомлення може проводитися опробування нової вправи тими, хто навчається; виконання вправ на навчальних місцях організовується одним чи декількома способами організації військовослужбовців.

2. Під час групового способу підрозділ після закінчення підготовчої частини вишиковується в колону по три (чотири). Вказавши навчальні місця, керівник занять подає команду, наприклад, “Взвод, до місць занять кроком (бігом) – РУШ”. За цією командою відділення взводу найкоротшим шляхом виходять до місць занять, розташовуються так, щоб вказані місця були ліворуч від строю і за командою “НА МІСЦІ!” позначають крок на місці, потім за командою “СТІЙ!, ліво-РУЧ!”; зупиняються і повертаються ліворуч. Керівник занять подає команду “До виконання вправ – ПРИСТУПИТИ!”. Командири відділень виходять на середину строю, повертаються обличчям до підрозділів, називають виконувану вправу і подають команду “Відділення – ВІЛЬНО!”; для виконання вправ з гімнастики – “Гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ!”, за якою військовослужбовці відставляють праву ногу на півкроку вбік, руки з’єднують ззаду, вагу тіла рівномірно розподіляють на обидві ноги.

Для закінчення вправ керівник подає команду “Вправу – ЗАКІНЧИТИ!”. Після цієї команди командири відділень припиняють виконання вправ і шикують свій підрозділ. Зміна місць занять проводиться за командою “Право-РУЧ, для зміни місць занять кроком (бігом) – РУШ!”. При першій зміні вказується порядок переходу (з місця на місце за їх назвою проти годинникової стрілки).

Вихід того, хто навчається, зі строю для виконання вправи проводиться за командою “Солдат Антоненко, на вихідне положення кроком (бігом) – РУШ!”. Військовослужбовець, почувши своє прізвище, приймає стройове положення і відповідає: “Я”, за командою про вихід на вихідне положення відповідає: “СЛУХАЮСЬ”, а потім стройовим кроком чи бігом займає його. За командою “ДО СНАРЯДУ!” чи “ВПЕРЕД!” (“ДО СТАРТУ!, УВАГА!, РУШ!”)

військовослужбовець приймає стройове (інше вихідне) положення і виконує вправу.

На перевірках з гімнастичних вправ після команди “ДО СНАРЯДУ!” військовослужбовець приймає стройове (інше вихідне) положення і, повернувши голову в бік особи, яка проводить перевірку, доповідає своє військове звання і прізвище, після чого повертає голову прямо і виконує вправу.

3. При фронтальному способі керівник занять, після закінчення підготовчої частини, визначає перше навчальне місце і подає команду “До місця заняття кроком (бігом) – РУШ!”. Взвод (рота) висувається найкоротшим шляхом до вказаного місця, за командою керівника зупиняється і повертається ліворуч.

Для виконання вправ обов’язково віддаються необхідні розпорядження та команди, наприклад:

що потрібно виконати (наприклад, “вправа № (назвати номер вправи) – підтягування на перекладині – ТРЕНУВАННЯ! (НАВЧАННЯ! АБО КОНТРОЛЬ! – в інших випадках), гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ!”);

мета (завдання) та порядок виконання вправи (наприклад, “вправу виконати по шість разів по чергово у трьох підходах з інтервалом відпочинку в 1 хв. між підходами; завдання – розвиток сили м’язів рук та плечового пояса”);

вказати на те, що потрібно зробити після виконання вправи, і на порядок повернення на вихідне положення (наприклад, “після виконання кожного із підходів зіскочити з перекладини, стати у вихідне положення і прийняти гімнастичну стійку”);

вказати на вихідне положення і перевести на нього підрозділ (наприклад, “вихідне положення – під багатопрогонними перекладинами, по одному на проліт; СТРУНКО!, право-РУЧ!, на вихідне положення кроком-РУШ!, СТІЙ!, ліво-РУЧ!, гімнастичну стійку – ПРИЙНЯТИ!”);

подати команду на виконання вправи (напр., “взвод, ДО СНАРЯДУ!”).

Після виконання вправ підрозділ переходить до другого місця заняття, потім до третього і так далі. В цьому випадку спочатку виконуються вправи з розвитку спритності та дії, пов'язані з тонкою руховою координацією, швидкості та сили, а потім на витривалість.

Для поточного виконання вправи після віддання необхідних розпоряджень подається команда “Взвод, потоком по одному (по два, по три, ...) дистанція п'ять (десять) кроків – ВПЕРЕД”.

4. Коловий спосіб використовується для виконання вправ одночасно усім підрозділом на встановлених місцях (точках) з подальшою зміною місць “по колу”.

5. У необхідних випадках використовується індивідуальний спосіб для навчання та тренування вправ з одним із військовослужбовців.

6. Змагальний спосіб використовується для підвищення навантаження та емоційності заняття.

7. Комплексні тренування проводяться з метою удосконалення фізичних, спеціальних, психічних якостей та військово-прикладних рухових навичок і вмінь. До їхнього змісту включаються вправи з різних розділів фізичної підготовки, вивчені як на цьому, так і на попередніх заняттях. Для їх проведення використовують поточний, змагальний та коловий спосіб.

III. Особливості проведення вправ заключної частини навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки

1. Методика виконання вправ заключної частини заняття передбачає виконання вправ у повільному темпі, вправи для розслаблення м'язів у поєднанні

з глибоким диханням (вдих – під час напруження, видих – під час розслаблення м'язів).

2. До змісту заключної частини заняття включаються вправи під час ходьби, повільного бігу, у тому числі і в поєднання з виконанням вправ для м'язів рук, плечового поясу, тулуба і ніг. Після цього виконуються вправи на місці. Після виконання вправ приводяться в порядок місце занять та інвентар, підводяться підсумки занять.

IV. Особливості проведення навчальних занять з прискореного пересування та легкої атлетики

1. Навчальні заняття з прискореного пересування та легкої атлетики проводяться з метою розвитку витривалості, швидкості, удосконалення дій у складі підрозділів, виховання волевих якостей. Вони проводяться на стадіоні, на рівному майданчику, на пересіченій місцевості по дорогах чи поза ними у складі підрозділів переважно фронтальним і груповим способами.

2. До змісту занять включають: біг на короткі (100 м та 10х10 м), середні (400 м (4х100 м, 6х100 м з автоматом (його макетом), 1 км) та довгі (2, 3, 5 км) дистанції; крос на 5 км; воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою; марш-кидки на 5 і 10 км.

3. Підготовча частина включає перешикування на місці та під час руху; ходьбу та повільний біг; вправи загального розвитку під час руху та на місці; спеціальні стрибково-бігові вправи, а також біг з прискоренням.

4. Основна частина включає навчання та вдосконалення техніки бігу на короткі, середні та довгі дистанції, а також кросів і марш-кидків, у тому числі і

пересіченою місцевістю.

Навчання та тренування з бігу на короткі дистанції проводиться на початку основної частини занять, з бігу на середні чи довгі дистанції – у її середині та наприкінці. У першу чергу вивчається техніка бігу на дистанції, потім техніка фінішного прискорення та фінішування (для човникового бігу додається вивчення техніки поворотів). У подальшому вивчається техніка старту та стартового прискорення. Після цього вивчається та вдосконалюється вправа в цілому.

Під час занять значна увага приділяється розвитку швидкості, витривалості, а також стійкості до кисневого голодування. Для цього, окрім програмних вправ застосовують спеціальні бігові та стрибкові вправи, прискорення, біг на відрізках, біг зі зміною швидкості, темповий біг. Під час здійснення кросів військовослужбовці формують техніку бігу пересіченою місцевістю; у марш-кидках – способи перенесення зброї, підгонки спорядження та тренування навичок діяти у складі підрозділів. Для підвищення навантаження в ході занять і під час виконання навчальних нормативів та естафет застосовується змагальний спосіб. Під час підготовки до марш-кидків на перших заняттях недостатньо підготовлені військовослужбовці виділяються в окрему групу, тренування в якій проводить помічник керівника.

5. На заняттях з прискореного пересування та легкої атлетики для виконання вправ обов'язково віддаються необхідні розпорядження та команди, наприклад:

“наступна вправа № (назвати номер вправи) – човниковий біг 10х10м – ТРЕНУВАННЯ!, ВІЛЬНО!”;

“вправу виконати три рази поспіль з інтервалом відпочинку в 2 хв. між забігами; завдання – вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції (старту, бігу по дистанції, поворотів та фінішування) та розвиток швидкості”;

“після виконання вправи сповільнити біг, перейти на крок та повернутися лівим плечем вперед по “своїх” бігових доріжках на вихідне положення і стати по команді “вільно”);

“взвод, вихідне положення – бігові доріжки на дистанції три кроки один від одного; СТРУНКО!, право-РУЧ!, на вихідне положення кроком-РУШ!, СТИЙ!, ліво-РУЧ!, ВІЛЬНО!”);

подати команду на виконання вправи (наприклад, “взвод, ДО СТАРТУ!, УВАГА!, РУШ!”).

6. Попередження травматизму забезпечується старанною підготовкою взуття, обмундирування, спорядження та зброї, а також контролем за станом військовослужбовців.

V. Особливості проведення навчальних занять з гімнастики та атлетичної підготовки

1. Навчальні заняття з гімнастики та атлетичної підготовки спрямовані переважно на розвиток та удосконалення: спритності; сили; стійкості до заколихування та гравітаційного перевантаження; виховання сміливості, рішучості, стройової виправки та підтягнутості. Вони проводяться на гімнастичних майданчиках і містечках, у спортивних залах, спеціально обладнаних приміщеннях, на тренажерних комплексах, а також на місцевості.

2. До підготовчої частини включаються: стройові прийоми та вправи на увагу; вправи в ходінні та біганні; вправи загального розвитку під час руху і на місці, у тому числі вправи на удосконалення наскоку та зіскоку зі снаряду; комплекси вільних вправ №№ 1–4; вправи удвох (у парах); спеціальні вправи та стрибки. Можуть також виконуватися вправи на гімнастичній стінці, з гімнастичною лавою чи іншими предметами.

3. До основної частини занять входять: вправи на перекладині, брусах, тренажерах, багатопрогонних і спеціальних снарядах (лопингах, батутах і гімнастичних колесах); елементи акробатичних та комплексних вправ; вправи з гири та гантелями; у рівновазі; лазінні; комплексні та кругові тренування; рухові ігри та естафети.

Удосконалення вправ здійснюється способом їхнього багаторазового виконання одночасно усіма, потоком по одному чи декілька чоловік, у парах, за допомогою керівника (помічника керівника, іншого виконавця) зі зміною місць занять по колу. Для підвищення навантаження виконуються різні за структурою вправи: підтягування; підйом силою на перекладині; згинання та розгинання рук в упорі на брусах; піднімання патронного ящика та присідання з ним; нахили на гімнастичній лаві та стрибки через неї; лазіння по канату (жердині) та гімнастичній стінці. Комплексні тренування, ігри й естафети проводяться поточним чи змагальним способами із застосуванням гімнастичних снарядів, обладнання.

4. Попередження травматизму забезпечується: страхуванням під час виконання фізичних вправ на снарядах; перевіркою технічного стану снарядів (розтяжок, карабінів, стопорних пристроїв); перевіркою надійності кріплення рук і ніг під час виконання фізичних вправ на спеціальних снарядах.

VI. Особливості проведення навчальних занять з подолання перешкод і метання гранат

1. Навчальні заняття з подолання перешкод і метання гранат спрямовані переважно на: формування й удосконалення прикладних навичок у подоланні перешкод, метанні гранат по горизонтальних і вертикальних цілях, виконанні спеціальних прийомів і дій; виховання впевненості військовослужбовців у своїх

силах, сміливості та рішучості. У процесі занять розвиваються та вдосконалюються фізичні та спеціальні якості. Заняття проводяться на спеціально обладнаних смугах перешкод і на місцевості, дообладнаній перешкодами та мішенями.

2. До змісту занять включаються:

подолання горизонтальних і вертикальних перешкод індивідуально та у складі підрозділу;

метання гранат на точність і дальність за умовами виконання контрольних вправ;

спеціальні прийоми та дії на спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем індивідуально й у складі підрозділів;

біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу;

подолання перешкод за змістом спеціальної вправи на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО;

контрольні вправи на загальній та спеціальних смугах перешкод.

3. Підготовча частина занять проводиться зі зброєю та без неї на бігових доріжках чи місцевості, яка прилягає до смуги перешкод. Під час проведення підготовчої частини зі зброєю до її змісту включаються: стройові прийоми; ходьба та біг різними способами; перебіжки; переповзання; дії за раптовими командами та сигналами (“ДО БОЮ”, “ДО УКРИТТЯ”, “ПОВІТРЯ”); біг на 150–200 м із супутнім подоланням нескладних перешкод. Проведення підготовчої частини без зброї включає: стройові прийоми; ходьбу; вправи для м’язів рук, плечового пояса, тулуба та ніг під час ходіння; біг різними способами; спеціальні бігові та стрибкові вправи; прискорення; біг у середньому темпі до 600 м; подолання нескладних перешкод у поєднанні з бігом.

4. До змісту основної частини занять включаються вправи з подолання

ділянки перешкод завдовжки 40–60 м, у тому числі і з виконанням вивчених прийомів і дій у різному темпі, а також метання гранат на точність і дальність. Вправи виконуються переважно поточним і змагально-груповим методами. Використовується також і спосіб колової естафети. Метання гранат проводиться по чергово в горизонтальні, а потім у вертикальні цілі. У кожне заняття включаються комплексні тренування щодо виконання усієї контрольної вправи (більшої її частини) у поєднанні з бігом до 600 м та інші комплексні вправи. Тренування проводиться потоком у парах, групах чи у складі підрозділу. Помічники керівника занять контролюють порядок подолання перешкод і метання гранат у ціль.

5. Під час проведення перших декількох занять вивчається техніка подолання перешкод. У подальшому удосконалюються техніка та швидкість подолання перешкод і проводиться виконання прийомів з ускладненням обстановки, яка досягається:

застосуванням різноманітних вихідних положень (лежачи, з коліна, з укриття, у траншеї) перед розбігом для подолання перешкод або для метання гранат;

збільшенням дистанцій до перешкод і цілей;

подачею раптових команд і сигналів під час виконання вправ;

зміною порядку подолання перешкод та ураження цілей.

6. Під час наступних занять поряд із вдосконаленням техніки подолання перешкод головна увага приділяється розвитку витривалості, що досягається:

багаторазовим виконанням прийомів після дій, що дають значне фізичне навантаження;

виконанням прийомів у комплексі з іншими діями як на смугах перешкод, так і на різній за характером місцевості;

виконанням прийомів і дій у засобах індивідуального захисту, в умовах

обмеженої видимості та вночі.

7. Комплексні тренування періодично проводяться із застосуванням імітаційних засобів та осередків пожеж, а також у різний час доби та за різних погодних умов.

8. Перед виконанням вправ (прийомів, дій) на заняттях з подолання перешкод віддається попереднє розпорядження, в якому вказуються вихідне положення, що зробити і з якою метою, порядок виконання, заключне положення та порядок повернення до строю. Наприклад: “Вихідне положення – біля рову, подолати лабіринт способом “маятник”, перелізти через паркан з опорою на стегно. Завдання – вдосконалити техніку виконання цих перешкод. Виконати чотири рази. Після цього лівим (правим) плечем вперед бігом по доріжці повернутися до строю, перша пара – ВПЕРЕД!”. Для виконання вправ потоком до зазначеної команди додається команда: “Відділення, потоком, дистанція – подолання лабіринту попередньою парою – ВПЕРЕД!”.

9. Попередження травматизму забезпечується: перекопуванням (посипанням стружками, тирсою чи піском) місць приземлення; збільшенням інтервалів і дистанцій під час проведення занять зі зброєю, в умовах обмеженої видимості та в темний час доби; винесенням цілей для метання гранат у лівий (правий) бік від напрямку бігу; очисткою від снігу та льоду місць відштовхування та приземлення; застосуванням контрольного та змагального методу на сухій смузі перешкод; суворим дотриманням правил застосування імітаційних та інших спеціальних засобів.

VII. Особливості проведення навчальних занять з рукопашного бою

1. Навчальні заняття з рукопашного бою спрямовані переважно на

формування навичок, необхідних для знищення, виведення з ладу або полонення противника, самозахисту від його нападу, а також виховання впевненості у власних силах. На заняттях також розвиваються фізичні, спеціальні та вольові якості.

Для проведення занять визначаються місця навчально-матеріальної бази:

під час навчання прийомів зі зброєю: на спеціальних майданчиках, оснащених стаціонарними та переносними пристроями, а також мішенями (плетінками), переносними перешкодами (стінками, парканами, палісадниками, малопомітними перешкодами), траншеями, ходами сполучень, бліндажами, драбинними майданчиками, фасадами будинків з вікнами; на тактичних полях, вартових містечках і на смугах перешкод;

під час навчання прийомів без зброї: на рівному трав'яному майданчику, спеціально підготовленій ямі з піском і стружками або у спортивному залі (на килимі з гімнастичних матів).

2. До змісту занять включаються: підготовчі вправи, прийоми та дії; прийоми бою без зброї; прийоми бою з автоматом, ножом та піхотною лопатою; больові прийоми; кидки; прийоми для спеціальних підрозділів.

3. Підготовча частина занять проводиться зі зброєю та без неї. У підготовчу частину, що проводиться зі зброєю, включаються: стройові прийоми; ходіння та біг у різному темпі; перебіжки; переповзання; виконання прийомів підготовки до рукопашного бою та стрільби напоготів; дії за раптовими командами та сигналами; прийоми рукопашного бою зі зброєю. Під час проведення підготовчої частини занять без зброї до її змісту включаються: ходіння та біг у різному темпі; спеціальні вправи з пересування; вправи удвох; удари руками та ногами; прийоми самострахування; інші елементи єдиноборств; прийоми рукопашного бою без зброї; дії за раптовими сигналами та командами.

4. Основна частина занять організовується на одному або декількох навчальних місцях. Підготовчим вправам, прийомам і діям військовослужбовці навчаються на перших заняттях; їхнє вдосконалення проводиться переважно під час підготовчої частини наступних занять. У подальшому вивчаються та вдосконалюються прийоми, що входять до програм навчання.

Під час навчання прийомам бою зі зброєю, ударам руками та ногами спочатку засвоюються прийоми нападу, потім – захисту у поєднанні з діями контрнападу. Для цього військовослужбовці мають володіти необхідними підготовчими діями: підготовки до бою, пересуваннями.

Навчання діям самозахисту від нападу суперника проводиться у такій послідовності: прийоми самострахування; больові прийоми та кидки; звільнення від захоплень та обеззброєння; навчальні сутички.

5. Основна частина занять періодично проводиться комплексно. До її змісту включаються: біг на місцевості; подолання перешкод; прийоми та дії рукопашного бою, які організовуються на 5–6 навчальних місцях. У кінці основної частини проводиться комплексне тренування або навчальні сутички.

До змісту комплексних тренувань включаються пересування або подолання перешкод у поєднанні із завданням уколів багнетом у манекени та іншими прийомами рукопашного бою. На перших заняттях створюється нескладна обстановка; у подальшому – кількість перешкод для подолання та дистанція збільшуються, а розстановка манекенів – ускладняється. Порядок дій військовослужбовців з тренувальними палицями визначає керівник занять.

Комплексні тренування періодично проводяться із застосуванням імітаційних засобів.

Навчальні сутички є основною формою удосконалення навичок та умінь рукопашного бою. Вони організовуються на декількох навчальних місцях у парах або групах (один проти одного, один проти двох, два проти трьох) та проводяться з макетами зброї або без них за умовами, які встановлює керівник.

6. Під час навчання прийомам рукопашного бою застосовуються розпорядження і команди:

для підготовки до бою – “ліво- (право-) стороння (фронтальна) низька (середня чи висока) стійка, до бою – ГОТУЙСЯ!”;

для завдання уколу на місці – “ШТРИКАЙ!”;

для завдання уколів у русі – “Нанести укол по мішені – “ВПЕРЕД!”;

для відбиття – “Вправо (вліво, униз праворуч) – “ВІДБІЙ!”;

для завдання ударів – “Кулаком (ребром долоні, ногою, ножом, прикладом, лопатою) – “БІЙ!”;

для виконання прийомів за розділами вказуються вихідне положення і порядок виконання, наприклад, при навчанні задній підніжці: “Перші номери з кроком лівої ноги вбік осадити противника, “Роби – РА!З”; підбити правою ногою підколінний згин ноги противника і ривком руками вниз кинути його на землю, “Роби – ДВА!”; позначити удар каблуком в підребер’я, “Роби – ТРИ!”;

для одночасного виконання больового прийому, обеззброєння чи кидка – “Загин руки за спину – почи-НАЙ”, “Задню підніжку – почи-НАЙ”, “Обеззброєння – почи-НАЙ” тощо;

для виконання комбінацій з прийомів і дій даються вказівки, а потім виконавча команда “ВПЕРЕД”, наприклад: “Переповзти 5 метрів, повалити противника кидком із захватом ніг ззаду і провести душіння – “ВПЕРЕД!”.

7. Попередження травматизму забезпечується: дотриманням встановленої послідовності виконання прийомів, дій і вправ; оптимальних інтервалів і дистанцій між військовослужбовцями, особливо під час виконання прийомів зі зброєю у русі; застосуванням прийомів страхування та самострахування; застосуванням ножів (багнетів) з надітими на них чохлами або макетів ножів, піхотних лопат та автоматів (карабінів); проведенням прийомів і кидків з підтримкою партнера за руку та виконанням їх від середини килима (ями з

піском) до краю; виконанням больових прийомів, душіння й обеззброєння плавно, без застосування значної сили; за сигналом партнера голосом “Є” негайно припинити виконання прийому (під час виконання вправ з партнером удари тільки позначати); дотриманням правил застосування імітаційних засобів.

VIII. Особливості проведення навчальних занять з військово-прикладного плавання

1. Навчальні заняття з військово-прикладного плавання (розділ – військово-прикладне плавання та веслування) спрямовані переважно на: формування військово-прикладних навичок у плаванні; виховання витримки та самовладання; розвиток та вдосконалення швидкості, витривалості; стійкості до кисневого голодування, а також загартування організму.

Вони проводяться на спеціально обладнаних водоймищах, водних станціях, у відкритих і закритих штучних басейнах при температурі води не нижче плюс 17°C відповідно до порядку організації та проведення занять на водній станції.

2. До змісту занять включаються: плавання у спортивній формі та в обмундируванні зі зброєю; пірнання в довжину; стрибки у воду; надання допомоги потопуючому; подолання водних перешкод; комплексна вправа на воді (для льотного складу Повітряних Сил)..

3. Заняття з плавання проводиться фахівцем фізичної підготовки і спорту або командиром підрозділу – офіцером разом з помічниками із числа військовослужбовців, які добре володіють технікою плавання та методикою навчання.

Військовослужбовці, які не вміють плавати, а також ті, що пропливають менше ніж 50 м без відпочинку, займаються в окремій групі.

4. Підготовча частина заняття проводиться на суші. До її змісту включаються вправи загального розвитку, вправи для рук і ніг з імітації плавання різними способами. Під час підготовки до військово-прикладного плавання – підготовка обмундирування та зброї, а також виготовлення поплавка.

5. Основна частина заняття проводиться на воді. Військовослужбовці, які не вміють плавати, займаються на неглибокому місці. Вони виконують вправи для звикання до води: видих у воду, ковзання, “поплавок”. Потім вони формують техніку руху ногами, руками та дихання, стоячи на незначній глибині біля борту, а також тренуються у плаванні на узгодження дій рук, ніг і дихання на дистанцію 25–50 м з використанням засобів підтримки та без них.

Після того як військовослужбовці навчаться пропливати 50 м і більше без зупинок і грубих помилок у техніці плавання, проводиться їхнє тренування з поступовим збільшенням відстаней і швидкості. На перших заняттях головна увага приділяється відпрацюванню рухів ногами та правильному диханню.

Військовослужбовці, які вміють плавати, на початку основної частини пропливають у повільному темпі 50–100 м і виконують вправи на вдосконалення техніки дихання. У подальшому виконується плавання одними ногами (руками) на 25, 50 і 100 м, плавання на погодження рухів ніг, рук і дихання на 100 м і більше без зупинок.

6. Військово-прикладне плавання (плавання в обмундируванні зі зброєю) проводиться після засвоєння військовослужбовцями основ техніки плавання. На початку засвоюються способи плавання з індивідуальними рятувальними засобами (рятувальними жилетами, нагрудниками, поясами), з використанням поплавця із речового мішка, а потім без них.

Упродовж одного навчального заняття виконуються 3–4 вправи з пірнання. Між ними передбачається відпочинок тривалістю не менше 5 хв. Для

забезпечення безпеки пірнання на водній станції між поворотними щитами на глибині 1–1,5 м натягується дороговказний кінець (мотузка білого кольору) для дотримування напрямку руху.

7. На заняттях з військово-прикладного плавання для входу у воду зі стартових тумбочок подаються команди “ЗАЙНЯТИ МІСЦЯ!”, “НА СТАРТ!”, “РУШ!”. Вхід у воду тих, хто не вміє плавати, проводиться по драбині (трапу) за командою “Відділення по трапу в воду кроком РУШ” або з поздовжнього борту басейну (водної станції) вниз ногами за командою “Відділення в воду стрибком вниз ногами – РУШ!”.

Для виконання вправ у воді спочатку називається спосіб плавання, а потім вказуються дистанція і темп, після чого подається виконавча команда, наприклад: “Плавання одними ногами способом “брас” з навчальною дошкою в руках на відстань 200 м, темп середній, групи потоком, дистанція 5 метрів – РУШ”. Для припинення вправ подається команда “Вправу – ЗАКІНЧИТИ!”.

Навчання будь-якому способу плавання відбувається у такій послідовності:

ознайомлення зі способами плавання в цілому і його основними елементами;

розучування рухів ніг, рук, дихання і погодження рухів ніг і рук з диханням на суші, потім у воді.

8. Вивчення старту проводиться з допомогою таких вправ: стартові стрибки з борту басейну без змаху руками; стрибки зі стартової тумбочки зі змахом руками; стартові стрибки в цілому за командами керівника.

Повороти під час плавання вивчаються спочатку на місці, а потім – з підпливанням до стінки басейну. Удосконалення старту і поворотів проводиться під час плавання на вдосконалення техніки, витривалості і швидкості.

9. Навчання стрибкам у воду починається з борту басейну при глибині води не менше 1,5 метра, продовжується – з 3-метрової вежі при глибині не менше 3,5 метра, з 5-метрової вежі – не менше 4 метрів. Стрибки у воду в обмундируванні зі зброєю дозволяються тільки вниз ногами.

10. Керівник занять та його помічник зобов'язані знати заходи безпеки та вміти надавати першу допомогу потоплюючому.

Безпека під час навчання плавання забезпечується:

наявністю рятувальних засобів та аптечки; перевіркою справності поворотних щитів, розмежувальних доріжок та іншого обладнання; очищенням дна від небезпечних предметів до початку занять на водній станції; перевіркою кількості військовослужбовців до входу у воду, у воді та після виходу із води; призначенням двох-трьох плавців для спостереження за військовослужбовцями, які перебувають у воді; заборонаю особовому складу входити у воду та виходити із води без команди керівника; навчанням стартовому стрибку у воду тільки тоді, коли глибина басейну чи водоймища становить не менше 1,5 м, а стрибкам у воду з 3-метрової вежі – не менше 3 м; заборонаю пірнання та стрибків у воду військовослужбовцям, які перенесли захворювання середнього та внутрішнього вуха; як виняток допускати їх до занять тільки в тому випадку, якщо їхні слухові проходи закладено ватою, густо замазаною вазеліном чи альтернативними спеціальними засобами; заборонаю плавання біля вежі під час проведення стрибків у воду; дозволом наступному військовослужбовцю стрибати не раніше, ніж попередній відпливе від місця входу у воду на відстань не меншою 5 м; навчанням пірнання тільки зі страхувальним кінцем завдовжки 5–6 м з поплавцем на одному кінці; заборонаю пірнання в місцях із необстеженим дном, поблизу бонів, плотів, барж та інших предметів, що становлять небезпеку під час пірнання; ознайомленням перед пірнанням зі способами вирівнювання тиску на барабанні перетинки; перевіркою припасування обмундирування, спорядження та зброї, кріплення підтримуючих предметів; проведенням занять з плавання в

обмундируванні зі зброєю спочатку на глибині 1,0–1,5 м, а в разі переходу на глибоке місце – вздовж натягнутої мотузки з поплавцями; припиненням занять у воді, якщо у військовослужбовців з'явилися ознаки сильного охолодження: “гусяча шкіра”, посиніння губ, озноб.

11. Заняття з веслування (розділ – “військово-прикладне плавання та веслування”) спрямовані переважно на формування прикладних навичок у веслуванні; управлінні шлюпкою в різних гідрометеорологічних і навігаційних умовах; розвиток і вдосконалення витривалості та спритності; формування злагодженості та чіткості групових дій, звикання до моря та морської служби.

До змісту занять включаються: навчання техніці веслування, виконання команд з управління шлюпкою, тренування у тривалому та швидкісному пересуванні на веслах при різному вітрі та стані моря, а також виконання нормативів за контрольною вправою (для плавскладу).

Заняття з веслування проводяться на чотири- та шестивеслових ялах зі стандартним постачанням та озброєнням у вказаному для цього району плавання.

Перед початком заняття особовий склад підрозділу розподіляється за командами з урахуванням підготовленості:

початківці, які не володіють або недостатньо володіють технікою веслування;

досвідчені веслувальники, які займаються веслуванням та уміють виконувати команди щодо управління шлюпкою.

12. Перші 2–3 практичні заняття з веслування з веслувальниками-початківцями проводяться на шлюпці, яка перебуває на бакштові, на бочці або біля пірсу. На заняттях формуються навички, які необхідні для початку та закінчення руху, та вивчається техніка веслування.

Командиром шлюпки призначаються офіцери та старшини, які мають

посвідчення на самостійне управління шлюпкою.

13. Особливості організації, змісту та проведення навчальних занять та інших заходів з веслування визначаються фахівцями фізичної підготовки і спорту Військово-Морських Сил.

IX. Організація та проведення занять на водній станції

1. Черговим по водній станції призначається офіцер. Він підпорядкований черговому по військовій частині і відповідає за підтримку порядку на водній станції, дотримання заходів безпеки і несення служби чергової команди плавців. Йому підпорядковані всі військовослужбовці підрозділів, які перебувають на водній станції. Перед початком чергування новий черговий знайомиться з правилами користування водною станцією, обов'язками керівника занять і розкладом занять на водній станції, перевіряє і приймає водну станцію, її обладнання та інвентар.

2. Черговий водної станції зобов'язаний:

допускати військовослужбовців підрозділів до занять тільки після обстеження дна, перевірки плотів водної станції, уточнення глибини водоймища біля стартових тумбочок (стартового плоту) і під вишкою та за присутності чергового лікаря;

забезпечувати рятувальну службу в районі межі водної станції, інструктувати і керувати діями рятувальної команди, не дозволяти тим, хто навчається, запливати за межі водної станції, перевіряти наявність і справність засобів надання першої медичної допомоги, готувати на плотях, березі і чергових човнах рятувальні засоби (рятувальні круги, пояси, жилети, нагрудники, поплавці із речових мішків). Надавати першу допомогу потерпілим, у випадках необхідності викликати "швидку медичну допомогу";

пропускати на водну станцію військовослужбовців підрозділів згідно з розкладом занять, вказувати місця для роздягання і проведення занять на березі і у воді;

стежити за виконанням військовослужбовцями правил користування водною станцією, її обладнанням та інвентарем, за дотриманням чистоти і порядку на території водної станції;

не дозволяти засмагати в місцях проведення занять, на плотах водної станції, вищі і на човнах, стрибати з вежі без дозволу керівника занять;

не допускати на водну станцію сторонніх осіб;

відповідати за збереження інвентарю та обладнання, за дотримання чистоти і порядку на водній станції;

стежити за дотриманням протипожежних заходів;

про всі випадки негайно повідомляти черговому по військовій частині;

3. Під час користування водною станцією військовослужбовці зобов'язані:

дотримуватись розкладу занять;

переодягаються у відведеному для нього місці;

підтримувати чистоту і дисципліну;

виконувати команди і розпорядження керівника занять та чергового;

після занять скласти інвентар водної станції в місця його збереження.

4. Під час користування водною станцією військовослужбовцям забороняється:

плавати і купатися без керівника (інструктора, тренера);

входити у воду й виходити з води без дозволу керівника;

запливати за межі (обмежувальні знаки) водної станції;

стрибати з вежі без дозволу керівника занять;

виснути на поплавцях доріжок водної станції;

митися з милом і прати білизну в районі водної станції;
перебувати у невстановленій формі одягу на плотах водної станції і на вежі;
засмагати на плотах водної станції, вежі і майданчиках на березі, які призначені для проведення занять;
палити на території водної станції.

5. Керівник занять з плавання підпорядкований черговому по водній станції і несе особисту відповідальність за організацію занять, забезпечення заходів безпеки, за цілісність, збереження обладнання й інвентарю, що використовуються, за дотримання чистоти й порядку на водній станції під час проведення занять.

Перед проведенням занять керівник знайомиться з правилами користування водною станцією, її обладнанням та інвентарем. Він відмічає в журналі кількість людей, які прибули на заняття, оглядає місця занять, наявність і розташування рятувальних засобів, виділяє для допомоги черговому водної станції чергову команду плавців із найбільш підготовлених з плавання військовослужбовців.

6. Керівник занять з плавання зобов'язаний:

знати організацію, методику проведення занять з плавання відповідно до вимог Інструкції;

організовано, строем приводити підрозділ на водну станцію і виводити його, доповідаючи черговому по водній станції;

перевіряти наявність військовослужбовців до входу в воду, під час плавання і безпосередньо після виходу їх із води;

особисто проводити заняття з тими, хто не вміє плавати; ретельно інструктувати командирів відділень, призначених для проведення занять з тими, хто вміє плавати;

здійснювати навчання плаванню з використанням підтримуючих засобів, звертаючи при цьому особливу увагу на надійність їх кріплень на військовослужбовцях;

розподіляти військовослужбовців по доріжках водної станції;

призначати на кожній доріжці старшого для безперервного спостереження;

перевіряти наявність військовослужбовців до входу в воду, під час плавання і безпосередньо після виходу їх із води;

перевіряти приміщення (місце), де роздягався особовий склад підрозділу;

вміти надавати домедичну допомогу.

Х. Особливості проведення навчальних занять з лижної підготовки

1. Навчальні заняття з лижної підготовки спрямовані переважно на формування й удосконалення навичок у способах пересування з лижами та на лижах, розвиток витривалості, виховання вольових якостей, а також стійкості до кисневого голодування та загартування організму.

Вони проводяться на стадіоні, рівних майданчиках чи на місцевості (у тому числі на пересіченій) у складі підрозділу тривалістю дві години фронтальним або поточним методом.

2. Підготовча частина включає: перевірку стану лижного інвентарю та форми одягу; виконання стройових прийомів з лижами та на лижах; пересування до місця проведення основної частини занять. Перед початком руху керівник заняття призначає та інструктує двох-трьох замикаючих із числа помічників або добре підготовлених військовослужбовців.

3. До змісту основної частини включаються: способи пересування на лижах; вивчення способів подолання підйомів, спусків і гальмування; марші;

стройові прийоми з лижами та на лижах; подолання перешкод; бойові прийоми.

Навчання техніці пересування на лижах проводиться без зброї та спорядження.

Тренування в пересуванні на лижах включається в кожне заняття та проводиться упродовж 30–70 хв., спочатку без зброї та спорядження на мало пересіченій місцевості, а потім зі зброєю та спорядженням – на місцевості з більш складним рельєфом.

4. На заняттях з лижної підготовки для пересування на лижні при розучуванні лижних ходів після віддання необхідних розпоряджень подається команда, наприклад, “Взвод, звичайним ходом, за колом, дистанція 5 кроків, кроком-РУШ!”.

Для розучування підйомів підрозділ шикується біля підніжжя схилу. Після показу і пояснення, а також віддання потрібних розпоряджень подається команда, наприклад, “Взвод, підйом “ялинкою”, з правого (лівого) флангу в колону по одному, дистанція 5 кроків – ВПЕРЕД!”.

Розучування спусків, гальмувань і поворотів проводиться спочатку на місці, а потім при спусканні зі схилу, після віддання необхідних розпоряджень, за командою, наприклад, “Спуск у середній стійці, з правого (лівого) флангу в колону по одному, дистанція 10 кроків (або довжина схилу) – ВПЕРЕД!”.

5. Попередження травматизму забезпечується: перевіркою припасування обмундирування, спорядження та зброї, а також кріплень для взуття; врахуванням величини фізичного навантаження; розучуванням прийомів гірськолижної техніки на схилах, вільних від дерев, кущів, каменів, ям, інших природних та штучних перешкод; точними вказівками щодо напрямку руху та дистанції між військовослужбовцями на підйомах, спусках, під час гальмування та поворотах, а також місця шиккування після виконання вправи; спостереженням за тими, хто навчається, їх взаємним спостереженням, наданням негайної

допомоги в разі виявлення ознак обмороження.

XI. Особливості проведення навчальних занять зі спортивних і рухливих ігор

1. Навчальні заняття зі спортивних і рухливих ігор спрямовані переважно на: розвиток швидкості та спритності; формування навичок у колективних діях і зняття емоційної напруги; виховання рішучості, ініціативи та винахідливості, а також на розвиток спеціальних фізичних якостей. Вони проводяться у спортивних залах, на футбольних полях, спеціально обладнаних спортивних ігрових майданчиках чи на іншій місцевості.

До змісту навчальних занять включаються: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теніс, інші спортивні та рухливі ігри залежно від специфіки навчальної програми.

2. До підготовчої частини занять включаються: ходіння; біг різними способами; вправи загального розвитку під час руху та на місці; стрибки; зупинки; повороти; падіння та спеціальні вправи з м'ячем і без м'яча.

3. В основну частину занять включаються спеціальні вправи та дії, спрямовані на засвоєння технічних прийомів і тактичних дій, а також навчальні двосторонні ігри.

Вивчення технічних прийомів проводиться у двошереновому строю обличчям один до одного з установленими інтервалами та дистанцією, а також при розміщенні військовослужбовців у колонах або по колу.

Навчання тактичним діям здійснюється одночасно із вдосконаленням технічних прийомів, а також у навчальних двосторонніх іграх, які можуть проводитися за спрощеними правилами.

4. Попередження травматизму забезпечується: перевіркою технічного

стану обладнання й інвентарю; дотриманням правил змагань у навчальних іграх.

ХІІ. Особливості проведення комплексних навчальних занять з фізичної підготовки

1. Комплексні навчальні заняття з фізичної підготовки спрямовані на розвиток і вдосконалення загальної (на початку періоду навчання) та спеціальної (у подальшому) фізичної підготовленості військовослужбовців.

2. До змісту підготовчої частини занять окрім вправ загального розвитку, які виконуються під час ходьби, бігу та на місці, включаються також спеціальні вправи, прийоми та дії для тих розділів фізичної підготовки, які застосовуються в основній частині.

3. Основна частина занять організовується та проводиться на трьох і більше навчальних місцях одночасно або з послідовним переходом з одного місця на інше. У цьому випадку спочатку тренують вправи на розвиток спритності, прийоми та дії, пов'язані з тонкою руховою координацією; швидкості; вправи на силу; а потім – на витривалість.

Конкретні варіанти комплексування занять визначаються їх керівниками відповідно до періодів і завдань навчання та рівня фізичної підготовленості військовослужбовців.

ХІІІ. Особливості проведення занять з фізичної підготовки в несприятливих умовах

1. Несприятливими умовами є: темний час доби, гірська місцевість, холодна чи спекотна пора року або клімат, тривалий похід на кораблі.

2. До змісту занять, що проводяться в темний час доби, включаються

вправи, прийоми та дії, які були раніше вивчені на денних заняттях і необхідні для виконання завдань уночі: пересування на місцевості; подолання різноманітних перешкод польового і міського типу, перенесення тягарів.

Тренування та виконання вправ проводиться з поступовим ускладненням умов: спочатку в умовах недостатньої видимості (у сутінках), потім у темний час на відкритій мало пересіченій місцевості, а після цього – на місцевості зі складним рельєфом.

3. Передбачаються дотримання додаткових заходів безпеки та попередження травматизму військовослужбовців: регулювання величини освітлення місць для занять фізичною підготовкою; збільшення інтервалів і дистанцій між військовослужбовцями; застосування спочатку простих фізичних вправ, а потім більш складних; поступове підвищення темпу та інтенсивності виконання вправ.

4. Під час дислокації військових частин і підрозділів у гірській місцевості у процесі навчальних занять можуть застосовуватися засоби гірської підготовки.

За 1–1,5 місяці до виходу військовослужбовців у гірську місцевість заняття спрямовані на підвищення стійкості організму до кисневого голодування та на формування навичок у подоланні перешкод. До змісту занять переважно включаються: біг на середні та довгі дистанції в протигазі; марш-кидки; виконання вправ на смугах перешкод; спортивні та рухливі ігри за спрощеними правилами.

У початковий період адаптації до середньогір'я та високогір'я упродовж одного-двох місяців вправи на витривалість застосовуються обмежено. Тривалість підготовчої та заключної частини занять збільшується, в основній частині робляться перерви для відновлення дихання та контролю за навантаженням.

У подальшому до змісту занять включаються біг, марш-кидки; подолання

гірських перешкод; рукопашний бій, спортивні та рухливі ігри.

5. В умовах холоду (низьких температур) на відкритому повітрі заняття проводяться при температурі не нижче мінус 25°C. При більш низькій температурі повітря допускається комбіноване проведення занять: підготовча частина – на відкритому повітрі, основна та заключна – у приміщенні. Тривалість підготовчої частини збільшується. Ходьба, біг і вправи загального розвитку використовуються як у підготовчій, так і в основній частині заняття шляхом їх багаторазового чергування. Вправи на смугах перешкод та гімнастичних снарядах виконуються груповим і поточним способом. У перервах між підходами до снарядів (подоланням перешкод) виконуються вправи загального розвитку (нахили тулуба, присідання, повороти, біг на місці). Підходи до снарядів виконуються прискореним кроком.

Під час проведення занять вживаються профілактичні заходи щодо попередження обмороження: вибираються місця, які захищені від вітру; встановлюється відповідна форма одягу; ведеться взаємне спостереження серед військовослужбовців.

6. В умовах спекотного клімату в перші 1,5–2 місяці служби заняття з фізичної підготовки (крім плавання) проводяться при температурі повітря до 30°C. У подальші місяці – при температурі до 35°C.

Під час занять через кожні 5–7 хв. безперервного фізичного тренування з інтенсивністю середнього навантаження передбачається перерва для відпочинку тривалістю 2–3 хв. У подальшому заняття проводяться в умовах вищої температури повітря та з вищою інтенсивністю. При цьому тривалість безперервного фізичного тренування збільшується до 15–20 хв.

7. Фізична підготовка військовослужбовців в умовах тривалого походу на кораблі спрямована переважно на: загальний розвиток організму; підтримання

високої працездатності; відновлення психологічних функцій; забезпечення активного відпочинку; формування навичок протидії втомі та впливу негативних факторів професійної діяльності.

XIV. Особливості проведення ранкової фізичної зарядки

1. Під час застосування засобів прискореного пересування та легкої атлетики на ранковій фізичній зарядці потрібно дотримуватися методичних рекомендацій. На початку служби (навчання) тренування проводиться у змішаному пересуванні: біг на 600–1000 м чергується з ходьбою на 200–300 м (2–3 рази). Дистанція 1 км долається на початку періоду навчання за 6 хв., у подальшому за 5 хв.; 1,5 км – відповідно за 10–9 і 8–7 хв. Тренування у неперервному бігові на дистанції 2 км починається в кінці першого місяця навчання; вона долається за 12–11 і 11–10 хв. відповідно; у кінці другого місяця дистанція збільшується до 3 км і долається за 18–17 хв.; у кінці третього місяця дистанція 3 км долається за 17–16 хв.

2. Під час проведення ранкової фізичної зарядки в несприятливих умовах вживаються необхідні заходи безпеки.

В умовах недостатньої видимості чи в темний час доби місця проведення ранкової фізичної зарядки повинні бути добре освітленими.

В умовах гірської місцевості, спекотної пори року або клімату, високої вологості повітря чи інших несприятливих погодних умов фізичне навантаження обмежується, інтенсивність виконання вправ знижується. Вживаються інші можливі заходи запобігання перегріванню, перенавантаженню організму.

У зимових умовах за низької температури повітря ранкова фізична зарядка може проводитись у швидкому темпі у формі чергування ходьби та бігу в поєднанні із вправами загального розвитку та спеціальними вправами. Для попередження переохолодження передбачаються відповідні зміст, тривалість

виконання вправ, їхня інтенсивність, інтервали відпочинку між вправами, форма одягу. За цих умов ранкова фізична зарядка частково чи повністю може проводитись у приміщеннях.

3. Ранкова фізична зарядка з використанням плавання проводиться на водній станції (у басейні) під керівництвом командира (начальника) підрозділу (фахівця фізичної підготовки і спорту) у такій послідовності: ходьба, біг, вправи загального розвитку та спеціальні вправи для удосконалення техніки плавання (10–15 хв.); вправи в плаванні (20–35 хв.); ходьба та біг (3–5 хв.). З тими, хто не вміє плавати, проводиться навчання плаванню брасом із застосуванням рятувальних засобів або купання. Військовослужбовці, які вміють плавати, вдосконалюють техніку плавання та витривалість.

План навчально-тренувального заняття за розділами фізичної підготовки

Завдання	Зміст
І. Підготовча частина – 7–10 хв. (10–25 хв.)*	
Організація військовослужбовців	Шикування, перевірка, оголошення завдань заняття
Загальне зміцнення організму, підготовка до виконання вправ основної частини заняття	Стройові прийоми на місці та під час руху, вправи на увагу, вправи загального розвитку під час руху та на місці. Спеціальні і підготовчі вправи до прийомів і дій, які вивчаються під час основної частини заняття
ІІ. Основна частина – 30–35 хв. (65–85 хв.)	
Оволодіння військово- прикладними руховими навичками і їх вдосконалення	Фізичні вправи, прийоми і дії, комплекси (у тому числі і стандарти), контрольні вправи, біг, ігри, естафети тощо
Розвиток і вдосконалення фізичних, спеціальних і психологічних якостей	
Формування вмінь діяти у складних умовах, використовуючи засвоєні навички	
ІІІ. Заключна частина – 3–5 хв. (5–10 хв.)	
Приведення організму у відносно спокійний стан	Ходьба і біг у повільному темпі. Вправи на розслаблення м'язів у поєднанні з глибоким диханням. Приведення в порядок місць занять та інвентаря
Підведення підсумків заняття	Шикування, перевірка, нагадування завдань заняття і як вони були досягнуті, доведення результатів та завдань на самостійну підготовку

Керівник заняття _____

(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

(дата)

План комплексного навчально-тренувального заняття з фізичної підготовки

Зміст заняття	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
I. Підготовча частина – 7–10 хв. (10–25 хв.)		
Організація військовослужбовців	1 (2)	Проводити у двошеренговому строю у складі підрозділу, перевірити особовий склад, оголосити завдання заняття
Стройові прийоми та вправи на увагу	2 (4)	Виконати на місці та під час руху
Ходьба і біг	1–2 (2–4)	Проводити в колону по два (по одному) в середньому темпі
Вправи удвох (в парах), прийоми самострахування, удари рукою і ногою	3–5 (6–10)	Проводити у розімкнутому двошеренговому строю поточно
II. Основна частина – 30–35 хв. (65–85 хв.)		
Біг на короткі дистанції: спеціальні бігові вправи; прискорення; зустрічна естафета на 30 м	5–6 (12–14)	Завдання – розвиток швидкості Дистанція 30–40 м Виконати в шеренгах по 4–6 чол. Виконати в шеренгах по 4–6 чол. Виконати по три бігових відрізків, відпочинок між якими – 1 хв. (виховувати почуття відповідальності за виконання завдань підрозділу)
Вправи на перекладині: підтягування, піднімання ніг, підйом переворотом, підйом силою	5–6 (12–14)	Завдання – розвиток силової витривалості Виконувати в парах з допомогою (за необхідністю), зміну місць проводити за командою керівника, повторити максимальну кількість разів
Вправи з тягарями: піднімання і перенесення патронного ящика (гирі)	5–6 (12–14)	Завдання – розвиток силової витривалості Виконати в максимальному темпі, в парах по черзі (одночасно)

1	2	3
Прийоми рукопашного бою: удари рукою та захист від них; обеззброєння суперника; звільнення від захоплень	5–6 (12–14)	Завдання – вдосконалення навичок рукопашного бою, сміливості та рішучості Виконувати у розімкненому двошеренговому строю, повторити по три рази (у повільному, середньому та швидкому темпі)
Подолання окремих перешкод	5–6 (12–14)	Завдання – вдосконалення навичок подолання перешкод, швидкості та сміливості Перешкоди долати потоком за двома напрямками
Біг 1–3 км	5 (10)	Завдання – розвиток витривалості, витримки та самовладання Виконати фронтальним способом у складі підрозділу, темп середній
III. Заключна частина – 3–5 хв. (5–10 хв.)		
Ходьба і біг у повільному темпі. Вправи на розслаблення м'язів у поєднанні з глибоким диханням. Приведення в порядок місць занять та інвентаря	2 (4)	Проводити у складі підрозділу в колону по одному (два) Кожну вправу повторити 4–6 разів
Підведення підсумків заняття	1 (6)	Шикування, перевірка, нагадування завдань заняття і як вони були досягнуті, доведення результатів та завдань на самостійну підготовку

Керівник заняття _____

(військове звання, підпис, ім'я, власне ім'я прізвище)

(дата)

План інструкторсько-методичного заняття з фізичної підготовки

Навчальні питання та їх зміст	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
I. Підготовча частина – 5 хв.		
Шикування, оголошення завдань заняття, перевірка готовності до заняття	5	Підрозділ у двошереновому строю
II. Основна частина – 75 хв.		
Уточнення вимог Інструкції і Програми фізичної підготовки. Перевірка знань командирів підрозділів щодо змісту та методики проведення комплексних занять	10	Оцінити знання знань командирів підрозділів (правильність відповідей оцінюють командири підрозділів і керівник заняття)
Розбір змісту та методики проведення підготовчої частини комплексного заняття з фізичної підготовки	15	Уточнити зміст та методику проведення підготовчої частини комплексного заняття з фізичної підготовки Дати практику в проведенні підготовчої частини комплексного заняття з фізичної підготовки
Розбір змісту, послідовності і порядку виконання вправ в основній частині комплексного заняття з фізичної підготовки на кожному навчальному місці:	50	
для розвитку швидкості – зустрічна естафета на 60 м	10	Показати організацію та методику проведення зустрічної естафети. Звернути увагу на техніку бігу
для розвитку сили – піднімання і перенесення тягарів (патронних ящиків, гирь тощо)	10	Показати одночасний спосіб виконання вправ з тягарями. Звернути увагу на чіткість і правильність подавання команд
для вдосконалення навичок у подоланні перешкод – подолання рову завширшки 2,5 і 3 м, паркану з похилою дошкою і зруйнованого мосту	15	Показати поточний метод виконання вправ в подоланні перешкод. Звернути увагу на уміння виявляти помилки і давати вказівки на їх усунення

1	2	3
для розвитку спритності і витривалості – спортивна гра у футбол (баскетбол) за спрощеними правилами	15	Показати можливість проведення одночасної спортивної гри у футбол (баскетбол) за спрощеними правилами усім особовим складом підрозділу. Звернути увагу на уміння судити гру за спрощеними правилами Дати методичну практику двом-трьом командирам підрозділів у проведенні завдань на кожному навчальному місці і оцінити їх дії
III. Заключна частина – 10 хв.		
Підведення підсумків заняття	10	Зробити короткий розбір заняття (нагадати завдання заняття і як вони були досягнуті), оцінити дії командирів підрозділів. Вказати на основні недоліки, поставити завдання на підготовку до проведення занять у підрозділах

Керівник заняття _____

(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

(дата)

Таблиця 4

План навчально-методичного заняття з фізичної підготовки

Навчальні питання та їх зміст	Час, хв.	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3
I. Підготовча частина – 5–10 (10–25) хв.		
Шикування, доповідь чергового, вітання, оголошення теми і завдань заняття	1 (2)	Підрозділ у двошереновому строю, звернути увагу на стройову виправку, підтягнутість, дисциплінованість та ретельність військовослужбовців Нагадати заходи безпеки
Перевірка знань військовослужбовців щодо змісту та методики проведення практичних занять	2 (3)	Оцінити знання військовослужбовців по суті заняття

1	2	3
Визначення військовослужбовців для проведення методичної практики та основних вимог до якості її виконання	1 (2)	Призначити 5–6 військовослужбовців для проведення методичної практики під час підготовчої, основної та заключної частин заняття та оголосити завдання
Методична практика у проведенні вправ підготовчої частини заняття: стройові прийоми та вправи на увагу; вправи під час руху; вправи на місці; спеціальні вправи	6 (18)	Дати розпорядження та команди на проведення завдання визначеними керівниками, уточнити завдання, контролювати дії
II. Основна частина – 30–35 (65–85) хв.		
Організація і проведення завдань основної частини заняття призначеними керівниками	30–35 (65–85) хв.	Дати розпорядження та команди на проведення завдання визначеними керівниками, уточнити завдання, контролювати дії Вказати на недоліки, виявляти помилки, домагатись їх усунення, вносити корективи
III. Заключна частина – 3–7 (5–10) хв.		
Методична практика у проведенні вправ заключної частини заняття: вправи на відновлення м'язів та дихання під час руху; вправи на відновлення м'язів та дихання на місці	5 (7)	Дати розпорядження та команди на проведення завдання визначеним керівником (керівниками), уточнити завдання, контролювати дії
Підбиття підсумків методичної практики, оцінка рівня теоретичної та методичної підготовленості військовослужбовців	2 (3)	Підрозділ у двошаренговому строю, заслухати оцінювання від тих, хто навчається, зробити особистий висновок керівника занять: нагадати завдання заняття і як вони були досягнуті, оцінити дії керівників; вказати на основні недоліки

Керівник заняття _____

(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

(дата)

План ранкової фізичної зарядки за варіантами

Частини зарядки	Час, хв.	Зміст
Варіант – комплексне тренування		
Підготовча частина	2–4 (4–6)* хв.	Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулубу і ніг під час руху
Основна частина	2–4 (4–6) хв.	Спеціальні бігові вправи, старту і прискорення до 100 м. Вправи на гімнастичних і спеціальних снарядах та тренажерах. Подолання окремих відрізків смуги перешкод і виконання комплексів прийомів рукопашного бою. Біг на 3–4 км
Заключна частина	2 (4) хв.	Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні з виконанням вправ у глибокому диханні і для розслаблення м'язів
Варіант – вправи загального розвитку		
Підготовча частина	2–4 (4–6) хв.	Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулубу і ніг під час руху
Основна частина	2–4 (4–6) хв.	Вправи загального розвитку для м'язів рук, тулуба і ніг, вправи удвох (в парах), спеціальні вправи, біг на 500–1000 м
Заключна частина	2 (4) хв.	Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні з виконанням вправ у глибокому диханні і для розслаблення м'язів
Варіант – прискорене пересування		
Підготовча частина	2–4 (4–6) хв.	Ходьба, біг, вправи загального розвитку для м'язів рук, тулубу і ніг під час руху
Основна частина	2–4 (4–6) хв.	Швидкісне пробігання відрізків 50–100 м. Прискорене пересування до 4 км або біг до 3 км
Заключна частина	2 (4) хв.	Біг у повільному темпі, ходьба у поєднанні з виконанням вправ у глибокому диханні і для розслаблення м'язів

Керівник заняття _____

(військове звання, підпис, власне ім'я прізвище)

(дата)

Примітка. Знаком “*” виділено час: у дужках таблиць 1–4 – для двогодинного навчального заняття, у дужках таблиці 5 – для ранкової фізичної зарядки тривалістю 50 хв.

Додаток 10

до Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України (пункт 10 розділу VI)

Оцінка

фізичної готовності (підготовленості) військовослужбовців, фізичної підготовленості кандидатів до служби за контрактом та кандидатів до навчання у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО

Таблиця 1

Правила

нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (чоловіки)

Фізичні вправи, одиниці вимірювання, нормативи, бальний еквівалент																	
Бали	біг на 1 км	біг на 2 км	біг на 3 км	біг на 5 км	крос на 5 км	біг на 400 м	біг 4x100 м	біг 6x100 м з автоматом	лижна гонка на 5 км	лижна гонка на 10 км	плавання на 100 м вільним стилем	плавання на 100 м способом "брас"	комплексна вправа на спритність	вправи на перекладині			
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 6	№ 7	№ 8		№ 9		№ 13	№ 14	№ 15	№ 16	№ 17
	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	год., хв., с	хв., с	хв., с	с	кількість разів			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
100	3.20	7.30	12.00	21.00	22.30	1.02,5	1.05,0	2.02,5	25.00	0:52.00	1.35	1.50	9,00	17	12	10	20
99	3.22	7.33	12.04	21.06	22.36	1.03,0	1.05,5	2.03,0	25.06	0:52.12	1.36	1.51	9,05	-	-	-	-

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
98	3.24	7.36	12.08	21.12	22.42	1.03,5	1.06,0	2.03,5	25.12	0:52.24	1.37	1.52	9,10	-	-	-	-	98
97	3.26	7.39	12.12	21.18	22.48	1.04,0	1.06,5	2.04,0	25.18	0:52.36	1.38	1.53	9,15	-	-	-	-	97
96	3.28	7.42	12.16	21.24	22.54	1.04,5	1.07,0	2.04,5	25.24	0:52.48	1.39	1.54	9,20	-	-	-	-	96
95	3.30	7.45	12.20	21.30	23.00	1.05,0	1.07,5	2.05,0	25.30	0:53.00	1.40	1.55	9,25	16	11	9	19	95
94	3.32	7.48	12.24	21.36	23.06	1.05,5	1.08,0	2.05,5	25.36	0:53.12	1.41	1.56	9,30	-	-	-	-	94
93	3.34	7.51	12.28	21.42	23.12	1.06,0	1.08,5	2.06,0	25.42	0:53.24	1.42	1.57	9,35	-	-	-	-	93
92	3.36	7.54	12.32	21.48	23.18	1.06,5	1.09,0	2.06,5	25.48	0:53.36	1.43	1.58	9,40	-	-	-	-	92
91	3.38	7.57	12.36	21.54	23.24	1.07,0	1.09,5	2.07,0	25.54	0:53.48	1.44	1.59	9,45	-	-	-	-	91
90	3.40	8.00	12.40	22.00	23.30	1.07,5	1.10,0	2.07,5	26.00	0:54.00	1.45	2.00	9,50	15	10	8	18	90
89	3.42	8.03	12.44	22.06	23.36	1.08,0	1.10,5	2.08,0	26.06	0:54.12	1.46	2.01	9,55	-	-	-	-	89
88	3.44	8.06	12.48	22.12	23.42	1.08,5	1.11,0	2.08,5	26.12	0:54.24	1.47	2.02	9,60	-	-	-	-	88
87	3.46	8.09	12.52	22.18	23.48	1.09,0	1.11,5	2.09,0	26.18	0:54.36	1.48	2.03	9,65	-	-	-	-	87
86	3.48	8.12	12.56	22.24	23.54	1.09,5	1.12,0	2.09,5	26.24	0:54.48	1.49	2.04	9,70	-	-	-	-	86
85	3.50	8.15	13.00	22.30	24.00	1.10,0	1.12,5	2.10,0	26.30	0:55.00	1.50	2.05	9,75	14	9	7	17	85
84	3.52	8.18	13.04	22.36	24.06	1.10,5	1.13,0	2.10,5	26.36	0:55.12	1.51	2.06	9,80	-	-	-	-	84
83	3.54	8.21	13.08	22.42	24.12	1.11,0	1.13,5	2.11,0	26.42	0:55.24	1.52	2.07	9,85	-	-	-	-	83
82	3.56	8.24	13.12	22.48	24.18	1.11,5	1.14,0	2.11,5	26.48	0:55.36	1.53	2.08	9,90	-	-	-	-	82
81	3.58	8.27	13.16	22.54	24.24	1.12,0	1.14,5	2.12,0	26.54	0:55.48	1.54	2.09	9,95	-	-	-	-	81
80	4.00	8.30	13.20	23.00	24.30	1.12,5	1.15,0	2.12,5	27.00	0:56.00	1.55	2.10	10,00	13	8	6	16	80
79	4.02	8.33	13.24	23.06	24.36	1.13,0	1.15,5	2.13,0	27.06	0:56.12	1.56	2.11	10,09	-	-	-	-	79
78	4.04	8.36	13.28	23.12	24.42	1.13,5	1.16,0	2.13,5	27.12	0:56.24	1.57	2.12	10,18	-	-	-	-	78

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
77	4.06	8.39	13.32	23.18	24.48	1.14,0	1.16,5	2.14,0	27.18	0:56.36	1.58	2.13	10,27	-	-	-	-	77
76	4.08	8.42	13.36	23.24	24.54	1.14,5	1.17,0	2.14,5	27.24	0:56.48	1.59	2.14	10,36	-	-	-	-	76
75	4.10	8.45	13.40	23.30	25.00	1.15,0	1.17,5	2.15,0	27.30	0:57.00	2.00	2.15	10,45	12	7	5	15	75
74	4.12	8.48	13.44	23.36	25.06	1.15,5	1.18,0	2.15,5	27.36	0:57.12	2.01	2.16	10,54	-	-	-	-	74
73	4.14	8.51	13.48	23.42	25.12	1.16,0	1.18,5	2.16,0	27.42	0:57.24	2.02	2.17	10,63	-	-	-	-	73
72	4.16	8.54	13.52	23.48	25.18	1.16,5	1.19,0	2.16,5	27.48	0:57.36	2.03	2.18	10,72	-	-	-	-	72
71	4.18	8.57	13.56	23.54	25.24	1.17,0	1.19,5	2.17,0	27.54	0:57.48	2.04	2.19	10,81	-	-	-	-	71
70	4.20	9.00	14.00	24.00	25.30	1.17,5	1.20,0	2.17,5	28.00	0:58.00	2.05	2.20	10,90	11	6	4	14	70
69	4.22	9.03	14.06	24.06	25.36	1.18,0	1.20,5	2.18,0	28.06	0:58.12	2.06	2.21	10,96	-	-	-	-	69
68	4.24	9.06	14.12	24.12	25.42	1.18,5	1.21,0	2.18,5	28.12	0:58.24	2.07	2.22	11,02	-	-	-	-	68
67	4.26	9.09	14.18	24.18	25.48	1.19,0	1.21,5	2.19,0	28.18	0:58.36	2.08	2.23	11,08	-	-	-	-	67
66	4.28	9.12	14.24	24.24	25.54	1.19,5	1.22,0	2.19,5	28.24	0:58.48	2.09	2.24	11,14	-	-	-	-	66
65	4.30	9.15	14.30	24.30	26.00	1.20,0	1.22,5	2.20,0	28.30	0:59.00	2.10	2.25	11,20	10	5	3	13	65
64	4.32	9.18	14.36	24.36	26.06	1.20,5	1.23,0	2.20,5	28.36	0:59.12	2.11	2.26	11,26	-	-	-	-	64
63	4.34	9.21	14.42	24.42	26.12	1.21,0	1.23,5	2.21,0	28.42	0:59.24	2.12	2.27	11,32	-	-	-	-	63
62	4.36	9.24	14.48	24.48	26.18	1.21,5	1.24,0	2.21,5	28.48	0:59.36	2.13	2.28	11,38	-	-	-	-	62
61	4.38	9.27	14.54	24.54	26.24	1.22,0	1.24,5	2.22,0	28.54	0:59.48	2.14	2.29	11,44	-	-	-	-	61
60	4.40	9.30	15.00	25.00	26.30	1.22,5	1.25,0	2.22,5	29.00	1:00.00	2.15	2.30	11,50	9	4	2	12	60
59	4.42	9.33	15.06	25.06	26.36	1.23,0	1.25,5	2.23,0	29.06	1:00.12	2.16	2.31	11,56	-	-	-	-	59
58	4.44	9.36	15.12	25.12	26.42	1.23,5	1.26,0	2.23,5	29.12	1:00.24	2.17	2.32	11,62	-	-	-	-	58
57	4.46	9.39	15.18	25.18	26.48	1.24,0	1.26,5	2.24,0	29.18	1:00.36	2.18	2.33	11,68	-	-	-	-	57

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
56	4.48	9.42	15.24	25.24	26.54	1.24,5	1.27,0	2.24,5	29.24	1:00.48	2.19	2.34	11,74	-	-	-	-	56
55	4.50	9.45	15.30	25.30	27.00	1.25,0	1.27,5	2.25,0	29.30	1:01.00	2.20	2.35	11,80	8	3	1	11	55
54	4.52	9.48	15.36	25.36	27.06	1.25,5	1.28,0	2.25,5	29.36	1:01.12	2.22	2.36	11,86	-	-	-	-	54
53	4.54	9.51	15.42	25.42	27.12	1.26,0	1.28,5	2.26,0	29.42	1:01.24	2.24	2.37	11,92	-	-	-	-	53
52	4.56	9.54	15.48	25.48	27.18	1.26,5	1.29,0	2.26,5	29.48	1:01.36	2.26	2.38	11,98	-	-	-	-	52
51	4.58	9.57	15.52	25.54	27.24	1.27,0	1.29,5	2.27,0	29.54	1:01.48	2.28	2.39	12,04	-	-	-	-	51
50	5.00	10.00	16.00	26.00	27.30	1.27,5	1.30,0	2.27,5	30.00	1:02.00	2.30	2.40	12,10	7	2	-	10	50
49	5.03	10.04	16.06	26.06	27.36	1.28,0	1.30,5	2.28,0	30.06	1:02.12	2.32	2.43	12,16	-	-	-	-	49
48	5.06	10.08	16.12	26.12	27.42	1.28,5	1.31,0	2.28,5	30.12	1:02.24	2.34	2.46	12,22	-	-	-	-	48
47	5.09	10.12	16.18	26.18	27.48	1.29,0	1.31,5	2.29,0	30.18	1:02.36	2.36	2.49	12,28	-	-	-	-	47
46	5.12	10.16	16.24	26.24	27.54	1.29,5	1.32,0	2.29,5	30.24	1:02.48	2.38	2.52	12,34	-	-	-	-	46
45	5.15	10.20	16.30	26.30	28.00	1.30,0	1.32,5	2.30,0	30.30	1:03.00	2.40	2.55	12,40	6	1	-	9	45
44	5.18	10.24	16.36	26.36	28.06	1.30,5	1.33,0	2.30,5	30.36	1:03.12	2.42	2.57	12,46	-	-	-	-	44
43	5.21	10.28	16.42	26.42	28.12	1.31,0	1.33,5	2.31,0	30.42	1:03.24	2.44	2.59	12,52	-	-	-	-	43
42	5.24	10.32	16.48	26.48	28.18	1.31,5	1.34,0	2.31,5	30.48	1:03.36	2.46	3.01	12,58	-	-	-	-	42
41	5.27	10.36	16.52	26.54	28.24	1.32,0	1.34,5	2.32,0	30.54	1:03.48	2.48	3.03	12,64	-	-	-	-	41
40	5.30	10.40	17.00	27.00	28.30	1.32,5	1.35,0	2.32,5	31.00	1:04.00	2.50	3.05	12,70	5	-	-	8	40
39	5.33	10.44	17.06	27.06	28.36	1.33,0	1.35,5	2.33,0	31.06	1:04.12	2.52	3.07	12,76	-	-	-	-	39
38	5.36	10.48	17.12	27.12	28.42	1.33,5	1.36,0	2.33,5	31.12	1:04.24	2.54	3.09	12,82	-	-	-	-	38
37	5.39	10.52	17.18	27.18	28.48	1.34,0	1.36,5	2.34,0	31.18	1:04.36	2.56	3.11	12,88	-	-	-	-	37
36	5.42	10.56	17.24	27.24	28.54	1.34,5	1.37,0	2.34,5	31.24	1:04.48	2.58	3.13	12,94	-	-	-	-	36

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
35	5.45	11.00	17.30	27.30	29.00	1.35,0	1.37,5	2.35,0	31.30	1:05.00	3.00	3.15	13,00	4	-	-	7	35
34	5.48	11.04	17.36	27.36	29.06	1.35,5	1.38,0	2.35,5	31.36	1:05.12	3.02	3.17	13,06	-	-	-	-	34
33	5.51	11.08	17.42	27.42	29.12	1.36,0	1.38,5	2.36,0	31.42	1:05.24	3.04	3.19	13,12	-	-	-	-	33
32	5.54	11.12	17.48	27.48	29.18	1.36,5	1.39,0	2.36,5	31.48	1:05.36	3.06	3.21	13,18	-	-	-	-	32
31	5.57	11.16	17.52	27.54	29.24	1.37,0	1.39,5	2.37,0	31.54	1:05.48	3.08	3.23	13,24	-	-	-	-	31
30	6.00	11.20	18.00	28.00	29.30	1.37,5	1.40,0	2.37,5	32.00	1:06.00	3.10	3.25	13,30	3	-	-	6	30
29	6.03	11.24	18.08	28.06	29.36	1.38,0	1.40,5	2.38,0	32.06	1:06.12	3.12	3.27	13,36	-	-	-	-	29
28	6.06	11.28	18.16	28.12	29.42	1.38,5	1.41,0	2.38,5	32.12	1:06.24	3.14	3.29	13,42	-	-	-	-	28
27	6.09	11.32	18.24	28.18	29.48	1.39,0	1.41,5	2.39,0	32.18	1:06.36	3.16	3.31	13,48	-	-	-	-	27
26	6.12	11.36	18.32	28.24	29.54	1.39,5	1.42,0	2.39,5	32.24	1:06.48	3.18	3.33	13,54	-	-	-	-	26
25	6.15	11.40	18.40	28.30	30.00	1.40,0	1.42,5	2.40,0	32.30	1:07.00	3.20	3.35	13,60	2	-	-	5	25
24	6.18	11.44	18.48	28.36	30.06	1.40,5	1.43,0	2.40,5	32.36	1:07.12	3.22	3.37	13,66	-	-	-	-	24
23	6.21	11.48	18.56	28.42	30.12	1.41,0	1.43,5	2.41,0	32.42	1:07.24	3.24	3.39	13,72	-	-	-	-	23
22	6.24	11.52	19.04	28.48	30.18	1.41,5	1.44,0	2.41,5	32.48	1:07.36	3.26	3.41	13,78	-	-	-	-	22
21	6.27	11.56	19.12	28.54	30.24	1.42,0	1.44,5	2.42,0	32.54	1:07.48	3.28	3.43	13,84	-	-	-	-	21
20	6.30	12.00	19.20	29.00	30.30	1.42,5	1.45,0	2.42,5	33.00	1:08.00	3.30	3.45	13,90	-	-	-	4	20
19	6.33	12.04	19.28	29.06	30.36	1.43,0	1.45,5	2.43,0	33.06	1:08.12	3.32	3.47	13,96	-	-	-	-	19
18	6.36	12.08	19.36	29.12	30.42	1.43,5	1.46,0	2.43,5	33.12	1:08.24	3.34	3.49	14,02	-	-	-	-	18
17	6.39	12.12	19.44	29.18	30.48	1.44,0	1.46,5	2.44,0	33.18	1:08.36	3.36	3.51	14,08	-	-	-	-	17
16	6.42	12.16	19.52	29.24	30.54	1.44,5	1.47,0	2.44,5	33.24	1:08.48	3.38	3.53	14,16	-	-	-	-	16
15	6.45	12.20	20.00	29.30	31.00	1.45,0	1.47,5	2.45,0	33.30	1:09.00	3.40	3.55	14,20	1	-	-	3	15

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
14	6.48	12.24	20.12	29.36	31.06	1.45,5	1.48,0	2.45,5	33.36	1:09.12	3.42	3.57	14,26	-	-	-	-	14
13	6.51	12.28	20.24	29.42	31.12	1.46,0	1.48,5	2.46,0	33.42	1:09.24	3.44	3.59	14,32	-	-	-	-	13
12	6.54	12.32	20.36	29.48	31.18	1.46,5	1.49,0	2.46,5	33.48	1:09.36	3.46	4.01	14,38	-	-	-	-	12
11	5.57	12.36	20.48	29.54	31.24	1.47,0	1.49,5	2.47,0	33.54	1:09.48	3.48	4.03	14,44	-	-	-	-	11
10	7.00	12.40	21.00	30.00	31.30	1.47,5	1.50,0	2.47,5	34.00	1:10.00	3.50	4.05	14,50	-	-	-	2	10
9	7.03	12.44	21.12	30.06	31.36	1.48,0	1.50,5	2.48,0	34.06	1:10.12	3.52	4.07	14,56	-	-	-	-	9
8	7.06	12.48	21.24	30.12	31.42	1.48,5	1.51,0	2.48,5	34.12	1:10.24	3.54	4.09	14,62	-	-	-	-	8
7	7.09	12.52	21.36	30.18	31.48	1.49,0	1.51,5	2.49,0	34.18	1:10.36	3.56	4.11	14,68	-	-	-	-	7
6	7.12	12.56	21.48	30.24	31.54	1.49,5	1.52,0	2.49,5	34.24	1:10.48	3.58	4.13	14,74	-	-	-	-	6
5	7.15	13.00	22.00	30.30	32.00	1.50,0	1.52,5	2.50,0	34.30	1:11.00	4.00	4.15	14,80	-	-	-	1	5
4	7.18	13.04	22.12	30.36	32.06	1.50,5	1.53,0	2.50,5	34.36	1:11.10	4.02	4.17	14,86	-	-	-	-	4
3	7.21	13.08	22.24	30.42	32.12	1.51,0	1.53,5	2.51,0	34.42	1:11.20	4.04	4.19	14,92	-	-	-	-	3
2	7.24	13.12	22.36	30.48	32.18	1.51,5	1.54,0	2.51,5	34.48	1:11.30	4.06	4.21	14,98	-	-	-	-	2
1	7.27	13.16	22.48	30.54	32.24	1.52,0	1.54,5	2.52,0	34.54	1:11.40	4.08	4.23	15,04	-	-	-	-	1

Правила
нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (чоловіки)

Фізичні вправи, одиниці вимірювання, нормативи, бальний еквівалент																		
Бали	комбінована силова вправа на перекладині	згинання та розгинання рук в упорі на брусах	згинання та розгинання рук в упорі лежачи	згинання та розгинання тулуба	комплексна силова вправа	піднімання гирі 16/24 кг				піднімання двох гир 16/24 кг								Бали
						ривок				поштовх				поштовх по довгому циклу				
						вагові категорії, кг												
						до 73	до 78	до 85	85+	до 73	до 78	до 85	85+	до 73	до 78	до 85	85+	
						№ 23				№ 24								
кількість разів																		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
100	4	32	60	50	100	90/30	120/40	150/50	180/60	50/25	70/35	90/45	110/55	30/15	40/20	50/25	60/30	100
99	-	-	-	-	99	89/-	119/-	149/-	179/-	49/-	69/-	89/-	109/-	-/-	-/-	-/-	-/-	99
98	-	-	59	49	98	88/-	118/-	148/-	178/-	48/24	68/34	88/44	108/54	29/-	39/-	49/-	59/-	98
97	-	-	-	-	97	87/29	117/39	147/49	177/59	47/-	67/-	87/-	107/-	-/-	-/-	-/-	-/-	97
96	-	-	58	48	96	86/-	116/-	146/-	176/-	46/23	66/33	86/43	106/53	28/14	38/19	48/24	58/29	96
95	3/3	31	-	-	95	85/-	115/-	145/-	175/-	45/-	65/-	85/-	105/-	-/-	-/-	-/-	-/-	95
94	-	-	57	47	94	84/28	114/38	144/48	174/58	44/22	64/32	84/42	104/52	27/-	37/-	47/-	57/-	94

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
93	-	-	-	-	93	83/-	113/-	143/-	173/-	43/-	63/-	83/-	103/-	-/-	-/-	-/-	-/-	93
92	-	-	56	46	92	82/-	112/-	142/-	172/-	42/21	62/31	82/41	102/51	26/13	36/18	46/23	56/28	92
91	-	-	-	-	91	81/27	111/37	141/47	171/57	41/-	61/-	81/-	101/-	-/-	-/-	-/-	-/-	91
90	3/2	30	55	45	90	80/-	110/-	140/-	170/-	40/20	60/30	80/40	100/50	25/-	35/-	45/-	55/-	90
89	-	-	-	-	89	79/-	109/-	139/-	169/-	39/-	59/-	79/-	99/-	-/-	-/-	-/-	-/-	89
88	-	-	54	44	88	78/26	108/36	138/46	168/56	38/19	58/29	78/39	98/49	24/12	34/17	44/22	54/27	88
87	-	29	-	-	87	77/-	107/-	137/-	167/-	37/-	57/-	77/-	97/-	-/-	-/-	-/-	-/-	87
86	-	-	53	43	86	76/-	106/-	136/-	166/-	36/18	56/28	76/38	96/48	23/-	33/-	43/-	53/-	86
85	3/1	-	-	-	85	75/25	105/35	135/45	165/55	35/-	55/-	75/-	95/-	-/-	-/-	-/-	-/-	85
84	-	28	52	42	84	74/-	104/-	134/-	164/-	34/17	54/27	74/37	94/47	22/11	32/16	42/21	52/26	84
83	-	-	-	-	83	73/-	103/-	133/-	163/-	33/-	53/-	73/-	93/-	-/-	-/-	-/-	-/-	83
82	-	-	51	41	82	72/24	102/34	132/44	162/54	32/16	52/26	72/36	92/46	21/-	31/-	41/-	51/-	82
81	-	27	-	-	81	71/-	101/-	131/-	161/-	31/-	51/-	71/-	91/-	-/-	-/-	-/-	-/-	81
80	3	-	50	40	80	70/-	100/-	130/-	160/-	30/15	50/25	70/35	90/45	20/10	30/15	40/20	50/25	80
79	-	-	-	-	79	69/23	99/33	129/43	159/53	29/-	49/-	69/-	89/-	-/-	-/-	-/-	-/-	79
78	-	26	49	39	78	68/-	98/-	128/-	158/-	28/14	48/24	68/34	88/44	19/-	29/-	39/-	49/-	78
77	-	-	-	-	77	67/-	97/-	127/-	157/-	27/-	47/-	67/-	87/-	-/-	-/-	-/-	-/-	77
76	-	-	48	38	76	66/22	96/32	126/42	156/52	26/13	46/23	66/33	86/43	18/9	28/14	38/19	48/24	76
75	2/3	25	-	-	75	65/-	95/-	125/-	155/-	25/-	45/-	65/-	85/-	-/-	-/-	-/-	-/-	75
74	-	-	47	37	74	64/-	94/-	124/-	154/-	24/12	44/22	64/32	84/42	17/-	27/-	37/-	47/-	74
73	-	-	-	-	73	63/21	93/31	123/41	153/51	23/-	43/-	63/-	83/-	-/-	-/-	-/-	-/-	73

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
72	-	24	46	36	72	62/-	92/-	122/-	152/-	22/11	42/21	62/31	82/41	16/8	26/13	36/18	46/23	72
71	-	-	-	-	71	61/-	91/-	121/-	151/-	21/-	41/-	61/-	81/-	-/-	-/-	-/-	-/-	71
70	2/2	-	45	35	70	60/20	90/30	120/40	150/50	20/10	40/20	60/30	80/40	15/-	25/-	35/-	45/-	70
69	-	23	-	-	69	59/-	89/-	119/-	149/-	19/-	39/-	59/-	79/-	-/-	-/-	-/-	-/-	69
68	-	-	44	34	68	58/-	88/-	118/-	148/-	18/9	38/19	58/29	78/39	14/7	24/12	34/17	44/22	68
67	-	-	-	-	67	57/19	87/29	117/39	147/49	17/-	37/-	57/-	77/-	-/-	-/-	-/-	-/-	67
66	-	22	43	33	66	56/-	86/-	116/-	146/-	16/8	36/18	56/28	76/38	13/-	23/-	33/-	43/-	66
65	2/1	-	-	-	65	55/-	85/-	115/-	145/-	15/-	35/-	55/-	75/-	-/-	-/-	-/-	-/-	65
64	-	-	42	32	64	54/18	84/28	114/38	144/48	14/7	34/17	54/27	74/37	12/6	22/11	32/16	42/21	64
63	-	21	-	-	63	53/-	83/-	113/-	143/-	13/-	33/-	53/-	73/-	-/-	-/-	-/-	-/-	63
62	-	-	41	31	62	52/-	82/-	112/-	142/-	12/6	32/16	52/26	72/36	11/-	21/-	31/-	41/-	62
61	-	-	-	-	61	51/17	81/27	111/37	141/47	11/-	31/-	51/-	71/-	-/-	-/-	-/-	-/-	61
60	2	20	40	30	60	50/-	80/-	110/-	140/-	10/5	30/15	50/25	70/35	10/5	20/10	30/15	40/20	60
59	-	-	-	-	59	49/-	79/-	109/-	139/-	9/-	29/-	49/-	69/-	-/-	-/-	-/-	-/-	59
58	-	-	39	29	58	48/16	78/26	108/36	138/46	8/4	28/14	48/24	68/34	9/-	19/-	29/-	39/-	58
57	-	19	-	-	57	47/-	77/-	107/-	137/-	7/-	27/-	47/-	67/-	-/-	-/-	-/-	-/-	57
56	-	-	38	28	56	46/-	76/-	106/-	136/-	6/3	26/13	46/23	66/33	8/4	18/9	28/14	38/19	56
55	1/3	-	-	-	55	45/15	75/25	105/35	135/45	5/-	25/-	45/-	65/-	-/-	-/-	-/-	-/-	55
54	-	18	37	27	54	44/-	74/-	104/-	134/-	4/2	24/12	44/22	64/32	7/-	17/-	27/-	37/-	54
53	-	-	-	-	53	43/-	73/-	103/-	133/-	3/-	23/-	43/-	63/-	-/-	-/-	-/-	-/-	53
52	-	-	36	26	52	42/14	72/24	102/34	132/44	2/1	22/11	42/21	62/31	6/3	16/8	26/13	36/18	52

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
51	-	17	-	-	51	41/-	71/-	101/-	131/-	1/-	21/-	41/-	61/-	-/-	-/-	-/-	-/-	51
50	1/2	-	35	25	50	40/-	70/-	100/-	130/-	-/-	20/10	40/20	60/30	5/-	15/-	25/-	35/-	50
49	-	-	-	-	49	39/13	69/23	99/33	129/43	-/-	19/-	39/-	59/-	-/-	-/-	-/-	-/-	49
48	-	16	34	24	48	38/-	68/-	98/-	128/-	-/-	18/9	38/19	58/29	4/2	14/7	24/12	34/17	48
47	-	-	-	-	47	37/-	67/-	97/-	127/-	-/-	17/-	37/-	57/-	-/-	-/-	-/-	-/-	47
46	-	-	33	23	46	36/12	66/22	96/32	126/42	-/-	16/8	36/18	56/28	3/-	13/-	23/-	33/-	46
45	1/1	15	-	-	45	35/-	65/-	95/-	125/-	-/-	15/-	35/-	55/-	-/-	-/-	-/-	-/-	45
44	-	-	32	22	44	34/-	64/-	94/-	124/-	-/-	14/7	34/17	54/27	2/1	12/6	22/11	32/16	44
43	-	-	-	-	43	33/11	63/21	93/31	123/41	-/-	13/	33/	53/	-/-	-/-	-/-	-/-	43
42	-	14	31	21	42	32/-	62/-	92/-	122/-	-/-	12/6	32/16	52/26	1/-	11/-	21/-	31/-	42
41	-	-	-	-	41	31/-	61/-	91/-	121/-	-/-	11/-	31/-	51/-	-/-	-/-	-/-	-/-	41
40	1	-	30	20	40	30/10	60/20	90/30	120/40	-/-	10/5	30/15	50/25	-/-	10/5	20/10	30/15	40
39	-	13	-	-	39	29/-	59/-	89/-	119/-	-/-	9/-	29/-	49/-	-/-	-/-	-/-	-/-	39
38	-	-	29	19	38	28/-	58/-	88/-	118/-	-/-	8/4	28/14	48/24	-/-	9/-	19/-	29/-	38
37	-	-	-	-	37	27/9	57/19	87/29	117/39	-/-	7/-	27/-	47/-	-/-	-/-	-/-	-/-	37
36	-	12	28	18	36	26/-	56/-	86/-	116/-	-/-	6/3	26/13	46/23	-/-	8/4	18/9	28/14	36
35	0/3	-	-	-	35	25/-	55/-	85/-	115/-	-/-	5/-	25/-	45/-	-/-	-/-	-/-	-/-	35
34	-	-	27	17	34	24/8	54/18	84/28	114/38	-/-	4/2	24/12	44/22	-/-	7/-	17/-	27/-	34
33	-	11	-	-	33	23/-	53/-	83/-	113/-	-/-	3/-	23/-	43/-	-/-	-/-	-/-	-/-	33
32	-	-	26	16	32	22/-	52/-	82/-	112/-	-/-	2/1	22/11	42/21	-/-	6/3	16/8	26/13	32
31	-	-	-	-	31	21/7	51/17	81/27	111/37	-/-	1/-	21/-	41/-	-/-	-/-	-/-	-/-	31

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
30	0/2	10	25	15	30	20/-	50/-	80/-	110/-	-/-	-/-	20/10	40/20	-/-	5/-	15/-	25/-	30
29	-	-	-	-	29	19/-	49/-	79/-	109/-	-/-	-/-	19/-	39/-	-/-	-/-	-/-	-/-	29
28	-	-	24	14	28	18/6	48/16	78/26	108/36	-/-	-/-	18/9	38/19	-/-	4/2	14/7	24/12	28
27	-	9	-	-	27	17/-	47/-	77/-	107/-	-/-	-/-	17/-	37/-	-/-	-/-	-/-	-/-	27
26	-	-	23	13	26	16/-	46/-	76/-	106/-	-/-	-/-	16/8	36/18	-/-	3/-	13/-	23/-	26
25	0/1	-	-	-	25	15/5	45/15	75/25	105/35	-/-	-/-	15/-	35/-	-/-	-/-	-/-	-/-	25
24	-	8	22	12	24	14/-	44/-	74/-	104/-	-/-	-/-	14/7	34/17	-/-	2/1	12/6	22/11	24
23	-	-	-	-	23	13/-	43/-	73/-	103/-	-/-	-/-	13/-	33/-	-/-	-/-	-/-	-/-	23
22	-	-	21	11	22	12/4	42/14	72/24	102/34	-/-	-/-	12/6	32/16	-/-	1/	11/	21/	22
21	-	7	-	-	21	11/-	41/-	71/-	101/-	-/-	-/-	11/-	31/-	-/-	-/-	-/-	-/-	21
20	-	-	20	10	20	10/-	40/-	70/-	100/-	-/-	-/-	10/5	30/15	-/-	-/-	10/5	20/10	20
19	-	-	19	-	19	9/3	39/13	69/23	99/33	-/-	-/-	9/-	29/-	-/-	-/-	-/-	-/-	19
18	-	6	18	9	18	8/-	38/-	68/-	98/-	-/-	-/-	8/4	28/14	-/-	-/-	9/	19/	18
17	-	-	17	-	17	7/-	37/-	67/-	97/-	-/-	-/-	7/-	27/-	-/-	-/-	-/-	-/-	17
16	-	-	16	8	16	6/2	36/12	66/22	96/32	-/-	-/-	6/3	26/13	-/-	-/-	8/4	18/9	16
15	-	5	15	-	15	5/-	35/-	65/-	95/-	-/-	-/-	5/-	25/-	-/-	-/-	-/-	-/-	15
14	-	-	14	7	14	4/-	34/-	64/-	94/-	-/-	-/-	4/2	24/12	-/-	-/-	7/-	17/-	14
13	-	-	13	-	13	3/1	33/11	63/21	93/31	-/-	-/-	3/-	23/-	-/-	-/-	-/-	-/-	13
12	-	4	12	6	12	2/-	32/-	62/-	92/-	-/-	-/-	2/1	22/11	-/-	-/-	6/3	16/8	12
11	-	-	11	-	11	1/-	31/-	61/-	91/-	-/-	-/-	1/-	21/-	-/-	-/-	-/-	-/-	11

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
10	-	-	10	5	10	-/-	30/10	60/20	90/30	-/-	-/-	-/-	20/10	-/-	-/-	5/-	15/-	10
9	-	3	9	-	9	-/-	29/-	59/-	89/-	-/-	-/-	-/-	19/-	-/-	-/-	-/-	-/-	9
8	-	-	8	4	8	-/-	28/-	58/-	88/-	-/-	-/-	-/-	18/9	-/-	-/-	4/2	14/7	8
7	-	-	7	-	7	-/-	27/9	57/19	87/29	-/-	-/-	-/-	17/-	-/-	-/-	-/-	-/-	7
6	-	2	6	3	6	-/-	26/-	56/-	86/-	-/-	-/-	-/-	16/8	-/-	-/-	3/-	13/-	6
5	-	-	5	-	5	-/-	25/-	55/-	85/-	-/-	-/-	-/-	15/-	-/-	-/-	-/-	-/-	5
4	-	-	4	2	4	-/-	24/8	54/18	84/28	-/-	-/-	-/-	14/7	-/-	-/-	2/1	12/6	4
3	-	1	3	-	3	-/-	23/-	53/-	83/-	-/-	-/-	-/-	13/-	-/-	-/-	-/-	-/-	3
2	-	-	2	1	2	-/-	22/-	52/-	82/-	-/-	-/-	-/-	12/6	-/-	-/-	1/-	11/-	2
1	-	-	1	-	1	-/-	21/7	51/17	81/27	-/-	-/-	-/-	11/-	-/-	-/-	-/-	-/-	1

**Правила
нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (чоловіки)**

Фізичні вправи, одиниці вимірювання, нормативи, бальний еквівалент																																
Бали	біг на 100 м		човниковий біг 10х10м	оберти на стаціонарному гімнастичному колесі		оберти на рухомому гімнастичному колесі		оберти на лопингу з поворотами		оберти на лопингу в обидва боки – 20 обертів		кут в упорі на брусах		пірнання в довжину		марш-кидок на 5 км		марш-кидок на 10 км		марш на лижах на 5 км		марш на лижах на 10 км		воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою		ЗКВ на ЄСП		СКВ на ЄСП		подолання ЄСП у складі підрозділу		
	№ 25		№ 27	№ 28		№ 29		№ 30		№ 31		№ 32		№ 33		№ 34		№ 35		№ 36		№ 37										
	с		с	кількість разів		с		с		м		хв., с		год., хв., с		хв., с		год., хв., с		хв., с		хв., с		хв., с		хв., с						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20													
100	13,80	25,0	11,0	12	5,0	34,0	12,0	30	25.00	0:52.00	28.30	1:05.00	14.30	2.00	3.05,0	3.30,0	3.55,0	4.20,0	100													
99	13,85	25,1	11,1	-	-	34,1	11,9	-	25.06	0:52.12	28.45	1:05.30	14.33	2.01	3.05,5	3.32,5	3.57,5	4.22,5	99													
98	13,90	25,2	11,2	-	-	34,2	11,8	-	25.12	0:52.24	29.00	1:06.00	14.36	2.02	3.06,0	3.35,0	4.00,0	4.25,0	98													
97	13,95	25,3	11,3	-	-	34,3	11,7	-	25.18	0:52.36	29.15	1:06.30	14.39	2.03	3.06,5	3.37,5	4.02,5	4.27,5	97													
96	14,00	25,4	11,4	-	-	34,4	11,6	-	25.24	0:52.48	29.30	1:07.00	14.42	2.04	3.07,0	3.40,0	4.05,0	4.30,0	96													
95	14,05	25,5	11,5	11	4,5	34,5	11,5	29	25.30	0:53.00	29.45	1:07.30	14.45	2.05	3.07,5	3.42,5	4.07,5	4.32,5	95													
94	14,10	25,6	11,6	-	-	34,6	11,4	-	25.36	0:53.12	30.00	1:08.00	14.48	2.06	3.08,0	3.45,0	4.10,0	4.35,0	94													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
93	14,15	25,7	11,7	-	-	34,7	11,3	-	25,42	0:53.24	30,15	1:08.30	14,51	2,07	3,08,5	3,47,5	4,12,5	4,37,5	93
92	14,20	25,8	11,8	-	-	34,8	11,2	-	25,48	0:53.36	30,30	1:09.00	14,54	2,08	3,09,0	3,50,0	4,15,0	4,40,0	92
91	14,25	25,9	11,9	-	-	34,9	11,1	-	25,54	0:53.48	30,45	1:09.30	14,57	2,09	3,09,5	3,52,5	4,17,5	4,42,5	91
90	14,30	26,0	12,0	10	4,0	35,0	11,0	28	26,00	0:54.00	31,00	1:10.00	15,00	2,10	3,10,0	3,55,0	4,20,0	4,45,0	90
89	14,35	26,1	12,1	-	-	35,1	10,9	-	26,06	0:54.12	31,15	1:10.30	15,03	2,11	3,10,5	3,57,5	4,22,5	4,47,5	89
88	14,40	26,2	12,2	-	-	35,2	10,8	-	26,12	0:54.24	31,30	1:11.00	15,06	2,12	3,11,0	4,00,0	4,25,0	4,50,0	88
87	14,45	26,3	12,3	-	-	35,3	10,7	-	26,18	0:54.36	31,45	1:11.30	15,09	2,13	3,11,5	4,02,5	4,27,5	4,52,5	87
86	14,50	26,4	12,4	-	-	35,4	10,6	-	26,24	0:54.48	32,00	1:12.00	15,12	2,14	3,12,0	4,05,0	4,30,0	4,55,0	86
85	14,55	26,5	12,5	9	3,5	35,5	10,5	27	26,30	0:55.00	32,15	1:12.30	15,15	2,15	3,12,5	4,07,5	4,32,5	4,57,5	85
84	14,60	26,6	12,6	-	-	35,6	10,4	-	26,36	0:55.12	32,30	1:13.00	15,18	2,16	3,13,0	4,10,0	4,35,0	5,00,0	84
83	14,65	26,7	12,7	-	-	35,7	10,3	-	26,42	0:55.24	32,45	1:13.30	15,21	2,17	3,13,5	4,12,5	4,37,5	5,02,5	83
82	14,70	26,8	12,8	-	-	35,8	10,2	-	26,48	0:55.36	33,00	1:14.00	15,24	2,18	3,14,0	4,15,0	4,40,0	5,05,0	82
81	14,75	26,9	12,9	-	-	35,9	10,1	-	26,54	0:55.48	33,15	1:14.30	15,27	2,19	3,14,5	4,17,5	4,42,5	5,07,5	81
80	14,80	27,0	13,0	8	3,0	36,0	10,0	26	27,00	0:56.00	33,30	1:15.00	15,30	2,20	3,15,0	4,20,0	4,45,0	5,10,0	80
79	14,85	27,1	13,1	-	-	36,1	9,9	-	27,06	0:56.12	33,45	1:15.30	15,33	2,21	3,15,5	4,22,5	4,47,5	5,12,5	79
78	14,90	27,2	13,2	-	-	36,2	9,8	-	27,12	0:56.24	34,00	1:16.00	15,36	2,22	3,16,0	4,25,0	4,50,0	5,15,0	78
77	14,95	27,3	13,3	-	-	36,3	9,7	-	27,18	0:56.36	34,15	1:16.30	15,39	2,23	3,16,5	4,27,5	4,52,5	5,17,5	77
76	15,00	27,4	13,4	-	-	36,4	9,6	-	27,24	0:56.48	34,30	1:17.00	15,42	2,24	3,17,0	4,30,0	4,55,0	5,20,0	76
75	15,05	27,5	13,5	7	2,5	36,5	9,5	25	27,30	0:57.00	34,45	1:17.30	15,45	2,25	3,17,5	4,32,5	4,57,5	5,22,5	75
74	15,10	27,6	13,6	-	-	36,6	9,4	-	27,36	0:57.12	35,00	1:18.00	15,48	2,26	3,18,0	4,35,0	5,00,0	5,25,0	74
73	15,15	27,7	13,7	-	-	36,7	9,3	-	27,42	0:57.24	35,15	1:18.30	15,51	2,27	3,18,5	4,37,5	5,02,5	5,27,5	73

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
72	15,20	27,8	13,8	-	-	36,8	9,2	-	27.48	0:57.36	35.30	1:19.00	15.54	2.28	3.19,0	4.40,0	5.05,0	5.30,0	72
71	15,25	27,9	13,9	-	-	36,9	9,1	-	27.54	0:57.48	35.45	1:19.30	15.57	2.29	3.19,5	4.42,5	5.07,5	5.32,5	71
70	15,30	28,0	14,0	6	2,0	37,0	9,0	24	28.00	0:58.00	36.00	1:20.00	16.00	2.30	3.20,0	4.45,0	5.10,0	5.35,0	70
69	15,35	28,1	14,1	-	-	37,1	8,9	-	28.06	0:58.12	36.15	1:20.30	16.03	2.31	3.20,5	4.47,5	5.12,5	5.37,5	69
68	15,40	28,2	14,2	-	-	37,2	8,8	-	28.12	0:58.24	36.30	1:21.00	16.06	2.32	3.21,0	4.50,0	5.15,0	5.40,0	68
67	15,45	28,3	14,3	-	-	37,3	8,7	-	28.18	0:58.36	36.45	1:21.30	16.09	2.33	3.21,5	4.52,5	5.17,5	5.42,5	67
66	15,50	28,4	14,4	-	-	37,4	8,6	-	28.24	0:58.48	37.00	1:22.00	16.12	2.34	3.22,0	4.55,0	5.20,0	5.45,0	66
65	15,55	28,5	14,5	5	1,5	37,5	8,5	23	28.30	0:59.00	37.15	1:22.30	16.15	2.35	3.22,5	4.57,5	5.22,5	5.47,5	65
64	15,60	28,6	14,6	-	-	37,6	8,4	-	28.36	0:59.12	37.30	1:23.00	16.18	2.36	3.23,0	5.00,0	5.25,0	5.50,0	64
63	15,65	28,7	14,7	-	-	37,7	8,3	-	28.42	0:59.24	37.45	1:23.30	16.21	2.37	3.23,5	5.02,5	5.27,5	5.52,5	63
62	15,70	28,8	14,8	-	-	37,8	8,2	-	28.48	0:59.36	38.00	1:24.00	16.24	2.38	3.24,0	5.05,0	5.30,0	5.55,0	62
61	15,75	28,9	14,9	-	-	37,9	8,1	-	28.54	0:59.48	38.15	1:24.30	16.27	2.39	3.24,5	5.07,5	5.32,5	5.57,5	61
60	15,80	29,0	15,0	4	1,0	38,0	8,0	22	29.00	1:00.00	38.30	1:25.00	16.30	2.40	3.25,0	5.10,0	5.35,0	6.00,0	60
59	15,85	29,1	15,1	-	-	38,1	7,9	-	29.06	1:00.12	38.45	1:25.30	16.33	2.41	3.25,5	5.12,5	5.37,5	6.02,5	59
58	15,90	29,2	15,2	-	-	38,2	7,8	-	29.12	1:00.24	39.00	1:26.00	16.36	2.42	3.26,0	5.15,0	5.40,0	6.05,0	58
57	15,95	29,3	15,3	-	-	38,3	7,7	-	29.18	1:00.36	39.15	1:26.30	16.39	2.43	3.26,5	5.17,5	5.42,5	6.07,5	57
56	16,00	29,4	15,4	-	-	38,4	7,6	-	29.24	1:00.48	39.30	1:27.00	16.42	2.44	3.27,0	5.20,0	5.45,0	6.10,0	56
55	16,05	29,5	15,5	3	-	38,5	7,5	21	29.30	1:01.00	39.45	1:27.30	16.45	2.45	3.27,5	5.22,5	5.47,5	6.12,5	55
54	16,10	29,6	15,6	-	-	38,6	7,4	-	29.36	1:01.12	40.00	1:28.00	16.48	2.46	3.28,0	5.25,0	5.50,0	6.15,0	54
53	16,15	29,7	15,7	-	-	38,7	7,3	-	29.42	1:01.24	40.15	1:28.30	16.51	2.47	3.28,5	5.27,5	5.52,5	6.17,5	53
52	16,20	29,8	15,8	-	-	38,8	7,2	-	29.48	1:01.36	40.30	1:29.00	16.54	2.48	3.29,0	5.30,0	5.55,0	6.20,0	52

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
51	16,25	29,9	15,9	-	-	38,9	7,1	-	29,54	1:01.48	40,45	1:29.30	16,57	2,49	3,29,5	5,32,5	5,57,5	6,22,5	51
50	16,30	30,0	16,0	2	-	39,0	7,0	20	30,00	1:02.00	41,00	1:30.00	17,00	2,50	3,30,0	5,35,0	6,00,0	6,25,0	50
49	16,35	30,1	16,1	-	-	39,1	6,9	-	30,06	1:02.12	41,15	1:30.30	17,03	2,51	3,30,5	5,37,5	6,02,5	6,27,5	49
48	16,40	30,2	16,2	-	-	39,2	6,8	-	30,12	1:02.24	41,30	1:31.00	17,06	2,52	3,31,0	5,40,0	6,05,0	6,30,0	48
47	16,45	30,3	16,3	-	-	39,3	6,7	-	30,18	1:02.36	41,45	1:31.30	17,09	2,53	3,31,5	5,42,5	6,07,5	6,32,5	47
46	16,50	30,4	16,4	-	-	39,4	6,6	-	30,24	1:02.48	42,00	1:32.00	17,12	2,54	3,32,0	5,45,0	6,10,0	6,35,0	46
45	16,55	30,5	16,5	1	-	39,5	6,5	19	30,30	1:03.00	42,15	1:32.30	17,15	2,55	3,32,5	5,47,5	6,12,5	6,37,5	45
44	16,60	30,6	16,6	-	-	39,6	6,4	-	30,36	1:03.12	42,30	1:33.00	17,18	2,56	3,33,0	5,50,0	6,15,0	6,40,0	44
43	16,65	30,7	16,7	-	-	39,7	6,3	-	30,42	1:03.24	42,45	1:33.30	17,21	2,57	3,33,5	5,52,5	6,17,5	6,42,5	43
42	16,70	30,8	16,8	-	-	39,8	6,2	-	30,48	1:03.36	43,00	1:34.00	17,24	2,58	3,34,0	5,55,0	6,20,0	6,45,0	42
41	16,75	30,9	16,9	-	-	39,9	6,1	-	30,54	1:03.48	43,15	1:34.30	17,27	2,59	3,34,5	5,57,5	6,22,5	6,47,5	41
40	16,80	31,0	17,0	-	-	40,0	6,0	18	31,00	1:04.00	43,30	1:35.00	17,30	3,00	3,35,0	6,00,0	6,25,0	6,50,0	40
39	16,85	31,1	17,1	-	-	40,1	5,9	-	31,06	1:04.12	43,45	1:35.30	17,33	3,01	3,35,5	6,02,5	6,27,5	6,52,5	39
38	16,90	31,2	17,2	-	-	40,2	5,8	-	31,12	1:04.24	44,00	1:36.00	17,36	3,02	3,36,0	6,05,0	6,30,0	6,55,0	38
37	16,95	31,3	17,3	-	-	40,3	5,7	-	31,18	1:04.36	44,15	1:36.30	17,39	3,03	3,36,5	6,07,5	6,32,5	6,57,5	37
36	17,00	31,4	17,4	-	-	40,4	5,6	-	31,24	1:04.48	44,30	1:37.00	17,42	3,04	3,37,0	6,10,0	6,35,0	7,00,0	36
35	17,05	31,5	17,5	-	-	40,5	5,5	17	31,30	1:05.00	44,45	1:37.30	17,45	3,05	3,37,5	6,12,5	6,37,5	7,02,5	35
34	17,10	31,6	17,6	-	-	40,6	5,4	-	31,36	1:05.12	45,00	1:38.00	17,48	3,06	3,38,0	6,15,0	6,40,0	7,05,0	34
33	17,15	31,7	17,7	-	-	40,7	5,3	-	31,42	1:05.24	45,15	1:38.30	17,51	3,07	3,38,5	6,17,5	6,42,5	7,07,5	33
32	17,20	31,8	17,8	-	-	40,8	5,2	-	31,48	1:05.36	45,30	1:39.00	17,54	3,08	3,39,0	6,20,0	6,45,0	7,10,0	32
31	17,25	31,9	17,9	-	-	40,9	5,1	-	31,54	1:05.48	45,45	1:39.30	17,57	3,09	3,39,5	6,22,5	6,47,5	7,12,5	31

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
30	17,30	32,0	18,0	-	-	41,0	5,0	16	32,00	1:06.00	46,00	1:40.00	18,00	3,10	3,40,0	6,25,0	6,50,0	7,15,0	30
29	17,35	32,1	18,1	-	-	41,1	4,9	-	32,06	1:06.12	46,15	1:40.30	18,03	3,11	3,40,5	6,27,5	6,52,5	7,15,5	29
28	17,40	32,2	18,2	-	-	41,2	4,8	-	32,12	1:06.24	46,30	1:41.00	18,06	3,12	3,41,0	6,30,0	6,55,0	7,20,0	28
27	17,45	32,3	18,3	-	-	41,3	4,7	-	32,18	1:06.36	46,45	1:41.30	18,09	3,13	3,41,5	6,32,5	6,57,5	7,20,5	27
26	17,50	32,4	18,4	-	-	41,4	4,6	-	32,24	1:06.48	47,00	1:42.00	18,12	3,14	3,42,0	6,35,0	7,00,0	7,25,0	26
25	17,55	32,5	18,5	-	-	41,5	4,5	15	32,30	1:07.00	47,15	1:42.30	18,15	3,15	3,42,5	6,37,5	7,02,5	7,27,5	25
24	17,60	32,6	18,6	-	-	41,6	4,4	-	32,36	1:07.12	47,30	1:43.00	18,18	3,16	3,43,0	6,40,0	7,05,0	7,30,0	24
23	17,65	32,7	18,7	-	-	41,7	4,3	-	32,42	1:07.24	47,45	1:43.30	18,21	3,17	3,43,5	6,42,5	7,07,5	7,32,5	23
22	17,70	32,8	18,8	-	-	41,8	4,2	-	32,48	1:07.36	48,00	1:44.00	18,24	3,18	3,44,0	6,45,0	7,10,0	7,35,0	22
21	17,75	32,9	18,9	-	-	41,9	4,1	-	32,54	1:07.48	48,15	1:44.30	18,27	3,19	3,44,5	6,47,5	7,12,5	7,37,5	21
20	17,80	33,0	19,0	-	-	42,0	4,0	14	33,00	1:08.00	48,30	1:45.00	18,30	3,20	3,45,0	6,50,0	7,15,0	7,40,0	20
19	17,85	33,1	19,1	-	-	42,1	3,9	-	33,06	1:08.12	48,45	1:45.30	18,33	3,21	3,45,5	6,52,5	7,15,5	7,42,5	19
18	17,90	33,2	19,2	-	-	42,2	3,8	-	33,12	1:08.24	49,00	1:46.00	18,36	3,22	3,46,0	6,55,0	7,20,0	7,45,0	18
17	17,95	33,3	19,3	-	-	42,3	3,7	-	33,18	1:08.36	49,15	1:46.30	18,39	3,23	3,46,5	6,57,5	7,20,5	7,47,5	17
16	18,00	33,4	19,4	-	-	42,4	3,6	-	33,24	1:08.48	49,30	1:47.00	18,42	3,24	3,47,0	7,00,0	7,25,0	7,50,0	16
15	18,05	33,5	19,5	-	-	42,5	3,5	13	33,30	1:09.00	49,45	1:47.30	18,45	3,25	3,47,5	7,02,5	7,27,5	7,52,5	15
14	18,10	33,6	19,6	-	-	42,6	3,4	-	33,36	1:09.12	50,00	1:48.00	18,48	3,26	3,48,0	7,05,0	7,30,0	7,55,0	14
13	18,15	33,7	19,7	-	-	42,7	3,3	-	33,42	1:09.24	50,15	1:48.30	18,51	3,27	3,48,5	7,07,5	7,32,5	7,57,5	13
12	18,20	33,8	19,8	-	-	42,8	3,2	-	33,48	1:09.36	50,30	1:49.00	18,54	3,28	3,49,0	7,10,0	7,35,0	8,00,0	12
11	18,25	33,9	19,9	-	-	42,9	3,1	-	33,54	1:09.48	50,45	1:49.30	18,57	3,29	3,49,5	7,12,5	7,37,5	8,02,5	11

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	18,30	34,0	20,0	-	-	43,0	3,0	12	34.00	1:10.00	51.00	1:50.00	19.00	3.30	3.50,0	7.15,0	7.40,0	8.05,0	10
9	18,35	34,1	20,1	-	-	43,1	2,9	-	34.06	1:10.12	51.15	1:50.30	19.03	3.31	3.50,5	7.17,5	7.42,5	8.07,5	9
8	18,40	34,2	20,2	-	-	43,2	2,8	-	34.12	1:10.24	51.30	1:51.00	19.06	3.32	3.51,0	7.20,0	7.45,0	8.10,0	8
7	18,45	34,3	20,3	-	-	43,3	2,7	-	34.18	1:10.36	51.45	1:51.30	19.09	3.33	3.51,5	7.22,5	7.47,5	8.12,5	7
6	18,50	34,4	20,4	-	-	43,4	2,6	-	34.24	1:10.48	52.00	1:52.00	19.12	3.34	3.52,0	7.25,0	7.50,0	8.15,0	6
5	18,55	35,5	20,5	-	-	43,5	2,5	11	34.30	1:11.00	52.15	1:52.30	19.15	3.35	3.52,5	7.27,5	7.52,5	8.17,5	5
4	18,60	35,6	20,6	-	-	43,6	2,4	-	34.36	1:11.12	52.30	1:53.00	19.18	3.36	3.53,0	7.30,0	7.55,0	8.20,0	4
3	18,65	35,7	20,7	-	-	43,7	2,3	-	34.42	1:11.24	52.45	1:53.30	19.21	3.37	3.53,5	7.32,5	7.57,5	8.22,5	3
2	18,70	35,8	20,8	-	-	43,8	2,2	-	34.48	1:11.36	53.00	1:54.00	19.24	3.38	3.54,0	7.35,0	8.00,0	8.25,0	2
1	18,75	35,9	20,9	-	-	43,9	2,1	10	34.54	1:11.48	53.15	1:54.30	19.27	3.39	3.54,5	7.37,5	8.02,5	8.27,5	1

**Правила
нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (чоловіки)**

Фізичні вправи, одиниці вимірювання, нормативи, бальний еквівалент																			
Бали	біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу						СКВ (для військовослужбовців видів, родів військ, сил Збройних Сил) на спеціальних смугах перешкод						метання гранати на дальність	метання гранати на точність	плавання в обмундируванні зі зброєю (на відстань)	плавання в обмундируванні зі зброєю (на 100 м, на час)	КВВ (для льотного складу Повітряних Сил)	веслування на шестивеслових морських ялах на 2 км	Бали
	1100 м			3100 м			розвідувальних частин, Сил спеціальних операцій та інших	танкових частин, підрозділів механізованих та мотопіхотних частин	Десантно-штурмових військ	гірсько-штурмових частин Сухопутних військ	плавскладу Військово-Морських Сил	ЄССП армій НАТО							
	до 4 осіб	до 10 осіб	до 20 осіб	до 4 осіб	до 10 осіб	до 20 осіб													
	№ 38						№ 39	№ 40	№ 41	№ 42	№ 43	№ 44	№ 45	№ 46	№ 46	№ 47	№ 48		
	хв., с						хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	м	очки	м	хв., с	м	хв., с	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
100	4.20	4.40	5.20	13.20	13.40	14.20	3,05	3,05	3,15	3,30	2.25,0	4,00	45.0	100	200	2.35	100	14.20,0	100
99	4.21	4.41	5.21	13.22	13.42	14.22	3,06	3,06	3,16	3,31	2.25,5	4,01	44.5	-	198	2.37	99	14.22,5	99
98	4.22	4.42	5.22	13.24	13.44	14.24	3,07	3,07	3,17	3,32	2.26,0	4,02	44.0	98	196	2.39	98	14.25,0	98
97	4.23	4.43	5.23	13.26	13.46	14.26	3,08	3,08	3,18	3,33	2.26,5	4,03	43.5	-	194	2.41	97	14.27,5	97
96	4.24	4.44	5.24	13.28	13.48	14.28	3,09	3,09	3,19	3,34	2.27,0	4,04	43.0	96	192	2.43	96	14.30,0	96
95	4.25	4.45	5.25	13.30	13.50	14.30	3,10	3,10	3,20	3,35	2.27,5	4,05	42.5	-	190	2.45	95	14.32,5	95
94	4.26	4.46	5.26	13.32	13.52	14.32	3,11	3,11	3,21	3,36	2.28,0	4,06	42.0	94	188	2.47	94	14.35,0	94

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
93	4.27	4.47	5.27	13.34	13.54	14.34	3,12	3,12	3,22	3,37	2.28,5	4,07	41.5	-	186	2.49	93	14.37,5	93
92	4.28	4.48	5.28	13.36	13.56	14.36	3,13	3,13	3,23	3,38	2.29,0	4,08	41.0	92	184	2.51	92	14.40,0	92
91	4.29	4.49	5.29	13.38	13.58	14.38	3,14	3,14	3,24	3,39	2.29,5	4,09	40.5	-	182	2.53	91	14.42,5	91
90	4.30	4.50	5.30	13.40	14.00	14.40	3,15	3,15	3,25	3,40	2.30,0	4,10	40.0	90	180	2.55	90	14.45,0	90
89	4.31	4.51	5.31	13.42	14.02	14.42	3,16	3,16	3,26	3,41	2.30,5	4,11	39.5	-	178	2.57	89	14.47,5	89
88	4.32	4.52	5.32	13.44	14.04	14.44	3,17	3,17	3,27	3,42	2.31,0	4,12	39.0	88	176	2.59	88	14.50,0	88
87	4.33	4.53	5.33	13.46	14.06	14.46	3,18	3,18	3,28	3,43	2.31,5	4,13	38.5	-	174	3.01	87	14.52,5	87
86	4.34	4.54	5.34	13.48	14.08	14.48	3,19	3,19	3,29	3,44	2.32,0	4,14	38.0	86	172	3.03	86	14.55,0	86
85	4.35	4.55	5.35	13.50	14.10	14.50	3,20	3,20	3,30	3,45	2.32,5	4,15	37.5	-	170	3.05	85	14.57,5	85
84	4.36	4.56	5.36	13.52	14.12	14.52	3,21	3,21	3,31	3,46	2.33,0	4,16	37.0	84	168	3.07	84	15.00,0	84
83	4.37	4.57	5.37	13.54	14.14	14.54	3,22	3,22	3,32	3,47	2.33,5	4,17	36.5	-	166	3.09	83	15.02,5	83
82	4.38	4.58	5.38	13.56	14.16	14.56	3,23	3,23	3,33	3,48	2.34,0	4,18	36.0	82	164	3.11	82	15.05,0	82
81	4.39	4.59	5.39	13.58	14.18	14.58	3,24	3,24	3,34	3,49	2.34,5	4,19	35.5	-	162	3.13	81	15.07,5	81
80	4.40	5.00	5.40	14.00	14.20	15.00	3,25	3,25	3,35	3,50	2.35,0	4,20	35.0	80	160	3.15	80	15.10,0	80
79	4.41	5.01	5.41	14.02	14.22	15.02	3,26	3,26	3,36	3,51	2.35,5	4,21	34.5	-	158	3.17	79	15.12,5	79
78	4.42	5.02	5.42	14.04	14.24	15.04	3,27	3,27	3,37	3,52	2.36,0	4,22	34.0	78	156	3.19	78	15.15,0	78
77	4.43	5.03	5.43	14.06	14.26	15.06	3,28	3,28	3,38	3,53	2.36,5	4,23	33.5	-	154	3.21	77	15.17,5	77
76	4.44	5.04	5.44	14.08	14.28	15.08	3,29	3,29	3,39	3,54	2.37,0	4,24	33.0	76	152	3.23	76	15.20,0	76
75	4.45	5.05	5.45	14.10	14.30	15.10	3,30	3,30	3,40	3,55	2.37,5	4,25	32.5	-	150	3.25	75	15.22,5	75
74	4.46	5.06	5.46	14.12	14.32	15.12	3,31	3,31	3,41	3,56	2.38,0	4,26	32.0	74	148	3.27	74	15.25,0	74
73	4.47	5.07	5.47	14.14	14.34	15.14	3,32	3,32	3,42	3,57	2.38,5	4,27	31.5	-	146	3.29	73	15.27,5	73

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
72	4.48	5.08	5.48	14.16	14.36	15.16	3,33	3,33	3,43	3,58	2.39,0	4,28	31.0	72	144	3.31	72	15.30,0	72
71	4.49	5.09	5.49	14.18	14.38	15.18	3,34	3,34	3,44	3,59	2.39,5	4,29	30.5	-	142	3.33	71	15.32,5	71
70	4.50	5.10	5.50	14.20	14.40	15.20	3,35	3,35	3,45	4,00	2.40,0	4,30	30.0	70	140	3.35	70	15.35,0	70
69	4.51	5.11	5.51	14.22	14.42	15.22	3,36	3,36	3,46	4,01	2.40,5	4,31	29.5	-	138	3.37	69	15.37,5	69
68	4.52	5.12	5.52	14.24	14.44	15.24	3,37	3,37	3,47	4,02	2.41,0	4,32	29.0	68	136	3.39	68	15.40,0	68
67	4.53	5.13	5.53	14.26	14.46	15.26	3,38	3,38	3,48	4,03	2.41,5	4,33	28.5	-	134	3.41	67	15.42,5	67
66	4.54	5.14	5.54	14.28	14.48	15.28	3,39	3,39	3,49	4,04	2.42,0	4,34	28.0	66	132	3.43	66	15.45,0	66
65	4.55	5.15	5.55	14.30	14.50	15.30	3,40	3,40	3,50	4,05	2.42,5	4,35	27.5	-	130	3.45	65	15.47,5	65
64	4.56	5.16	5.56	14.32	14.52	15.32	3,41	3,41	3,51	4,06	2.43,0	4,36	27.0	64	128	3.47	64	15.50,0	64
63	4.57	5.17	5.57	14.34	14.54	15.34	3,42	3,42	3,52	4,07	2.43,5	4,37	26.5	-	126	3.49	63	15.52,5	63
62	4.58	5.18	5.58	14.36	14.56	15.36	3,43	3,43	3,53	4,08	2.44,0	4,38	26.0	62	124	3.51	62	15.55,0	62
61	4.59	5.19	5.59	14.38	14.58	15.38	3,44	3,44	3,54	4,09	2.44,5	4,39	25.5	-	122	3.53	61	15.57,5	61
60	5.00	5.20	6.00	14.40	15.00	15.40	3,45	3,45	3,55	4,10	2.45,0	4,40	25.0	60	120	3.55	60	16.00,0	60
59	5.01	5.21	6.01	14.42	15.02	15.42	3,46	3,46	3,56	4,11	2.45,5	4,41	24.5	-	118	3.57	59	16.02,5	59
58	5.02	5.22	6.02	14.44	15.04	15.44	3,47	3,47	3,57	4,12	2.46,0	4,42	24.0	58	116	3.59	58	16.05,0	58
57	5.03	5.23	6.03	14.46	15.06	15.46	3,48	3,48	3,58	4,13	2.46,5	4,43	23.5	-	114	4.01	57	16.07,5	57
56	5.04	5.24	6.04	14.48	15.08	15.48	3,49	3,49	3,59	4,14	2.47,0	4,44	23.0	56	112	4.03	56	16.10,0	56
55	5.05	5.25	6.05	14.50	15.10	15.50	3,50	3,50	4,00	4,15	2.47,5	4,45	22.5	-	110	4.05	55	16.12,5	55
54	5.06	5.26	6.06	14.52	15.12	15.52	3,51	3,51	4,01	4,16	2.48,0	4,46	22.0	54	108	4.07	54	16.15,0	54
53	5.07	5.27	6.07	14.54	15.14	15.54	3,52	3,52	4,02	4,17	2.48,5	4,47	21.5	-	106	4.09	53	16.17,5	53
52	5.08	5.28	6.08	14.56	15.16	15.56	3,53	3,53	4,03	4,18	2.49,0	4,48	21.0	52	104	4.11	52	16.20,0	52

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
51	5.09	5.29	6.09	14.58	15.18	15.58	3,54	3,54	4,04	4,19	2.49,5	4,49	20.5	-	102	4.13	51	16.22,5	51
50	5.10	5.30	6.10	15.00	15.20	16.00	3,55	3,55	4,05	4,20	2.50,0	4,50	20.0	50	100	4.15	50	16.25,0	50
49	5.11	5.31	6.11	15.02	15.22	16.02	3,56	3,56	4,06	4,21	2.50,5	4,51	19.5	-	98	4.17	49	16.27,5	49
48	5.12	5.32	6.12	15.04	15.24	16.04	3,57	3,57	4,07	4,22	2.51,0	4,52	19.0	48	96	4.19	48	16.30,0	48
47	5.13	5.33	6.13	15.06	15.26	16.06	3,58	3,58	4,08	4,23	2.51,5	4,53	18.5	-	94	4.21	47	16.32,5	47
46	5.14	5.34	6.14	15.08	15.28	16.08	3,59	3,59	4,09	4,24	2.52,0	4,54	18.0	46	92	4.23	46	16.35,0	46
45	5.15	5.35	6.15	15.10	15.30	16.10	4,00	4,00	4,10	4,25	2.52,5	4,55	17.5	-	90	4.25	45	16.37,5	45
44	5.16	5.36	6.16	15.12	15.32	16.12	4,01	4,01	4,11	4,26	2.53,0	4,56	17.0	44	88	4.27	44	16.40,0	44
43	5.17	5.37	6.17	15.14	15.34	16.14	4,02	4,02	4,12	4,27	2.53,5	4,57	16.5	-	86	3.29	43	16.42,5	43
42	5.18	5.38	6.18	15.16	15.36	16.16	4,03	4,03	4,13	4,28	2.54,0	4,58	16.0	42	84	3.31	42	16.45,0	42
41	5.19	5.39	6.19	15.18	15.38	16.18	4,04	4,04	4,14	4,29	2.54,5	4,59	15.5	-	82	3.33	41	16.47,5	41
40	5.20	5.40	6.20	15.20	15.40	16.20	4,05	4,05	4,15	4,30	2.55,0	5,00	15.0	40	80	3.35	40	16.50,0	40
39	5.21	5.41	6.21	15.22	15.42	16.22	4,06	4,06	4,16	4,31	2.55,5	5,01	14.5	-	78	4.37	39	16.52,5	39
38	5.22	5.42	6.22	15.24	15.44	16.24	4,07	4,07	4,17	4,32	2.56,0	5,02	14.0	38	76	4.39	38	16.55,0	38
37	5.23	5.43	6.23	15.26	15.46	16.26	4,08	4,08	4,18	4,33	2.56,5	5,03	13.5	-	74	4.41	37	16.57,5	37
36	5.24	5.44	6.24	15.28	15.48	16.28	4,09	4,09	4,19	4,34	2.57,0	5,04	13.0	36	72	4.43	36	17.00,0	36
35	5.25	5.45	6.25	15.30	15.50	16.30	4,10	4,10	4,20	4,35	2.57,5	5,05	12.5	-	70	4.45	35	17.02,5	35
34	5.26	5.46	6.26	15.32	15.52	16.32	4,11	4,11	4,21	4,36	2.58,0	5,06	12.0	34	68	4.47	34	17.05,0	34
33	5.27	5.47	6.27	15.34	15.54	16.34	4,12	4,12	4,22	4,37	2.58,5	5,07	11.5	-	66	4.49	33	17.07,5	33
32	5.28	5.48	6.28	15.36	15.56	16.36	4,13	4,13	4,23	4,38	2.59,0	5,08	11.0	32	64	4.51	32	17.10,0	32
31	5.29	5.49	6.29	15.38	15.58	16.38	4,14	4,14	4,24	4,39	2.59,5	5,09	10.5	-	62	4.53	31	17.12,5	31

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
30	5.30	5.50	6.30	15.40	16.00	16.40	4,15	4,15	4,25	4,40	3.00,0	5,10	10.0	30	60	4.55	30	17.15,0	30
29	5.31	5.51	6.31	15.42	16.02	16.42	4,16	4,16	4,26	4,41	3.00,5	5,11	9.5	-	58	4.57	29	17.17,5	29
28	5.32	5.52	6.32	15.44	16.04	16.44	4,17	4,17	4,27	4,42	3.01,0	5,12	9.0	28	56	4.59	28	17.20,0	28
27	5.33	5.53	6.33	15.46	16.06	16.46	4,18	4,18	4,28	4,43	3.01,5	5,13	8.5	-	54	5.01	27	17.22,5	27
26	5.34	5.54	6.34	15.48	16.08	16.48	4,19	4,19	4,29	4,44	3.02,0	5,14	8.0	26	52	5.03	26	17.25,0	26
25	5.35	5.55	6.35	15.50	16.10	16.50	4,20	4,20	4,30	4,45	3.02,5	5,15	7.5	-	50	5.05	25	17.27,5	25
24	5.36	5.56	6.36	15.52	16.12	16.52	4,21	4,21	4,31	4,46	3.03,0	5,16	7.0	24	48	5.07	24	17.30,0	24
23	5.37	5.57	6.37	15.54	16.14	16.54	4,22	4,22	4,32	4,47	3.03,5	5,17	6.5	-	46	5.09	23	17.32,5	23
22	5.38	5.58	6.38	15.56	16.16	16.56	4,23	4,23	4,33	4,48	3.04,0	5,18	6.0	22	44	5.11	22	17.35,0	22
21	5.39	5.59	6.39	15.58	16.18	16.58	4,24	4,24	4,34	4,49	3.04,5	5,19	5.5	-	42	5.13	21	17.37,5	21
20	5.40	6.00	6.40	16.00	16.20	17.00	4,25	4,25	4,35	4,50	3.05,0	5,20	5.0	20	40	5.15	20	17.40,0	20
19	5.41	6.01	6.41	16.02	16.22	17.02	4,26	4,26	4,36	4,51	3.05,5	5,21	4.5	-	38	5.17	19	17.42,5	19
18	5.42	6.02	6.42	16.04	16.24	17.04	4,27	4,27	4,37	4,52	3.06,0	5,22	4.0	18	36	5.19	18	17.45,0	18
17	5.43	6.03	6.43	16.06	16.26	17.06	4,28	4,28	4,38	4,53	3.06,5	5,23	3.5	-	34	5.21	17	17.47,5	17
16	5.44	6.04	6.44	16.08	16.28	17.08	4,29	4,29	4,39	4,54	3.07,0	5,24	3.0	16	32	5.23	16	17.50,0	16
15	5.45	6.05	6.45	16.10	16.30	17.10	4,30	4,30	4,40	4,55	3.07,5	5,25	2.5	-	30	5.25	15	17.52,5	15
14	5.46	6.06	6.46	16.12	16.32	17.12	4,31	4,31	4,41	4,56	3.08,0	5,26	2.0	14	28	5.27	14	17.55,0	14
13	5.47	6.07	6.47	16.14	16.34	17.14	4,32	4,32	4,42	4,57	3.08,5	5,27	1.5	-	26	5.29	13	17.57,5	13
12	5.48	6.08	6.48	16.16	16.36	17.16	4,33	4,33	4,43	4,58	3.09,0	5,28	1.0	12	24	5.31	12	18.00,0	12
11	5.49	6.09	6.49	16.18	16.38	17.18	4,34	4,34	4,44	4,59	3.09,5	5,29	0.5	-	22	5.33	11	18.02,5	11

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	5.50	6.10	6.50	16.20	16.40	17.20	4,35	4,35	4,45	5,00	3.10,0	5,30	-	10	20	5.35	10	18.05,0	10
9	5.51	6.11	6.51	16.22	16.42	17.22	4,36	4,36	4,46	5,01	3.10,5	5,31	-	-	18	5.37	9	18.07,5	9
8	5.52	6.12	6.52	16.24	16.44	17.24	4,37	4,37	4,47	5,02	3.11,0	5,32	-	8	16	5.39	8	18.10,0	8
7	5.53	6.13	6.53	16.26	16.46	17.26	4,38	4,38	4,48	5,03	3.11,5	5,33	-	-	14	5.41	7	18.12,5	7
6	5.54	6.14	6.54	16.28	16.48	17.28	4,39	4,39	4,49	5,04	3.12,0	5,34	-	6	12	5.43	6	18.15,0	6
5	5.55	6.15	6.55	16.30	16.50	17.30	4,40	4,40	4,50	5,05	3.12,5	5,35	-	-	10	5.45	5	18.17,5	5
4	5.56	6.16	6.56	16.32	16.52	17.32	4,41	4,41	4,51	5,06	3.13,0	5,36	-	4	8	5.47	4	18.20,0	4
3	5.57	6.17	6.57	16.34	16.54	17.34	4,42	4,42	4,52	5,07	3.13,5	5,37	-	-	6	5.49	3	18.22,5	3
2	5.58	6.18	6.58	16.36	16.56	17.36	4,43	4,43	4,53	5,08	3.14,0	5,38	-	-	4	5.51	2	18.25,0	2
1	5.59	6.19	6.59	16.38	16.58	17.38	4,44	4,44	4,54	5,09	3.14,5	5,39	-	-	2	5.53	1	18.27,5	1

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

Правила
нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (жінки)

Фізичні вправи, одиниці вимірювання, нормативи, бальний еквівалент																	
Бали	біг на 1 км	біг на 2 км	біг на 3 км	біг на 5 км	крос на 5 км	біг на 400 м	біг 4x100 м	біг 6x100 м з автоматом	лижна гонка на 5 км	лижна гонка на 10 км	плавання на 100 м вільним стилем	плавання на 100 м способом "брас"	комплексна вправа на спритність	згинання та розгинання рук в упорі лежачи	згинання та розгинання тулуба	комплексна силова вправа	Бали
	№ 1	№ 2	№ 3	№ 4	№ 5	№ 6	№ 6	№ 7	№ 8		№ 9		№ 13	№ 20	№ 21	№ 22	
	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	год., хв., с	хв., с	хв., с	с	кількість разів		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
100	4.20	8.30	16.00	25.00	26.30	1.12,5	1.22,5	2.22,5	34.00	1:08.00	2.00	2.15	12,5	32	50	80	100
99	4.22	8.33	16.04	25.06	26.36	1.13,0	1.23,0	2.23,0	34.12	1:08.24	2.01	2.16	12,6	-	-	-	99
98	4.24	8.36	16.08	25.12	26.42	1.13,5	1.23,5	2.23,5	34.24	1:08.48	2.02	2.17	12,7	-	49	79	98
97	4.26	8.39	16.12	25.18	26.48	1.14,0	1.24,0	2.24,0	34.36	1:09.12	2.03	2.18	12,8	-	-	78	97
96	4.28	8.42	16.16	25.24	26.54	1.14,5	1.24,5	2.24,5	34.48	1:09.36	2.04	2.19	12,9	-	48	77	96
95	4.30	8.45	16.20	25.30	27.00	1.15,0	1.25,0	2.25,0	35.00	1:10.00	2.05	2.20	13,0	31	-	76	95
94	4.32	8.48	16.24	25.36	27.06	1.15,5	1.25,5	2.25,5	35.12	1:10.24	2.06	2.21	13,1	-	47	-	94

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
93	4.34	8.51	16.28	25.42	27.12	1.16,0	1.26,0	2.26,0	35.24	1:10.48	2.07	2.22	13,2	-	-	75	93
92	4.36	8.54	16.32	25.48	27.18	1.16,5	1.26,5	2.26,5	35.36	1:11.12	2.08	2.23	13,3	-	46	74	92
91	4.38	8.57	16.36	25.54	27.24	1.17,0	1.27,0	2.27,0	35.48	1:11.36	2.09	2.24	13,4	-	-	73	91
90	4.40	9.00	16.40	26.00	27.30	1.17,5	1.27,5	2.27,5	36.00	1:12.00	2.10	2.25	13,5	30	45	72	90
89	4.42	9.03	16.44	26.06	27.36	1.18,0	1.28,0	2.28,0	36.12	1:12.24	2.11	2.26	13,6	-	-	-	89
88	4.44	9.06	16.48	26.12	27.42	1.18,5	1.28,5	2.28,5	36.24	1:12.48	2.12	2.27	13,7	-	44	71	88
87	4.46	8.09	16.52	26.18	27.48	1.19,0	1.29,0	2.29,0	36.36	1:13.12	2.13	2.28	13,8	29	-	70	87
86	4.48	9.12	16.56	26.24	27.54	1.19,5	1.29,5	2.29,5	36.48	1:13.36	2.14	2.29	13,9	-	43	69	86
85	4.50	9.15	17.00	26.30	28.00	1.20,0	1.30,0	2.30,0	37.00	1:14.00	2.15	2.30	14,0	-	-	68	85
84	4.52	9.18	17.06	26.36	28.06	1.20,5	1.30,5	2.30,5	37.12	1:14.24	2.16	2.31	14,1	28	42	-	84
83	4.54	9.21	17.12	26.42	28.12	1.21,0	1.31,0	2.31,0	37.24	1:14.48	2.17	2.32	14,2	-	-	67	83
82	4.56	9.24	17.18	26.48	28.18	1.21,5	1.31,5	2.31,5	37.36	1:15.12	2.18	2.33	14,3	-	41	66	82
81	4.58	9.27	17.24	26.54	28.24	1.22,0	1.32,0	2.32,0	37.48	1:15.36	2.19	2.34	14,4	27	-	65	81
80	5.00	9.30	17.30	27.00	28.30	1.22,5	1.32,5	2.32,5	38.00	1:16.00	2.20	2.35	14,5	-	40	64	80
79	5.02	9.33	17.36	27.06	28.36	1.23,0	1.33,0	2.33,0	38.12	1:16.24	2.21	2.36	14,6	-	-	-	79
78	5.04	9.36	17.42	27.12	28.42	1.23,5	1.33,5	2.33,5	38.24	1:16.48	2.22	2.37	14,7	26	39	63	78
77	5.06	9.39	17.48	27.18	28.48	1.24,0	1.34,0	2.34,0	38.36	1:17.12	2.23	2.38	14,8	-	-	62	77
76	5.08	9.42	17.54	27.24	28.54	1.24,5	1.34,5	2.34,5	38.48	1:17.36	2.24	2.39	14,9	-	38	61	76
75	5.10	9.45	18.00	27.30	29.00	1.25,0	1.35,0	2.35,0	39.00	1:18.00	2.25	2.40	15,0	25	-	60	75
74	5.12	9.48	18.06	27.36	29.06	1.25,5	1.35,5	2.35,5	39.12	1:18.24	2.26	2.41	15,1	-	37	-	74
73	5.14	9.51	18.12	27.42	29.12	1.26,0	1.36,0	2.36,0	39.24	1:18.48	2.27	2.42	15,2	-	-	59	73

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
72	5.16	9.54	18.18	27.48	29.18	1.26,5	1.36,5	2.36,5	39.36	1:19.12	2.28	2.43	15,3	24	36	58	72
71	5.18	9.57	18.24	27.54	29.24	1.27,0	1.37,0	2.37,0	39.48	1:19.36	2.29	2.44	15,4	-	-	57	71
70	5.20	10.00	18.30	28.00	29.30	1.27,5	1.37,5	2.37,5	40.00	1:20.00	2.30	2.45	15,5	-	35	56	70
69	5.22	10.03	18.36	28.06	29.36	1.28,0	1.38,0	2.38,0	40.12	1:20.24	2.31	2.46	15,6	23	-	-	69
68	5.24	10.06	18.42	28.12	29.42	1.28,5	1.38,5	2.38,5	40.24	1:20.48	2.32	2.47	15,7	-	34	55	68
67	5.26	10.09	18.48	28.18	29.48	1.29,0	1.39,0	2.39,0	40.36	1:21.12	2.33	2.48	15,8	-	-	54	67
66	5.28	10.12	18.54	28.24	29.54	1.29,5	1.39,5	2.39,5	40.48	1:21.36	2.34	2.49	15,9	22	33	53	66
65	5.30	10.15	19.00	28.30	30.00	1.30,0	1.40,0	2.40,0	41.00	1:22.00	2.35	2.50	16,0	-	-	52	65
64	5.32	10.18	19.06	28.36	30.06	1.30,5	1.40,5	2.40,5	41.12	1:22.24	2.36	2.51	16,1	-	32	-	64
63	5.34	10.21	19.12	28.42	30.12	1.31,0	1.41,0	2.41,0	41.24	1:22.48	2.37	2.52	16,2	21	-	51	63
62	5.36	10.24	19.18	28.48	30.18	1.31,5	1.41,5	2.41,5	41.36	1:23.12	2.38	2.53	16,3	-	31	50	62
61	5.38	10.27	19.24	28.54	30.24	1.32,0	1.42,0	2.42,0	41.48	1:23.36	2.39	2.54	16,4	-	-	49	61
60	5.40	10.30	19.30	29.00	30.30	1.32,5	1.42,5	2.42,5	42.00	1:24.00	2.40	2.55	16,5	20	30	48	60
59	5.42	10.33	19.36	29.06	30.36	1.33,0	1.43,0	2.43,0	42.12	1:24.24	2.41	2.56	16,6	-	-	-	59
58	5.44	10.36	19.42	29.12	30.42	1.33,5	1.43,5	2.43,5	42.24	1:24.48	2.42	2.57	16,7	-	29	47	58
57	5.46	10.39	19.48	29.18	30.48	1.34,0	1.44,0	2.44,0	42.36	1:25.12	2.43	2.58	16,8	19	-	46	57
56	5.48	10.42	19.54	29.24	30.54	1.34,5	1.44,5	2.44,5	42.48	1:25.36	2.44	2.59	16,9	-	28	45	56
55	5.50	10.45	20.00	29.30	31.00	1.35,0	1.45,0	2.45,0	43.00	1:26.00	2.45	3.00	17,0	-	-	44	55
54	5.52	10.48	20.08	29.36	31.06	1.35,5	1.45,5	2.45,5	43.12	1:26.24	2.46	3.01	17,1	18	27	-	54
53	5.54	10.51	20.16	29.42	31.12	1.36,0	1.46,0	2.46,0	43.24	1:26.48	2.47	3.02	17,2	-	-	43	53
52	5.56	10.54	20.24	29.48	31.18	1.36,5	1.46,5	2.46,5	43.36	1:27.12	2.48	3.03	17,3	-	26	42	52

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
51	5.58	10.57	20.32	29.54	31.24	1.37,0	1.47,0	2.47,0	43.48	1:27.36	2.49	3.04	17,4	17	-	41	51
50	6.00	11.00	20.40	30.00	31.30	1.37,5	1.47,5	2.47,5	44.00	1:28.00	2.50	3.05	17,5	-	25	40	50
49	6.03	11.04	20.48	30.06	31.36	1.38,0	1.48,0	2.48,0	44.12	1:28.24	2.52	3.07	17,6	-	-	-	49
48	6.06	11.08	20.56	30.12	31.42	1.38,5	1.48,5	2.48,5	44.24	1:28.48	2.54	3.09	17,7	16	24	39	48
47	6.09	11.12	21.04	30.18	31.48	1.39,0	1.49,0	2.49,0	44.36	1:29.12	2.56	3.11	17,8	-	-	38	47
46	6.12	11.16	21.12	30.24	31.54	1.39,5	1.49,5	2.49,5	44.48	1:29.36	2.58	3.13	17,9	-	23	37	46
45	6.15	11.20	21.20	30.30	32.00	1.40,0	1.50,0	2.50,0	45.00	1:30.00	3.00	3.15	18,0	15	-	36	45
44	6.18	11.24	21.28	30.36	32.06	1.40,5	1.50,5	2.50,5	45.12	1:30.24	3.02	3.17	18,1	-	22	-	44
43	6.21	11.28	21.36	30.42	32.12	1.41,0	1.51,0	2.51,0	45.24	1:30.48	3.04	3.19	18,2	-	-	35	43
42	6.24	11.32	21.44	30.48	32.18	1.41,5	1.51,5	2.51,5	45.36	1:31.12	3.06	3.21	18,3	14	21	34	42
41	6.27	11.36	21.52	30.54	32.24	1.42,0	1.52,0	2.52,0	45.48	1:31.36	3.08	3.23	18,4	-	-	33	41
40	6.30	11.40	22.00	31.00	32.30	1.42,5	1.52,5	2.52,5	46.00	1:32.00	3.10	3.25	18,5	-	20	32	40
39	6.33	11.44	22.08	31.06	32.36	1.43,0	1.53,0	2.53,0	46.12	1:32.24	3.12	3.27	18,6	13	-	-	39
38	6.36	11.48	22.16	31.12	32.42	1.43,5	1.53,5	2.53,5	46.24	1:32.48	3.14	3.29	18,7	-	19	31	38
37	6.39	11.52	22.24	31.18	32.48	1.44,0	1.54,0	2.54,0	46.36	1:33.12	3.16	3.31	18,8	-	-	30	37
36	6.42	11.56	22.32	31.24	32.54	1.44,5	1.54,5	2.54,5	46.48	1:33.36	3.18	3.33	18,9	12	18	29	36
35	6.45	12.00	22.40	31.30	33.00	1.45,0	1.55,0	2.55,0	47.00	1:34.00	3.20	3.35	19,0	-	-	28	35
34	6.48	12.04	22.48	31.36	33.06	1.45,5	1.55,5	2.55,5	47.12	1:34.24	3.22	3.37	19,1	-	17	-	34
33	6.51	12.08	22.56	31.42	33.12	1.46,0	1.56,0	2.56,0	47.24	1:34.48	3.24	3.39	19,2	11	-	27	33
32	6.54	12.12	23.04	31.48	33.18	1.46,5	1.56,5	2.56,5	47.36	1:35.12	3.26	3.41	19,3	-	16	26	32
31	6.57	12.16	23.12	31.54	33.24	1.47,0	1.57,0	2.57,0	47.48	1:35.36	3.28	3.43	19,4	-	-	25	31

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
30	7.00	12.20	23.20	32.00	33.30	1.47,5	1.57,5	2.57,5	48.00	1:36.00	3.30	3.45	19,5	10	15	24	30
29	7.03	12.24	23.28	32.06	33.36	1.48,0	1.58,0	2.58,0	48.12	1:36.24	3.32	3.47	19,6	-	-	-	29
28	7.06	12.28	23.36	32.12	33.42	1.48,5	1.58,5	2.58,5	48.24	1:36.48	3.34	3.49	19,7	-	14	23	28
27	7.09	12.32	23.44	32.18	33.48	1.49,0	1.59,0	2.59,0	48.36	1:37.12	3.36	3.51	19,8	9	-	22	27
26	7.12	12.36	23.52	32.24	33.54	1.49,5	1.59,5	2.59,5	48.48	1:37.36	3.38	3.53	19,9	-	13	21	26
25	7.15	12.40	24.00	32.30	34.00	1.50,0	2.00,0	3.00,0	49.00	1:38.00	3.40	3.55	20,0	-	-	20	25
24	7.18	12.44	24.12	32.36	34.06	1.50,5	2.00,5	3.00,5	49.12	1:38.24	3.42	3.57	20,1	8	12	-	24
23	7.21	12.48	24.24	32.42	34.12	1.51,0	2.01,0	3.01,0	49.24	1:38.48	3.44	3.59	20,2	-	-	19	23
22	7.24	12.52	24.36	32.48	34.18	1.51,5	2.01,5	3.01,5	49.36	1:39.12	3.46	4.01	20,3	-	11	18	22
21	7.27	12.56	24.48	32.54	34.24	1.52,0	2.02,0	3.02,0	49.48	1:39.36	3.48	4.03	20,4	7	-	17	21
20	7.30	13.00	25.00	33.00	34.30	1.52,5	2.02,5	3.02,5	50.00	1:40.00	3.50	4.05	20,5	-	10	16	20
19	7.33	13.04	25.12	33.06	34.36	1.53,0	2.03,0	3.03,0	50.12	1:40.24	3.52	4.07	20,6	-	-	-	19
18	7.36	13.08	25.24	33.12	34.42	1.53,5	2.03,5	3.03,5	50.24	1:40.48	3.54	4.09	20,7	6	9	15	18
17	7.39	13.12	25.36	33.18	34.48	1.54,0	2.04,0	3.04,0	50.36	1:41.12	3.56	4.11	20,8	-	-	14	17
16	7.42	13.16	25.48	33.24	34.54	1.54,5	2.04,5	3.04,5	50.48	1:41.36	3.58	4.13	20,9	-	8	13	16
15	7.45	13.20	26.00	33.30	35.00	1.55,0	2.05,0	3.05,0	51.00	1:42.00	4.00	4.15	21,0	5	-	12	15
14	7.48	13.24	26.12	33.36	35.06	1.55,5	2.05,5	3.05,5	51.12	1:42.24	4.02	4.17	21,1	-	7	-	14
13	7.51	13.28	26.24	33.42	35.12	1.56,0	2.06,0	3.06,0	51.24	1:42.48	4.04	4.19	21,2	-	-	11	13
12	7.54	13.32	26.36	33.48	35.18	1.56,5	2.06,5	3.06,5	51.36	1:43.12	4.06	4.21	21,3	4	6	10	12
11	7.57	13.36	26.48	33.54	35.24	1.57,0	2.07,0	3.07,0	51.48	1:43.36	4.08	4.23	21,4	-	-	9	11

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
10	8.00	13.40	27.00	34.00	35.30	1.57,5	2.07,5	3.07,5	52.00	1:44.00	4.10	4.25	21,5	-	5	8	10
9	8.03	13.44	27.12	34.06	35.36	1.58,0	2.08,0	3.08,0	52.12	1:44.24	4.12	4.27	21,6	3	-	-	9
8	8.06	13.48	27.24	34.12	35.42	1.58,5	2.08,5	3.08,5	52.24	1:44.48	4.14	4.29	21,7	-	4	7	8
7	8.09	13.52	27.36	34.18	35.48	1.59,0	2.09,0	3.09,0	52.36	1:45.12	4.16	4.31	21,8	-	-	6	7
6	8.12	13.56	27.48	34.24	35.54	1.59,5	2.09,5	3.09,5	52.48	1:45.36	4.18	4.33	21,9	2	3	5	6
5	8.15	14.00	28.00	34.30	36.00	2.00,0	2.10,0	3.10,0	53.00	1:46.00	4.20	4.35	22,0	-	-	4	5
4	8.18	14.04	28.06	34.36	36.06	2.00,5	2.10,5	3.10,5	53.12	1:46.24	4.22	4.37	22,1	-	2	-	4
3	8.21	14.08	28.12	34.42	36.12	2.01,0	2.11,0	3.11,0	53.24	1:46.48	4.24	4.39	22,2	1	-	3	3
2	8.24	14.12	28.18	34.48	36.18	2.01,5	2.11,5	3.11,5	53.36	1:47.12	4.26	4.41	22,3	-	1	2	2
1	8.27	14.16	28.24	34.54	36.24	2.02,0	2.12,0	3.12,0	53.48	1:47.36	4.28	4.43	22,4	-	-	1	1

**Правила
нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (жінки)**

Фізичні вправи, одиниці вимірювання, нормативи, бальний еквівалент																																
Бали	піднімання гирі 8/16 кг ривок				біг на 100 м	човниковий біг 10x10м	оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	оберти на рухомому гімнастичному колесі	оберти на лопингу з поворотами	оберти на лопингу в обидва боки – 20 обертів	кут в упорі на брусах	пірнання в довжину	воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою	ЗКВ на ЄСП	СКВ на ЄСП	подолання ЄСП у складі підрозділу			Бали													
	вагові категорії, кг															до 4 осіб	до 7 осіб	до 10 осіб														
	до 58	до 63	до 68	68+																												
	№ 23																			№ 25	№ 27	№ 28	№ 29	№ 29	№ 30	№ 31	№ 34	№ 35	№ 36	№ 37		
	кількість разів																			с	с	с	к-ть раз	с	с	м	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с	хв., с
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20													
100	110/40	120/45	130/50	140/55	16,00	28,0	12.0	8	4,0	36,0	9,0	20	19.00	1.55,0	2.40,0	4.30,0	4.55,0	5.20,0	100													
99	109/-	119/-	129/-	139/-	16,05	28,1	12.1	-	-	36,1	8,9	-	19.06	1.55,5	2.40,5	4.32,5	4.57,5	5.22,5	99													
98	108/39	118/44	128/49	138/54	16,10	28,2	12.2	-	-	36,2	8,8	-	19.12	1.56,0	2.41,0	4.35,0	5.00,0	5.25,0	98													
97	107/-	117/-	127/-	137/-	16,15	28,3	12.3	-	-	36,3	8,7	-	19.18	1.56,5	2.41,5	4.37,5	5.02,5	5.27,5	97													
96	106/38	116/43	126/48	136/53	16,20	28,4	12.4	-	-	36,4	8,6	-	19.24	1.57,0	2.42,0	4.40,0	5.05,0	5.30,0	96													
95	105/-	115/-	125/-	135/-	16,25	28,5	12.5	7	3,5	36,5	8,5	19	19.30	1.57,5	2.42,5	4.42,5	5.07,5	5.32,5	95													
94	104/37	114/42	124/47	134/52	16,30	28,6	12.6	-	-	36,6	8,4	-	19.36	1.58,0	2.43,0	4.45,0	5.10,0	5.35,0	94													

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
93	103/-	113/-	123/-	133/-	16,35	28,7	12,7	-	-	36,7	8,3	-	19,42	1,58,5	2,43,5	4,47,5	5,12,5	5,37,5	93
92	102/36	112/41	122/46	132/51	16,40	28,8	12,8	-	-	36,8	8,2	-	19,48	1,59,0	2,44,0	4,50,0	5,15,0	5,40,0	92
91	101/-	111/-	121/-	131/-	16,45	28,9	12,9	-	-	36,9	8,1	-	19,54	1,59,5	2,44,5	4,52,5	5,17,5	5,42,5	91
90	100/35	110/40	120/45	130/50	16,50	29,0	13,0	6	3,0	37,0	8,0	18	20,00	2,00,0	2,45,0	4,55,0	5,20,0	5,45,0	90
89	99/-	109/-	119/-	129/-	16,55	29,1	13,1	-	-	37,1	7,9	-	20,06	2,00,5	2,45,5	4,57,5	5,22,5	5,47,5	89
88	98/34	108/39	118/44	128/49	16,60	29,2	13,2	-	-	37,2	7,8	-	20,12	2,01,0	2,46,0	5,00,0	5,25,0	5,50,0	88
87	97/-	107/-	117/-	127/-	16,65	29,3	13,3	-	-	37,3	7,7	-	20,18	2,01,5	2,46,5	5,02,5	5,27,5	5,52,5	87
86	96/33	106/38	116/43	126/48	16,70	29,4	13,4	-	-	37,4	7,6	-	20,24	2,02,0	2,47,0	5,05,0	5,30,0	5,55,0	86
85	95/-	105/-	115/-	125/-	16,75	29,5	13,5	5	2,5	37,5	7,5	17	20,30	2,02,5	2,47,5	5,07,5	5,32,5	5,57,5	85
84	94/32	104/37	114/42	124/47	16,80	29,6	13,6	-	-	37,6	7,4	-	20,36	2,03,0	2,48,0	5,10,0	5,35,0	6,00,0	84
83	93/-	103/-	113/-	123/-	16,85	29,7	13,7	-	-	37,7	7,3	-	20,42	2,03,5	2,48,5	5,12,5	5,37,5	6,02,5	83
82	92/31	102/36	112/41	122/46	16,90	29,8	13,8	-	-	37,8	7,2	-	20,48	2,04,0	2,49,0	5,15,0	5,40,0	6,05,0	82
81	91/-	101/-	111/-	121/-	16,95	29,9	13,9	-	-	37,9	7,1	-	20,54	2,04,5	2,49,5	5,17,5	5,42,5	6,07,5	81
80	90/30	100/35	110/40	120/45	17,00	30,0	14,0	4	2,0	38,0	7,0	16	21,00	2,05,0	2,50,0	5,20,0	5,45,0	6,10,0	80
79	89/-	99/-	109/-	119/-	17,05	30,1	14,1	-	-	38,1	6,9	-	21,06	2,05,5	2,50,5	5,22,5	5,47,5	6,12,5	79
78	88/29	98/34	108/39	118/44	17,10	30,2	14,2	-	-	38,2	6,8	-	21,12	2,06,0	2,51,0	5,25,0	5,50,0	6,15,0	78
77	87/-	97/-	107/-	117/-	17,15	30,3	14,3	-	-	38,3	6,7	-	21,18	2,06,5	2,51,5	5,27,5	5,52,5	6,17,5	77
76	86/28	96/33	106/38	116/43	17,20	30,4	14,4	-	-	38,4	6,6	-	21,24	2,07,0	2,52,0	5,30,0	5,55,0	6,20,0	76
75	85/-	95/-	105/-	115/-	17,25	30,5	14,5	3	1,5	38,5	6,5	15	21,30	2,07,5	2,52,5	5,32,5	5,57,5	6,22,5	75
74	84/27	94/32	104/37	114/42	17,30	30,6	14,6	-	-	38,6	6,4	-	21,36	2,08,0	2,53,0	5,35,0	6,00,0	6,25,0	74
73	83/-	93/-	103/-	113/-	17,35	30,7	14,7	-	-	38,7	6,3	-	21,42	2,08,5	2,53,5	5,37,5	6,02,5	6,27,5	73

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
72	82/26	92/31	102/36	112/41	17,40	30,8	14.8	-	-	38,8	6,2	-	21.48	2.09,0	2.54,0	5.40,0	6.05,0	6.30,0	72
71	81/-	91/-	101/-	111/-	17,45	30,9	14.9	-	-	38,9	6,1	-	21.54	2.09,5	2.54,5	5.42,5	6.07,5	6.32,5	71
70	80/25	90/30	100/35	110/40	17,50	31,0	15.0	2	1,0	39,0	6,0	14	22.00	2.10,0	2.55,0	5.45,0	6.10,0	6.35,0	70
69	79/-	89/-	99/-	109/-	17,55	31,1	15.1	-	-	39,1	5,9	-	22.06	2.10,5	2.55,5	5.47,5	6.12,5	6.37,5	69
68	78/24	88/29	98/34	108/39	17,60	31,2	15.2	-	-	39,2	5,8	-	22.12	2.11,0	2.56,0	5.50,0	6.15,0	6.40,0	68
67	77/-	87/-	97/-	107/-	17,65	31,3	15.3	-	-	39,3	5,7	-	22.18	2.11,5	2.56,5	5.52,5	6.17,5	6.42,5	67
66	76/23	86/28	96/33	106/38	17,70	31,4	15.4	-	-	39,4	5,6	-	22.24	2.12,0	2.57,0	5.55,0	6.20,0	6.45,0	66
65	75/-	85/-	95/-	105/-	17,75	31,5	15.5	1	-	39,5	5,5	13	22.30	2.12,5	2.57,5	5.57,5	6.22,5	6.47,5	65
64	74/22	84/27	94/32	104/37	17,80	31,6	15.6	-	-	39,6	5,4	-	22.36	2.13,0	2.58,0	6.00,0	6.25,0	6.50,0	64
63	73/-	83/-	93/-	103/-	17,85	31,7	15.7	-	-	39,7	5,3	-	22.42	2.13,5	2.58,5	6.02,5	6.27,5	6.52,5	63
62	72/21	82/26	92/31	102/36	17,90	31,8	15.8	-	-	39,8	5,2	-	22.48	2.14,0	2.59,0	6.05,0	6.30,0	6.55,0	62
61	71/-	81/-	91/-	101/-	17,95	31,9	15.9	-	-	39,9	5,1	-	22.54	2.14,5	2.59,5	6.07,5	6.32,5	6.57,5	61
60	70/20	80/25	90/30	100/35	18,00	32,0	16.0	-	-	40,0	5,0	12	23.00	2.15,0	3.00,0	6.10,0	6.35,0	7.00,0	60
59	69/-	79/-	89/-	99/-	18,05	32,1	16.1	-	-	40,1	4,9	-	23.06	2.15,5	3.00,5	6.12,5	6.37,5	7.02,5	59
58	68/19	78/24	88/29	98/34	18,10	32,2	16.2	-	-	40,2	4,8	-	23.12	2.16,0	3.01,0	6.15,0	6.40,0	7.05,0	58
57	67/-	77/-	87/-	97/-	18,15	32,3	16.3	-	-	40,3	4,7	-	23.18	2.16,5	3.01,5	6.17,5	6.42,5	7.07,5	57
56	66/18	76/23	86/28	96/33	18,20	32,4	16.4	-	-	40,4	4,6	-	23.24	2.17,0	3.02,0	6.20,0	6.45,0	7.10,0	56
55	65/-	75/-	85/-	95/-	18,25	32,5	16.5	-	-	40,5	4,5	11	23.30	2.17,5	3.02,5	6.22,5	6.47,5	7.12,5	55
54	64/17	74/22	84/27	94/32	18,30	32,6	16.6	-	-	40,6	4,4	-	23.36	2.18,0	3.03,0	6.25,0	6.50,0	7.15,0	54
53	63/-	73/-	83/-	93/-	18,35	32,7	16.7	-	-	40,7	4,3	-	23.42	2.18,5	3.03,5	6.27,5	6.52,5	7.15,5	53
52	62/16	72/21	82/26	92/31	18,40	32,8	16.8	-	-	40,8	4,2	-	23.48	2.19,0	3.04,0	6.30,0	6.55,0	7.20,0	52

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
51	61/-	71/-	81/-	91/-	18,45	32,9	16,9	-	-	40,9	4,1	-	23,54	2,19,5	3,04,5	6,32,5	6,57,5	7,22,5	51
50	60/15	70/20	80/25	90/30	18,50	33,0	17,0	-	-	41,0	4,0	10	24,00	2,20,0	3,05,0	6,35,0	7,00,0	7,25,0	50
49	59/-	69/-	79/-	89/-	18,55	33,1	17,1	-	-	41,1	3,9	-	24,06	2,20,5	3,05,5	6,37,5	7,02,5	7,27,5	49
48	58/14	68/19	78/24	88/29	18,60	33,2	17,2	-	-	41,2	3,8	-	24,12	2,21,0	3,06,0	6,40,0	7,05,0	7,30,0	48
47	57/-	67/-	77/-	87/-	18,65	34,3	17,3	-	-	41,3	3,7	-	24,18	2,21,5	3,06,5	6,42,5	7,07,5	7,32,5	47
46	56/13	66/18	76/23	86/28	18,70	33,4	17,4	-	-	41,4	3,6	-	24,24	2,22,0	3,07,0	6,45,0	7,10,0	7,35,0	46
45	55/-	65/-	75/-	85/-	18,75	33,5	17,5	-	-	41,5	3,5	9	24,30	2,22,5	3,07,5	6,47,5	7,12,5	7,37,5	45
44	54/12	64/17	74/22	84/27	18,80	33,6	17,6	-	-	41,6	3,4	-	24,36	2,23,0	3,08,0	6,50,0	7,15,0	7,40,0	44
43	53/-	63/-	73/-	83/-	18,85	33,7	17,7	-	-	41,7	3,3	-	24,42	2,23,5	3,08,5	6,52,5	7,17,5	7,42,5	43
42	52/11	62/16	72/21	82/26	18,90	33,8	17,8	-	-	41,8	3,2	-	24,48	2,24,0	3,09,0	6,55,0	7,20,0	7,45,0	42
41	51/-	61/-	71/-	81/-	18,95	33,9	17,9	-	-	41,9	3,1	-	24,54	2,24,5	3,09,5	6,57,5	7,22,5	7,47,5	41
40	50/10	60/15	70/20	80/25	19,00	34,0	18,0	-	-	42,0	3,0	8	25,00	2,25,0	3,10,0	7,00,0	7,25,0	7,50,0	40
39	49/-	59/-	69/-	79/-	19,05	34,1	18,1	-	-	42,1	2,9	-	25,06	2,25,5	3,10,5	7,02,5	7,27,5	7,52,5	39
38	48/9	58/14	68/19	78/24	19,10	34,2	18,2	-	-	42,2	2,8	-	25,12	2,26,0	3,11,0	7,05,0	7,30,0	7,55,0	38
37	47/-	57/-	67/-	77/-	19,15	34,3	18,3	-	-	42,3	2,7	-	25,18	2,26,5	3,11,5	7,07,5	7,32,5	7,57,5	37
36	46/8	56/13	66/18	76/23	19,20	34,4	18,4	-	-	42,4	2,6	-	25,24	2,27,0	3,12,0	7,10,0	7,35,0	8,00,0	36
35	45/-	55/-	65/-	75/-	19,25	34,5	18,5	-	-	42,5	2,5	7	25,30	2,27,5	3,12,5	7,12,5	7,37,5	8,02,5	35
34	44/7	54/12	64/17	74/22	19,30	34,6	18,6	-	-	42,6	2,4	-	25,36	2,28,0	3,13,0	7,15,0	7,40,0	8,05,0	34
33	43/-	53/-	63/-	73/-	19,35	34,7	18,7	-	-	42,7	2,3	-	25,42	2,28,5	3,13,5	7,17,5	7,42,5	8,07,5	33
32	42/6	52/11	62/16	72/21	19,40	34,8	18,8	-	-	42,8	2,2	-	25,48	2,29,0	3,14,0	7,20,0	7,45,0	8,10,0	32
31	41/-	51/-	61/-	71/-	19,45	34,9	18,9	-	-	42,9	2,1	-	25,54	2,29,5	3,14,5	7,22,5	7,47,5	8,12,5	31

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
30	40/5	50/10	60/15	70/20	19,50	35,0	19.0	-	-	43,0	2,0	6	26.00	2.30,0	3.15,0	7.25,0	7.50,0	8.15,0	30
29	39/-	49/-	59/-	69/-	19,55	35,1	19.1	-	-	43,1	1,9	-	26.06	2.30,5	3.15,5	7.27,5	7.52,5	8.17,5	29
28	38/4	48/9	58/14	68/19	19,60	35,2	19.2	-	-	43,2	1,8	-	26.12	2.31,0	3.16,0	7.30,0	7.55,0	8.20,0	28
27	37/-	47/-	57/-	67/-	19,65	35,3	19.3	-	-	43,3	1,7	-	26.18	2.31,5	3.16,5	7.32,5	7.57,5	8.22,5	27
26	36/3	46/8	56/13	66/18	19,70	35,4	19.4	-	-	43,4	1,6	-	26.24	2.32,0	3.17,0	7.35,0	8.00,0	8.25,0	26
25	35/-	45/-	55/-	65/-	19,75	35,5	19.5	-	-	43,5	1,5	5	26.30	2.32,5	3.17,5	7.37,5	8.02,5	8.27,5	25
24	34/2	44/7	54/12	64/17	19,80	35,6	19.6	-	-	43,6	1,4	-	26.36	2.33,0	3.18,0	7.40,0	8.05,0	8.30,0	24
23	33/-	43/-	53/-	63/-	19,85	35,7	19.7	-	-	43,7	1,3	-	26.42	2.33,5	3.18,5	7.42,5	8.07,5	8.32,5	23
22	32/1	42/6	52/11	62/16	19,90	35,8	19.8	-	-	43,8	1,2	-	26.48	2.34,0	3.19,0	7.45,0	8.10,0	8.35,0	22
21	31/-	41/-	51/-	61/-	19,95	35,9	19.9	-	-	43,9	1,1	-	26.54	2.34,5	3.19,5	7.47,5	8.12,5	8.37,5	21
20	30/-	40/5	50/10	60/15	20,00	36,0	20.0	-	-	44,0	1,0	4	27.00	2.35,0	3.20,0	7.50,0	8.15,0	8.40,0	20
19	29/-	39/-	49/-	59/-	20,05	36,1	20.1	-	-	44,1	0,9	-	27.06	2.35,5	3.20,5	7.52,5	8.17,5	8.42,5	19
18	28/-	38/4	48/9	58/14	20,10	36,2	20.2	-	-	44,2	0,8	-	27.12	2.36,0	3.21,0	7.55,0	8.20,0	8.45,0	18
17	27/-	37/-	47/-	57/-	20,15	36,3	20.3	-	-	44,3	0,7	-	27.18	2.36,5	3.21,5	7.57,5	8.22,5	8.47,5	17
16	26/-	36/3	46/8	56/13	20,20	36,4	20.4	-	-	44,4	0,6	-	27.24	2.37,0	3.22,0	8.00,0	8.25,0	8.50,0	16
15	25/-	35/-	45/-	55/-	20,25	36,5	20.5	-	-	44,5	0,5	3	27.30	2.37,5	3.22,5	8.02,5	8.27,5	8.52,5	15
14	24/-	34/2	44/7	54/12	20,30	36,6	20.6	-	-	44,6	0,4	-	27.36	2.38,0	3.23,0	8.05,0	8.30,0	8.55,0	14
13	23/-	33/-	43/-	53/-	20,35	36,7	20.7	-	-	44,7	0,3	-	27.42	2.38,5	3.23,5	8.07,5	8.32,5	8.57,5	13
12	22/-	32/1	42/6	52/11	20,40	36,8	20.8	-	-	44,8	0,2	-	27.48	2.39,0	3.24,0	8.10,0	8.35,0	9.00,0	12
11	21/-	31/-	41/-	51/-	20,45	36,9	20.9	-	-	44,9	0,1	-	27.54	2.39,5	3.24,5	8.12,5	8.37,5	9.02,5	11

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	20/-	30/-	40/5	50/10	20,50	37,0	21.0	-	-	45,0	-	2	28.00	2.40,0	3.25,0	8.15,0	8.40,0	9.05,0	10
9	19/-	29/-	39/-	49/-	20,55	37,1	21.1	-	-	45,1	-	-	28.06	2.40,5	3.25,5	8.17,5	8.42,5	9.07,5	9
8	18/-	28/-	38/4	48/9	20,60	37,2	21.2	-	-	45,2	-	-	28.12	2.41,0	3.26,0	8.20,0	8.45,0	9.10,0	8
7	17/-	27/-	37/-	47/-	20,65	37,3	21.3	-	-	45,3	-	-	28.18	2.41,5	3.26,5	8.22,5	8.47,5	9.12,5	7
6	16/-	26/-	36/3	46/8	20,70	37,4	21.4	-	-	45,4	-	-	28.24	2.42,0	3.27,0	8.25,0	8.50,0	9.15,0	6
5	15/-	25/-	35/-	45/-	20,75	37,5	21.5	-	-	45,5	-	1	28.30	2.42,5	3.27,5	8.27,5	8.52,5	9.17,5	5
4	14/-	24/-	34/2	44/7	20,80	37,6	21.6	-	-	45,6	-	-	28.36	2.43,0	3.28,0	8.30,0	8.55,0	9.20,0	4
3	13/-	23/-	33/-	43/-	20,85	37,7	21.7	-	-	45,7	-	-	28.42	2.43,5	3.28,5	8.32,5	8.57,5	9.22,5	3
2	12/-	22/-	32/1	42/6	20,90	37,8	21.8	-	-	45,8	-	-	28.48	2.44,0	3.29,0	8.35,0	9.00,0	9.25,0	2
1	11/-	21/-	31/-	41/-	20,95	37,9	21.9	-	-	45,9	-	-	28.54	2.44,5	3.29,5	8.37,5	9.02,5	9.27,5	1

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

Правила
нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки (жінки)

Фізичні вправи, одиниці вимірювання, нормативи, бальний еквівалент																			
Бали	біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу						СКВ (для військовослужбовців видів, родів військ, сил Збройних Сил на спеціальних смугах перешкод						метання гранати на дальність	метання гранати на точність	плавання в обмундируванні зі зброєю (на відстань)	плавання в обмундируванні зі зброєю (на 100 м, на час)	КВВ (для льотного складу Повітряних Сил)	вслування на шестивеслових морських ялах на 2 км	Бали
	1100 м			3100 м			розвідувальних частин, Сил спеціальних операцій та інших танкових частин, підрозділів механізованих та мотопіхотних частин	Десантно-штурмових військ	гірсько-штурмових частин Сухопутних військ	плавскладу Військово-Морських Сил	ЄССП армій НАТО								
	до 4 осіб	до 10 осіб	до 20 осіб	до 4 осіб	до 10 осіб	до 20 осіб	№ 39	№ 40	№ 41	№ 42	№ 43	№ 44	№ 45	№ 46	№ 46	№ 47	№ 48		
	№ 38						ХВ., с	ХВ., с	ХВ., с	ХВ., с	ХВ., с	ХВ., с	м	Очки	м	ХВ., с	м	ХВ., с	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
100	5.20	5.30	5.40	15.20	15.40	16.20	4.05	4.05	4.15	4.30	2.55,0	4.00	40,0	100	150	3.35	75	15.20,0	100
99	5.21	5.31	5.41	15.22	15.42	16.22	4.06	4.06	4.16	4.31	2.55,5	4.01	39,5	-	148	3.37	74	15.22,5	99
98	5.22	5.32	5.42	15.24	15.44	16.24	4.07	4.07	4.17	4.32	2.56,0	4.02	39,0	98	146	3.39	73	15.25,0	98
97	5.23	5.33	5.43	15.26	15.46	16.26	4.08	4.08	4.18	4.33	2.56,5	4.03	38,5	-	144	3.41	72	15.27,5	97
96	5.24	5.34	5.44	15.28	15.48	16.28	4.09	4.09	4.19	4.34	2.57,0	4.04	38,0	96	142	3.43	71	15.30,0	96
95	5.25	5.35	5.45	15.30	15.50	16.30	4.10	4.10	4.20	4.35	2.57,5	4.05	37,5	-	140	3.45	70	15.32,5	95
94	5.26	5.36	5.46	15.32	15.52	16.32	4.11	4.11	4.21	4.36	2.58,0	4.06	37,0	94	138	3.47	69	15.35,0	94

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
93	5.27	5.37	5.47	15.34	15.54	16.34	4.12	4.12	4.22	4.37	2.58,5	4.07	36,5	-	136	3.49	68	15.37,5	93
92	5.28	5.38	5.48	15.36	15.56	16.36	4.13	4.13	4.23	4.38	2.59,0	4.08	36,0	92	134	3.51	67	15.40,0	92
91	5.29	5.39	5.49	15.38	15.58	16.38	4.14	4.14	4.24	4.39	2.59,5	4.09	35,5	-	132	3.53	66	15.42,5	91
90	5.30	5.40	5.50	15.40	16.00	16.40	4.15	4.15	4.25	4.40	3.00,0	4.10	35,0	90	130	3.55	65	15.45,0	90
89	5.31	5.41	5.51	15.42	16.02	16.42	4.16	4.16	4.26	4.41	3.00,5	4.11	34,5	-	128	3.57	64	15.47,5	89
88	5.32	5.42	5.52	15.44	16.04	16.44	4.17	4.17	4.27	4.42	3.01,0	4.12	34,0	88	126	3.59	63	15.50,0	88
87	5.33	5.43	5.53	15.46	16.06	16.46	4.18	4.18	4.28	4.43	3.01,5	4.13	33,5	-	124	4.01	62	15.52,5	87
86	5.34	5.44	5.54	15.48	16.08	16.48	4.19	4.19	4.29	4.44	3.02,0	4.14	33,0	86	122	4.03	61	15.55,0	86
85	5.35	5.45	5.55	15.50	16.10	16.50	4.20	4.20	4.30	4.45	3.02,5	4.15	32,5	-	120	4.05	60	15.57,5	85
84	5.36	5.46	5.56	15.52	16.12	16.52	4.21	4.21	4.31	4.46	3.03,0	4.16	32,0	84	118	4.07	59	16.00,0	84
83	5.37	5.47	5.57	15.54	16.14	16.54	4.22	4.22	4.32	4.47	3.03,5	4.17	31,5	-	116	4.09	58	16.02,5	83
82	5.38	5.48	5.58	15.56	16.16	16.56	4.23	4.23	4.33	4.48	3.04,0	4.18	31,0	82	114	4.11	57	16.05,0	82
81	5.39	5.49	5.59	15.58	16.18	16.58	4.24	4.24	4.34	4.49	3.04,5	4.19	30,5	-	112	4.13	56	16.07,5	81
80	5.40	5.50	6.00	16.00	16.20	17.00	4.25	4.25	4.35	4.50	3.05,0	4.20	30,0	80	110	4.15	55	16.10,0	80
79	5.41	5.51	6.01	16.02	16.22	17.02	4.26	4.26	4.36	4.51	3.05,5	4.21	29,5	-	108	4.17	54	16.12,5	79
78	5.42	5.52	6.02	16.04	16.24	17.04	4.27	4.27	4.37	4.52	3.06,0	4.22	29,0	78	106	4.19	53	16.15,0	78
77	5.43	5.53	6.03	16.06	16.26	17.06	4.28	4.28	4.38	4.53	3.06,5	4.23	28,5	-	104	4.21	52	16.17,5	77
76	5.44	5.54	6.04	16.08	16.28	17.08	4.29	4.29	4.39	4.54	3.07,0	4.24	28,0	76	102	4.23	51	16.20,0	76
75	5.45	5.55	6.05	16.10	16.30	17.10	4.30	4.30	4.40	4.55	3.07,5	4.25	27,5	-	100	4.25	50	16.22,5	75
74	5.46	5.56	6.06	16.12	16.32	17.12	4.31	4.31	4.41	4.56	3.08,0	4.26	27,0	74	98	4.27	49	16.25,0	74
73	5.47	5.57	6.07	16.14	16.34	17.14	4.32	4.32	4.42	4.57	3.08,5	4.27	26,5	-	96	4.29	48	16.27,5	73

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
72	5.48	5.58	6.08	16.16	16.36	17.16	4.33	4.33	4.43	4.58	3.09,0	4.28	26,0	72	94	4.31	47	16.30,0	72
71	5.49	5.59	6.09	16.18	16.38	17.18	4.34	4.34	4.44	4.59	3.09,5	4.29	25,5	-	92	4.33	46	16.32,5	71
70	5.50	6.00	6.10	16.20	16.40	17.20	4.35	4.35	4.45	5.00	3.10,0	4.30	25,0	70	90	4.35	45	16.35,0	70
69	5.51	6.01	6.11	16.22	16.42	17.22	4.36	4.36	4.46	5.01	3.10,5	4.31	24,5	-	88	4.37	44	16.37,5	69
68	5.52	6.02	6.12	16.24	16.44	17.24	4.37	4.37	4.47	5.02	3.11,0	4.32	24,0	68	86	4.39	43	16.40,0	68
67	5.53	6.03	6.13	16.26	16.46	17.26	4.38	4.38	4.48	5.03	3.11,5	4.33	23,5	-	84	4.41	42	16.42,5	67
66	5.54	6.04	6.14	16.28	16.48	17.28	4.39	4.39	4.49	5.04	3.12,0	4.34	23,0	66	82	4.43	41	16.45,0	66
65	5.55	6.05	6.15	16.30	16.50	17.30	4.40	4.40	4.50	5.05	3.12,5	4.35	22,5	-	80	4.45	40	16.47,5	65
64	5.56	6.06	6.16	16.32	16.52	17.32	4.41	4.41	4.51	5.06	3.13,0	4.36	22,0	64	78	4.47	39	16.50,0	64
63	5.57	6.07	6.17	16.34	16.54	17.34	4.42	4.42	4.52	5.07	3.13,5	4.37	21,5	-	76	4.49	38	16.52,5	63
62	5.58	6.08	6.18	16.36	16.56	17.36	4.43	4.43	4.53	5.08	3.14,0	4.38	21,0	62	74	4.51	37	16.55,0	62
61	5.59	6.09	6.19	16.38	16.58	17.38	4.44	4.44	4.54	5.09	3.14,5	4.39	20,5	-	72	4.53	36	16.57,5	61
60	6.00	6.10	6.20	16.40	17.00	17.40	4.45	4.45	4.55	5.10	3.15,0	4.40	20,0	60	70	4.55	35	17.00,0	60
59	6.01	6.11	6.21	16.42	17.02	17.42	4.46	4.46	4.56	5.11	3.15,5	4.41	19,5	-	68	4.57	34	17.02,5	59
58	6.02	6.12	6.22	16.44	17.04	17.44	4.47	4.47	4.57	5.12	3.16,0	4.42	19,0	58	66	4.59	33	17.05,0	58
57	6.03	6.13	6.23	16.46	17.06	17.46	4.48	4.48	4.58	5.13	3.16,5	4.43	18,5	-	64	5.01	32	17.07,5	57
56	6.04	6.14	6.24	16.48	17.08	17.48	4.49	4.49	4.59	5.14	3.17,0	4.44	18,0	56	62	5.03	31	17.10,0	56
55	6.05	6.15	6.25	16.50	17.10	17.50	4.50	4.50	5.00	5.15	3.17,5	4.45	17,5	-	60	5.05	30	17.12,5	55
54	6.06	6.16	6.26	16.52	17.12	17.52	4.51	4.51	5.01	5.16	3.18,0	4.46	17,0	54	58	5.07	29	17.15,0	54
53	6.07	6.17	6.27	16.54	17.14	17.54	4.52	4.52	5.02	5.17	3.18,5	4.47	16,5	-	56	5.09	28	17.17,5	53
52	6.08	6.18	6.28	16.56	17.16	17.56	4.53	4.53	5.03	5.18	3.19,0	4.48	16,0	52	54	5.11	27	17.20,0	52

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
51	6.09	6.19	6.29	16.58	17.18	17.58	4.54	4.54	5.04	5.19	3.19,5	4.49	15,5	-	52	5.13	26	17.22,5	51
50	6.10	6.20	6.30	17.00	17.20	18.00	4.55	4.55	5.05	5.20	3.20,0	4.50	15,0	50	50	5.15	25	17.25,0	50
49	6.11	6.21	6.31	17.02	17.22	18.02	4.56	4.56	5.06	5.21	3.20,5	4.51	14,5	-	48	5.17	24	17.27,5	49
48	6.12	6.22	6.32	17.04	17.24	18.04	4.57	4.57	5.07	5.22	3.21,0	4.52	14,0	48	46	5.19	23	17.30,0	48
47	6.13	6.23	6.33	17.06	17.26	18.06	4.58	4.58	5.08	5.23	3.21,5	4.53	13,5	-	44	5.21	22	17.32,5	47
46	6.14	6.24	6.34	17.08	17.28	18.08	4.59	4.59	5.09	5.24	3.22,0	4.54	13,0	46	42	5.23	21	17.35,0	46
45	6.15	6.25	6.35	17.10	17.30	18.10	5.00	5.00	5.10	5.25	3.22,5	4.55	12,5	-	40	5.25	20	17.37,5	45
44	6.16	6.26	6.36	17.12	17.32	18.12	5.01	5.01	5.11	5.26	3.23,0	4.56	12,0	44	38	5.27	19	17.40,0	44
43	6.17	6.27	6.37	17.14	17.34	18.14	5.02	5.02	5.12	5.27	3.23,5	4.57	11,5	-	36	5.29	18	17.42,5	43
42	6.18	6.28	6.38	17.16	17.36	18.16	5.03	5.03	5.13	5.28	3.24,0	4.58	11,0	42	34	5.31	17	17.45,0	42
41	6.19	6.29	6.39	17.18	17.38	18.18	5.04	5.04	5.14	5.29	3.24,5	4.59	10,5	-	32	5.33	16	17.47,5	41
40	6.20	6.30	6.40	17.20	17.40	18.20	5.05	5.05	5.15	5.30	3.25,0	5.00	10,0	40	30	5.35	15	17.50,0	40
39	6.21	6.31	6.41	17.22	17.42	18.22	5.06	5.06	5.16	5.31	3.25,5	5.01	9,5	-	28	5.37	14	17.52,5	39
38	6.22	6.32	6.42	17.24	17.44	18.24	5.07	5.07	5.17	5.32	3.26,0	5.02	9,0	38	26	5.39	13	17.55,0	38
37	6.23	6.33	6.43	17.26	17.46	18.26	5.08	5.08	5.18	5.33	3.26,5	5.03	8,5	-	24	5.41	12	17.57,5	37
36	6.24	6.34	6.44	17.28	17.48	18.28	5.09	5.09	5.19	5.34	3.27,0	5.04	8,0	36	22	5.43	11	18.00,0	36
35	6.25	6.35	6.45	17.30	17.50	18.30	5.10	5.10	5.20	5.35	3.27,5	5.05	7,5	-	20	5.45	10	18.02,5	35
34	6.26	6.36	6.46	17.32	17.52	18.32	5.11	5.11	5.21	5.36	3.28,0	5.06	7,0	34	18	5.47	9	18.05,0	34
33	6.27	6.37	6.47	17.34	17.54	18.34	5.12	5.12	5.22	5.37	3.28,5	5.07	6,5	-	16	5.49	8	18.07,5	33
32	6.28	6.38	6.48	17.36	17.56	18.36	5.13	5.13	5.23	5.38	3.29,0	5.08	6,0	32	14	5.51	7	18.10,0	32
31	6.29	6.39	6.49	17.38	17.58	18.38	5.14	5.14	5.24	5.39	3.29,5	5.09	5,5	-	12	5.53	6	18.12,5	31

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
30	6.30	6.40	6.50	17.40	18.00	18.40	5.15	5.15	5.25	5.40	3.30,0	5.10	5,0	30	10	5.55	5	18.15,0	30
29	6.31	6.41	6.51	17.42	18.02	18.42	5.16	5.16	5.26	5.41	3.30,5	5.11	4,5	-	8	5.57	4	18.17,5	29
28	6.32	6.42	6.52	17.44	18.04	18.44	5.17	5.17	5.27	5.42	3.31,0	5.12	4,0	28	6	5.59	3	18.20,0	28
27	6.33	6.43	6.53	17.46	18.06	18.46	5.18	5.18	5.28	5.43	3.31,5	5.13	3,5	-	4	6.01	2	18.22,5	27
26	6.34	6.44	6.54	17.48	18.08	18.48	5.19	5.19	5.29	5.44	3.32,0	5.14	3,0	26	2	6.03	1	18.25,0	26
25	6.35	6.45	6.55	17.50	18.10	18.50	5.20	5.20	5.30	5.45	3.32,5	5.15	2,5	-	1	6.05	-	18.27,5	25
24	6.36	6.46	6.56	17.52	18.12	18.52	5.21	5.21	5.31	5.46	3.33,0	5.16	2,0	24	-	6.07	-	18.30,0	24
23	6.37	6.47	6.57	17.54	18.14	18.54	5.22	5.22	5.32	5.47	3.33,5	5.17	1,5	-	-	6.09	-	18.32,5	23
22	6.38	6.48	6.58	17.56	18.16	18.56	5.23	5.23	5.33	5.48	3.34,0	5.18	1,0	22	-	6.11	-	18.35,0	22
21	6.39	6.49	6.59	17.58	18.18	18.58	5.24	5.24	5.34	5.49	3.34,5	5.19	0,5	-	-	6.13	-	18.37,5	21
20	6.40	6.50	7.00	18.00	18.20	19.00	5.25	5.25	5.35	5.50	3.35,0	5.20	-	20	-	6.15	-	18.40,0	20
19	6.41	6.51	7.01	18.02	18.22	19.02	5.26	5.26	5.36	5.51	3.35,5	5.21	-	-	-	6.17	-	18.42,5	19
18	6.42	6.52	7.02	18.04	18.24	19.04	5.27	5.27	5.37	5.52	3.36,0	5.22	-	18	-	6.19	-	18.45,0	18
17	6.43	6.53	7.03	18.06	18.26	19.06	5.28	5.28	5.38	5.53	3.36,5	5.23	-	-	-	6.21	-	18.47,5	17
16	6.44	6.54	7.04	18.08	18.28	19.08	5.29	5.29	5.39	5.54	3.37,0	5.24	-	16	-	6.23	-	18.50,0	16
15	6.45	6.55	7.05	18.10	18.30	19.10	5.30	5.30	5.40	5.55	3.37,5	5.25	-	-	-	6.25	-	18.52,5	15
14	6.46	6.56	7.06	18.12	18.32	19.12	5.31	5.31	5.41	5.56	3.38,0	5.26	-	14	-	6.27	-	18.55,0	14
13	6.47	6.57	7.07	18.14	18.34	19.14	5.32	5.32	5.42	5.57	3.38,5	5.27	-	-	-	6.29	-	18.57,5	13
12	6.48	6.58	7.08	18.16	18.36	19.16	5.33	5.33	5.43	5.58	3.39,0	5.28	-	12	-	6.31	-	19.00,0	12
11	6.49	6.59	7.09	18.18	18.38	19.18	5.34	5.34	5.44	5.59	3.39,5	5.29	-	-	-	6.33	-	19.02,5	11

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10	6.50	7.00	7.10	18.20	18.40	19.20	5.35	5.35	5.45	6.00	3.40,0	5.30	-	10	-	6.35	-	19.05,0	10
9	6.51	7.01	7.11	18.22	18.42	19.22	5.36	5.36	5.46	6.01	3.40,5	5.31	-	-	-	6.37	-	19.07,5	9
8	6.52	7.02	7.12	18.24	18.44	19.24	5.37	5.37	5.47	6.02	3.41,0	5.32	-	8	-	6.39	-	19.10,0	8
7	6.53	7.03	7.13	18.26	18.46	19.26	5.38	5.38	5.48	6.03	3.41,5	5.33	-	-	-	6.41	-	19.12,5	7
6	6.54	7.04	7.14	18.28	18.48	19.28	5.39	5.39	5.49	6.04	3.42,0	5.34	-	6	-	6.43	-	19.15,0	6
5	6.55	7.05	7.15	18.30	18.50	19.30	5.40	5.40	5.50	6.05	3.42,5	5.35	-	-	-	6.45	-	19.17,5	5
4	6.56	7.06	7.16	18.32	18.52	19.32	5.41	5.41	5.51	6.06	3.43,0	5.36	-	4	-	6.47	-	19.20,0	4
3	6.57	7.07	7.17	18.34	18.54	19.34	5.42	5.42	5.52	6.07	3.43,5	5.37	-	-	-	6.49	-	19.22,5	3
2	6.58	7.08	7.18	18.36	18.56	19.36	5.43	5.43	5.53	6.08	3.44,0	5.38	-	-	-	6.51	-	19.25,0	2
1	6.59	7.09	7.19	18.38	18.58	19.38	5.44	5.44	5.54	6.09	3.44,5	5.39	-	-	-	6.53	-	19.27,5	1

Таблиця 2

Нормативи
з фізичної підготовки військовослужбовців строкової служби (чоловіки)

Назва вправ	№ вправ	Одиниці виміру	Оцінки, бальний еквівалент, нормативи					
			до 6 місяців служби			після 6 місяців служби		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Біг на 1 км	1	хв., с	4.30	4.40	5.00	4.10	4.20	4.40
Біг на 2 км	2	хв., с	9.15	9.30	10.00	8.45	9.00	9.30

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9
Біг на 3 км	3	хв., с	14.30	15.00	16.00	13.40	14.00	15.00
Біг на 5 км	4	хв., с	24.30	25.00	26.00	23.30	24.00	25.00
Біг на 400 м	6	хв., с	1.20,0	1.22,5	1.27,5	1.15,0	1.17,5	1.22,5
Човниковий біг 4x100 м	6	хв., с	1.22,5	1.25,0	1.30,0	1.17,5	1.20,0	1.25,0
Човниковий біг 6x100 м з автоматом	7	хв., с	2.20,0	2.22,5	2.27,5	2.15,0	2.17,5	2.22,5
Плавання на 100 м вільним стилем	9	хв., с	2.10	2.15	2.30	2.05	2.15	2.35
Плавання на 100 м способом "брас"	9	хв., с	2.25	2.30	2.40	2.20	2.30	2.50
Комплексна вправа на спритність	13	с	11,20	11,50	12.10	10,45	10,90	11,50
Підтягування на перекладині	14	к-ть раз	10	9	7	12	11	9
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	20	к-ть раз	43	40	35	48	45	40
Згинання та розгинання тулуба	21	к-ть раз	33	30	25	38	35	30
Піднімання гири 16/24 кг (ривок, вагова категорія до 73 кг)	22	к-ть раз	55/19	50/17	40/14	65/22	60/20	50/17
Піднімання гири 16/24 кг (ривок, вагова категорія до 78 кг)	22	к-ть раз	85/29	80/27	70/24	95/32	90/30	80/27
Піднімання гири 16/24 кг (ривок, вагова категорія до 85 кг)	22	к-ть раз	115/39	110/37	100/34	125/42	120/40	110/37
Піднімання гири 16/24 кг (ривок, вагова категорія 85 кг+)	22	к-ть раз	145/49	140/47	130/44	155/52	150/50	140/47
Біг на 100 м	24	с	15,55	15,80	16,30	15,05	15,30	15,80
Човниковий біг 10x10 м	24	с	28,5	29,0	30,0	27,5	28,0	29,0
Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод	34	хв., с	2.35	2.40	2.50	2,25	2.30	2.40

Нормативи
з фізичної підготовки військовослужбовці за контрактом 1–4 вікових груп (чоловіки)

Назва фізичних вправ	номер вправи	одиниці виміру	категорії	Вікові групи, оцінки, бальний еквівалент, нормативи											
				перша (до 25 років)			друга (25–29 років)			третя (30–34 років)			четверта (35–39 років)		
				“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
			I	100	95	85	100	95	85	95	90	80	95	90	80
			II	95	90	80	90	85	75	85	80	70	80	75	65
			III	95	90	80	90	85	75	85	80	70	75	70	60
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Біг на 1 км	1	хв., с	I	3.20	3.30	3.50	3.20	3.30	3.50	3.30	3.40	4.00	3.30	3.40	4.00
			II	3.30	3.40	4.00	3.40	3.50	4.10	3.50	4.00	4.20	4.00	4.10	4.30
			III	3.30	3.40	4.00	3.40	3.50	4.10	3.50	4.00	4.20	4.10	4.20	4.40
Біг на 2 км	2	хв., с	I	7.30	7.45	8.15	7.30	7.45	8.15	7.45	8.00	8.30	7.45	8.00	8.30
			II	7.45	8.00	8.30	8.00	8.15	8.45	8.15	8.30	9.00	8.30	8.45	9.15
			III	7.45	8.00	8.30	8.00	8.15	8.45	8.15	8.30	9.00	8.45	9.00	9.30
Біг на 3 км	3	хв., с	I	12.00	12.20	13.00	12.00	12.20	13.00	12.20	12.40	13.20	12.20	12.40	13.20
			II	12.20	12.40	13.20	12.40	13.00	13.40	13.00	13.20	14.00	13.20	13.40	14.30
			III	12.20	12.40	13.20	12.40	13.00	13.40	13.00	13.20	14.00	13.40	14.00	15.00
Біг на 5 км	4	хв., с	I	21.00	21.30	22.30	21.00	21.30	22.30	21.30	22.00	23.00	21.30	22.00	23.00
			II	21.30	22.00	23.00	22.00	22.30	23.30	22.30	23.00	24.00	23.00	23.30	24.30
			III	21.30	22.00	23.00	22.00	22.30	23.30	22.30	23.00	24.00	23.30	24.00	25.00

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Крос на 5 км	5	ХВ., С	I	22.30	23.00	24.00	22.30	23.00	24.00	23.00	23.30	24.30	23.00	23.30	24.30
			II	23.00	23.30	24.30	23.30	24.00	25.00	24.00	24.30	25.30	24.30	25.00	26.00
			III	23.00	23.30	24.30	23.30	24.00	25.00	24.00	24.30	25.30	25.00	25.30	26.30
Біг на 400 м	6	ХВ., С	I	1.02,5	1.05,0	1.10,0	1.02,5	1.05,0	1.10,0	1.05,0	1.07,5	1.12,5	1.05,0	1.07,5	1.12,5
			II	1.05,0	1.07,5	1.12,5	1.07,5	1.10,0	1.15,0	1.10,0	1.12,5	1.17,5	1.12,5	1.15,0	1.20,0
			III	1.05,0	1.07,5	1.12,5	1.07,5	1.10,0	1.15,0	1.10,0	1.12,5	1.17,5	1.15,0	1.17,5	1.22,5
Човниковий біг 4x100 м	6	ХВ., С	I	1.05,0	1.07,5	1.12,5	1.05,0	1.07,5	1.12,5	1.07,5	1.10,0	1.15,0	1.07,5	1.10,0	1.15,0
			II	1.07,5	1.10,0	1.15,0	1.10,0	1.12,5	1.17,5	1.12,5	1.15,0	1.20,0	1.15,0	1.17,5	1.22,5
			III	1.07,5	1.10,0	1.15,0	1.10,0	1.12,5	1.17,5	1.12,5	1.15,0	1.20,0	1.17,5	1.20,0	1.25,0
Човниковий біг 6x100 м з автоматом	7	ХВ., С	I	2.02,5	2.05,0	2.10,0	2.02,5	2.05,0	2.10,0	2.05,0	2.07,5	2.12,5	2.05,0	2.07,5	2.12,5
			II	2.05,0	2.07,5	2.12,5	2.07,5	2.10,0	2.15,0	2.10,0	2.12,5	2.17,5	2.12,5	2.15,0	2.20,0
			III	2.05,0	2.07,5	2.12,5	2.07,5	2.10,0	2.15,0	2.10,0	2.12,5	2.17,5	2.15,0	2.17,5	2.22,5
Лижна гонка на 5 км	8	ХВ., С	I	25.00	25.30	26.30	25.00	25.30	26.30	25.30	26.00	27.00	25.30	26.00	27.00
			II	25.30	26.00	27.00	26.00	26.30	27.30	26.30	27.00	28.00	27.00	27.30	28.30
			III	25.30	26.00	27.00	26.00	26.30	27.30	26.30	27.00	28.00	27.30	28.00	29.00
Лижна гонка на 10 км	8	ХВ., С	I	52.00	53.00	55.00	52.00	53.00	55.00	53.00	54.00	56.00	53.00	54.00	56.00
			II	53.00	54.00	56.00	54.00	55.00	57.00	55.00	56.00	58.00	56.00	57.00	59.00
			III	53.00	54.00	56.00	54.00	55.00	57.00	55.00	56.00	58.00	57.00	58.00	1:00.00
Плавання на 100 м вільним стилем	9	ХВ., С	I	1.35	1.40	1.50	1.35	1.40	1.50	1.40	1.45	1.55	1.40	1.45	1.55
			II	1.40	1.45	1.55	1.45	1.50	2.00	1.50	1.55	2.05	1.55	2.00	2.10
			III	1.40	1.45	1.55	1.45	1.50	2.00	1.50	1.55	2.05	2.00	2.05	2.15

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Плавання на 100 м способом "брас"	9	ХВ., с	I	1.50	1.55	2.05	1.50	1.55	2.05	1.55	2.00	2.10	1.55	2.00	2.10
			II	1.55	2.00	2.10	2.00	2.05	2.15	2.05	2.10	2.20	2.10	2.15	2.25
			III	1.55	2.00	2.10	2.00	2.05	2.15	2.05	2.10	2.20	2.15	2.20	2.30
Комплексна вправа на спритність	13	с	I	9,00	9,25	9,75	9,00	9,25	9,75	9,25	9,50	10,00	9,25	9,50	10,00
			II	9,25	9,50	10,00	9,50	9,75	10,45	9,75	10,00	10,90	10,00	10,45	11,20
			III	9,25	9,50	10,00	9,50	9,75	10,45	9,75	10,00	10,90	10,45	10,90	11,50
Підтягування на перекладині	14	к-ть раз	I	17	16	14	17	16	14	16	15	13	16	15	13
			II	16	15	13	15	14	12	14	13	11	13	12	10
			III	16	15	13	15	14	12	14	13	11	12	11	9
Підйом переворотом на перекладині	15	к-ть раз	I	12	11	9	12	11	9	11	10	8	11	10	8
			II	11	10	8	10	9	7	9	8	6	8	7	5
			III	11	10	8	10	9	7	9	8	6	7	6	4
Підйом силою на перекладині	16	к-ть раз	I	10	9	7	10	9	7	9	8	6	9	8	6
			II	9	8	6	8	7	5	7	6	4	6	5	3
			III	9	8	6	8	7	5	7	6	4	5	4	2
Піднімання ніг до перекладини	17	к-ть раз	I	20	19	17	20	19	17	19	18	16	19	18	16
			II	19	18	16	18	17	15	17	16	14	16	15	13
			III	19	18	16	18	17	15	17	16	14	15	14	12
Комбінована силова вправа на перекладині	18	к-ть раз	I	4	3/3	3/1	4	3/3	3/1	3/3	3/2	3	3/3	3/2	3
			II	3/3	3/2	3	3/2	3/1	2/3	3/1	3	2/2	3	2/3	2/1
			III	3/3	3/2	3	3/2	3/1	2/3	3/1	3	2/2	2/3	2/2	2

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Згинання та розгинання рук в упорі на брусах	19	к-ть раз	I	32	31	29	32	31	29	31	30	27	31	30	27
			II	31	30	27	30	29	25	29	27	24	27	25	22
			III	31	30	27	30	29	25	29	27	24	25	24	20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	20	к-ть раз	I	60	58	53	60	58	53	58	55	50	58	55	50
			II	58	55	50	55	53	48	53	50	45	50	48	43
			III	58	55	50	55	53	48	53	50	45	48	45	40
Згинання та розгинання тулуба	21	к-ть раз	I	50	48	43	50	48	43	48	45	40	48	45	40
			II	48	45	40	45	43	38	43	40	35	40	38	33
			III	48	45	40	45	43	38	43	40	35	38	35	30
Комплексна силова вправа	22	к-ть раз	I	100	95	85	100	95	85	95	90	80	95	90	80
			II	95	90	80	90	85	75	85	80	70	80	75	65
			III	95	90	80	90	85	75	85	80	70	75	70	60
Піднімання гирі 16/24 кг (ривок, ваг. ктг. до 73 кг)	23	к-ть раз	I	90/30	85/29	75/25	90/30	85/29	75/25	85/29	80/27	70/24	85/29	80/27	70/24
			II	85/29	80/27	70/24	80/27	75/25	65/22	75/25	70/24	60/20	70/24	65/22	55/19
			III	85/29	80/27	70/24	80/27	75/25	65/22	75/25	70/24	60/20	65/22	60/20	50/17
Піднімання гирі 16/24 кг (ривок, ваг. ктг. до 78 кг)	23	к-ть раз	I	120/40	115/39	105/35	120/40	115/39	105/35	115/39	110/37	100/34	115/39	110/37	100/34
			II	115/39	110/37	100/34	110/37	105/35	95/32	105/35	100/34	90/30	100/34	95/32	85/29
			III	115/39	110/37	100/34	110/37	105/35	95/32	105/35	100/34	90/30	95/32	90/30	80/27
Піднімання гирі 16/24 кг (ривок, ваг. ктг. до 85 кг)	23	к-ть раз	I	150/50	145/49	135/45	150/50	145/49	135/45	145/49	140/47	130/44	145/49	140/47	130/44
			II	145/49	140/47	130/44	140/47	135/45	125/42	135/45	130/44	120/40	130/44	125/42	115/39
			III	145/49	140/47	130/44	140/47	135/45	125/42	135/45	130/44	120/40	125/42	120/40	110/37

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Піднімання гирі 16/24 кг (ривок, ваг/ктг. 85 кг+)	23	I	180/60	175/59	165/55	180/60	175/59	165/55	175/59	170/57	160/54	175/59	170/57	160/54	
			II	175/59	170/57	160/54	170/57	165/55	155/52	165/55	160/54	150/50	160/54	155/52	145/49
			III	175/59	170/57	160/54	170/57	165/55	155/52	165/55	160/54	150/50	155/52	150/50	140/47
Піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх, ваг/ктг. до 73 кг)	24	I	50/25	45/23	35/18	50/25	45/23	35/18	45/23	40/20	30/15	45/23	40/20	30/15	
			II	45/23	40/20	30/15	40/20	35/18	25/13	35/18	30/15	20/10	30/15	25/13	15/8
			III	45/23	40/20	30/15	40/20	35/18	25/13	35/18	30/15	20/10	25/13	20/10	10/5
Піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх, ваг/ктг. до 78 кг)	24	I	70/35	65/33	55/28	70/35	65/33	55/28	65/33	60/30	50/25	65/33	60/30	50/25	
			II	65/33	60/30	50/25	60/30	55/28	45/23	55/28	50/25	40/20	50/25	45/23	35/18
			III	65/33	60/30	50/25	60/30	55/28	45/23	55/28	50/25	40/20	45/23	40/20	30/15
Піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх, ваг/ктг. до 85 кг)	24	I	90/45	85/43	75/38	90/45	85/43	75/38	85/43	80/40	70/35	85/43	80/40	70/35	
			II	85/43	80/40	70/35	80/40	75/38	65/33	75/38	70/35	60/30	70/35	65/33	55/28
			III	85/43	80/40	70/35	80/40	75/38	65/33	75/38	70/35	60/30	65/33	60/30	50/25
Піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх, ваг/ктг. 85 кг+)	24	I	110/55	105/53	95/48	110/55	105/53	95/48	105/53	100/50	90/45	105/53	100/50	90/45	
			II	105/53	100/50	90/45	100/50	95/48	85/43	95/48	90/45	80/40	90/45	85/43	75/38
			III	105/53	100/50	90/45	100/50	95/48	85/43	95/48	90/45	80/40	85/43	80/40	70/35
Піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх по д/ц, ваг/ктг. до 73 кг)	24	I	30/15	28/14	23/12	30/15	28/14	23/12	28/14	25/13	20/10	28/14	25/13	20/10	
			II	28/14	25/13	20/10	25/13	23/12	18/9	23/12	20/10	15/8	20/10	18/9	13/7
			III	28/14	25/13	20/10	25/13	23/12	18/9	23/12	20/10	15/8	18/9	15/8	10/5
Піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх по д/ц, до 78 кг)	24	I	40/20	38/19	33/17	40/20	38/19	33/17	38/19	35/18	30/15	38/19	35/18	30/15	
			II	38/19	35/18	30/15	35/18	33/17	28/14	33/17	30/15	25/13	30/15	28/14	23/12
			III	38/19	35/18	30/15	35/18	33/17	28/14	33/17	30/15	25/13	28/14	25/13	20/10

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх по д/ц, до 85 кг)	24	к-ть раз	I	50/25	48/24	43/22	50/25	48/24	43/22	48/24	45/23	40/20	48/24	45/23	40/20
			II	48/24	45/23	40/20	45/23	43/22	38/19	43/22	40/20	35/18	40/20	38/19	33/17
			III	48/24	45/23	40/20	45/23	43/22	38/19	43/22	40/20	35/18	38/19	35/18	30/15
Піднімання двох гир 16/24 кг (поштовх по д/ц, 85 кг+)	24	к-ть раз	I	60/30	58/29	53/27	60/30	58/29	53/27	58/29	55/28	50/25	58/29	55/28	50/25
			II	58/29	55/28	50/25	55/28	53/27	48/24	53/27	50/25	45/23	50/25	48/24	43/22
			III	58/29	55/28	50/25	55/28	53/27	48/24	53/27	50/25	45/23	48/24	45/23	40/20
Біг на 100 м	25	с	I	13,80	14,05	14,55	13,80	14,05	14,55	14,05	14,30	14,80	14,05	14,30	14,80
			II	14,05	14,30	14,80	14,30	14,55	15,05	14,55	14,80	15,30	14,80	15,05	15,55
			III	14,05	14,30	14,80	14,30	14,55	15,05	14,55	14,80	15,30	15,05	15,30	15,80
Човниковий біг 10x10 м	25	с	I	25,0	25,5	26,5	25,0	25,5	26,5	25,5	26,0	27,0	25,5	26,0	27,0
			II	25,5	26,0	27,0	26,0	26,5	27,5	26,5	27,0	28,0	27,0	27,5	28,5
			III	25,5	26,0	27,0	26,0	26,5	27,5	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	29,0
Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	27	с	I	11,0	11,5	12,5	11,0	11,5	12,5	11,5	12,0	13,0	11,5	12,0	13,0
			II	11,5	12,0	13,0	12,0	12,5	13,5	12,5	13,0	14,0	13,0	13,5	14,5
			III	11,5	12,0	13,0	12,0	12,5	13,5	12,5	13,0	14,0	13,5	14,0	15,0
Оберти на рухомому гімнастичному колесі	28	к-ть раз	I	12	11	9	12	11	9	11	10	8	11	10	8
			II	11	10	8	10	9	7	9	8	6	8	7	5
			III	11	10	8	10	9	7	9	8	6	7	6	4
Оберти на лопингу з поворотами	29	к-ть раз	I	5,0	4,5	3,5	5,0	4,5	3,5	4,5	4,0	3,0	4,5	4,0	3,0
			II	4,5	4,0	3,0	4,0	3,5	2,5	3,5	3,0	2,0	3,0	2,5	1,5
			III	4,5	4,0	3,0	4,0	3,5	2,5	3,5	3,0	2,0	2,5	2,0	1,0

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Оберти на лопингу в обидва боки – 20 обертів	29	С	I	34,0	34,5	35,5	34,0	34,5	35,5	34,5	35,0	36,0	34,5	35,0	36,0
			II	34,5	35,0	36,0	35,0	35,5	36,5	35,5	36,0	37,0	36,0	36,5	37,5
			III	34,5	35,0	36,0	35,0	35,5	36,5	35,5	36,0	37,0	36,5	37,0	38,0
Кут в упорі на брусах	30	С	I	12,0	11,5	10,5	12,0	11,5	10,5	11,5	11,0	10,0	11,5	11,0	10,0
			II	11,5	11,0	10,0	11,0	10,5	9,5	10,5	10,0	9,0	10,0	9,5	8,5
			III	11,5	11,0	10,0	11,0	10,5	9,5	10,5	10,0	9,0	9,5	9,0	8,0
Пірнання в довжину	31	М	I	30	29	27	30	29	27	29	28	26	29	28	26
			II	29	28	26	28	27	25	27	26	24	26	25	23
			III	29	28	26	28	27	25	27	26	24	25	24	22
Марш-кидок на 5 км	32	ХВ., С	I	25.00	25.30	26.30	25.00	25.30	26.30	25.30	26.00	27.00	25.30	26.00	27.00
			II	25.30	26.00	27.00	26.00	26.30	27.30	26.30	27.00	28.00	27.00	27.30	28.30
			III	25.30	26.00	27.00	26.00	26.30	27.30	26.30	27.00	28.00	27.30	28.00	29.00
Марш-кидок на 10 км	32	ХВ., С	I	52.00	53.00	55.00	52.00	53.00	55.00	53.00	54.00	56.00	53.00	54.00	56.00
			II	53.00	54.00	56.00	54.00	55.00	57.00	55.00	56.00	58.00	56.00	57.00	59.00
			III	53.00	54.00	56.00	54.00	55.00	57.00	55.00	56.00	58.00	57.00	58.00	1:00.00
Марш на лижах на 5 км	33	ХВ., С	I	28.30	29.45	32.15	28.30	29.45	32.15	29.45	31.00	33.30	29.45	31.00	33.30
			II	29.45	31.00	33.30	31.00	32.15	34.45	32.15	33.30	36.00	33.30	34.45	37.15
			III	29.45	31.00	33.30	31.00	32.15	34.45	32.15	33.30	36.00	34.45	36.00	38.30
Марш на лижах на 10 км	33	ГОД., ХВ., С	I	1:05.00	1:07.30	1:12.30	1:05.00	1:07.30	1:12.30	1:07.30	1:10.00	1:15.00	1:07.30	1:10.00	1:15.00
			II	1:07.30	1:10.00	1:15.00	1:10.00	1:12.30	1:17.30	1:12.30	1:15.00	1:20.00	1:15.00	1:17.30	1:22.30
			III	1:07.30	1:10.00	1:15.00	1:10.00	1:12.30	1:17.30	1:12.30	1:15.00	1:20.00	1:17.30	1:20.00	1:25.00

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Воснізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою	34	XB, С	I	14.30	14.45	15.15	14.30	14.45	15.15	14.45	15.00	15.30	14.45	15.00	15.30
			II	14.45	15.00	15.30	15.00	15.15	15.45	15.15	15.30	16.00	15.30	15.45	16.15
			III	14.45	15.00	15.30	15.00	15.15	15.45	15.15	15.30	16.00	15.45	16.00	16.30
ЗКВ на ЄСП	35	XB, С	I	2.00	2.05	2.15	2.00	2.05	2.15	2.05	2.10	2.20	2.05	2.10	2.20
			II	2.05	2.10	2.20	2.10	2.15	2.25	2.15	2.20	2.30	2.20	2.25	2.35
			III	2.05	2.10	2.20	2.10	2.15	2.25	2.15	2.20	2.30	2.25	2.30	2.40
СКВ на ЄСП	36	XB, С	I	3.05,0	3.07,5	3.12,5	3.05,0	3.07,5	3.12,5	3.07,5	3.10,0	3.15,0	3.07,5	3.10,0	3.15,0
			II	3.07,5	3.10,0	3.15,0	3.10,0	3.12,5	3.17,5	3.12,5	3.15,0	3.20,0	3.15,0	3.17,5	3.22,5
			III	3.07,5	3.10,0	3.15,0	3.10,0	3.12,5	3.17,5	3.12,5	3.15,0	3.20,0	3.17,5	3.20,0	3.25,0
Подолання ЄСП у складі підрозділу (до 4 осіб)	37	XB, С	I	3.30,0	3.42,5	4.07,5	3.30,0	3.42,5	4.07,5	3.42,5	3.55,0	4.20,0	3.42,5	3.55,0	4.20,0
			II	3.42,5	3.55,0	4.20,0	3.55,0	4.07,5	4.32,5	4.07,5	4.20,0	4.45,0	4.20,0	4.32,5	4.57,5
			III	3.42,5	3.55,0	4.20,0	3.55,0	4.07,5	4.32,5	4.07,5	4.20,0	4.45,0	4.32,5	4.45,0	5.10,0
Подолання ЄСП у складі підрозділу (до 7 осіб)	37	XB, С	I	3.55,0	4.07,5	4.32,5	3.55,0	4.07,5	4.32,5	4.07,5	4.20,0	4.45,0	4.07,5	4.20,0	4.45,0
			II	4.07,5	4.20,0	4.45,0	4.20,0	4.32,5	4.57,5	4.32,5	4.45,0	5.10,0	4.45,0	4.57,5	5.22,5
			III	4.07,5	4.20,0	4.45,0	4.20,0	4.32,5	4.57,5	4.32,5	4.45,0	5.10,0	4.57,5	5.10,0	5.35,0
Подолання ЄСП у складі підрозділу (до 10 осіб)	37	XB, С	I	4.20,0	4.32,5	4.57,5	4.20,0	4.32,5	4.57,5	4.32,5	4.45,0	5.10,0	4.32,5	4.45,0	5.10,0
			II	4.32,5	4.45,0	5.10,0	4.45,0	4.57,5	5.22,5	4.57,5	5.10,0	5.35,0	5.10,0	5.22,5	5.47,5
			III	4.32,5	4.45,0	5.10,0	4.45,0	4.57,5	5.22,5	4.57,5	5.10,0	5.35,0	5.22,5	5.35,0	6.00,0
Біг з подоланням СП у складі підрозділу (1100 м, до 4 осіб)	38	XB, С	I	4.20	4.25	4.35	4.20	4.25	4.35	4.25	4.30	4.40	4.25	4.30	4.40
			II	4.25	4.30	4.40	4.30	4.35	4.45	4.35	4.40	4.50	4.40	4.45	4.55
			III	4.25	4.30	4.40	4.30	4.35	4.45	4.35	4.40	4.50	4.45	4.50	5.00

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Біг з подоланням СП у складі підрозділу (1100 м, до 10 осіб)	38	XB, C	I	4.40	4.45	4.55	4.40	4.45	4.55	4.45	4.50	5.00	4.45	4.50	5.00
			II	4.45	4.50	5.00	4.50	4.55	5.05	4.55	5.00	5.10	5.00	5.05	5.15
			III	4.45	4.50	5.00	4.50	4.55	5.05	4.55	5.00	5.10	5.05	5.10	5.20
Біг з подоланням СП у складі підрозділу (1100 м, до 20 осіб)	38	XB, C	I	5.20	5.25	5.35	5.20	5.25	5.35	5.25	5.30	5.40	5.25	5.30	5.40
			II	5.25	5.30	5.40	5.30	5.35	5.45	5.35	5.40	5.50	5.40	5.45	5.55
			III	5.25	5.30	5.40	5.30	5.35	5.45	5.35	5.40	5.50	5.45	5.50	6.00
Біг з подоланням СП у складі підрозділу (3100 м, до 4 осіб)	38	XB, C	I	13.20	13.30	13.50	13.20	13.30	13.50	13.30	13.40	14.00	13.30	13.40	14.00
			II	13.30	13.40	14.00	13.40	13.50	14.10	13.50	14.00	14.20	14.00	14.10	14.30
			III	13.30	13.40	14.00	13.40	13.50	14.10	13.50	14.00	14.20	14.10	14.20	14.40
Біг з подоланням СП у складі підрозділу (3100 м, до 10 осіб)	38	XB, C	I	13.40	13.50	14.10	13.40	13.50	14.10	13.50	14.00	14.20	13.50	14.00	14.20
			II	13.50	14.00	14.20	14.00	14.10	14.30	14.10	14.20	14.40	14.20	14.30	14.50
			III	13.50	14.00	14.20	14.00	14.10	14.30	14.10	14.20	14.40	14.30	14.40	15.00
Біг з подоланням СП у складі підрозділу (3100 м, до 20 осіб)	38	XB, C	I	14.20	14.30	14.50	14.20	14.30	14.50	14.30	14.40	15.00	14.30	14.40	15.00
			II	14.30	14.40	15.00	14.40	14.50	15.10	14.50	15.00	15.20	15.00	15.10	15.30
			III	14.30	14.40	15.00	14.40	14.50	15.10	14.50	15.00	15.20	15.10	15.20	15.40
СКВ на ССП	39	XB, C	I	3.05	3.10	3.20	3.05	3.10	3.20	3.10	3.15	3.25	3.10	3.15	3.25
			II	3.10	3.15	3.25	3.15	3.20	3.30	3.20	3.25	3.35	3.25	3.30	3.40
			III	3.10	3.15	3.25	3.15	3.20	3.30	3.20	3.25	3.35	3.30	3.35	3.45
СКВ на ССП	40	XB, C	I	3.05	3.10	3.20	3.05	3.10	3.20	3.10	3.15	3.25	3.10	3.15	3.25
			II	3.10	3.15	3.25	3.15	3.20	3.30	3.20	3.25	3.35	3.25	3.30	3.40
			III	3.10	3.15	3.25	3.15	3.20	3.30	3.20	3.25	3.35	3.30	3.35	3.45

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
СКВ на ССП	41	ХВ., С	I	3.15	3.20	3.30	3.15	3.20	3.30	3.20	3.25	3.35	3.20	3.25	3.35
			II	3.20	3.25	3.35	3.25	3.30	3.40	3.30	3.35	3.45	3.35	3.40	3.50
			III	3.20	3.25	3.35	3.25	3.30	3.40	3.30	3.35	3.45	3.40	3.45	3.55
СКВ на ССП	42	ХВ., С	I	3.30	3.35	3.45	3.30	3.35	3.45	3.35	3.40	3.50	3.35	3.40	3.50
			II	3.35	3.40	3.50	3.40	3.45	3.55	3.45	3.50	4.00	3.50	3.55	4.05
			III	3.35	3.40	3.50	3.40	3.45	3.55	3.45	3.50	4.00	3.55	4.00	4.10
СКВ на ССП	43	ХВ., С	I	2.25,0	2.27,5	2.32,5	2.25,0	2.27,5	2.32,5	2.27,5	2.30,0	2.35,0	2.27,5	2.30,0	2.35,0
			II	2.27,5	2.30,0	2.35,0	2.30,0	2.32,5	2.37,5	2.32,5	2.35,0	2.40,0	2.35,0	2.37,5	2.42,5
			III	2.27,5	2.30,0	2.35,0	2.30,0	2.32,5	2.37,5	2.32,5	2.35,0	2.40,0	2.37,5	2.40,0	2.45,0
СКВ на ССП	44	ХВ., С	I	4.00	4.05	4.15	4.00	4.05	4.15	4.05	4.10	4.20	4.05	4.10	4.20
			II	4.05	4.10	4.20	4.10	4.15	4.25	4.15	4.20	4.30	4.20	4.25	4.35
			III	4.05	4.10	4.20	4.10	4.15	4.25	4.15	4.20	4.30	4.25	4.30	4.40
Метання гранати на дальність	45	М	I	45,0	42,5	37,5	45,0	42,5	37,5	42,5	40,0	35,0	42,5	40,0	35,0
			II	42,5	40,0	35,0	40,0	37,5	32,5	37,5	35,0	30,0	35,0	32,5	27,5
			III	42,5	40,0	35,0	40,0	37,5	32,5	37,5	35,0	30,0	32,5	30,0	25,0
Метання гранати на точність	45	Очки	I	100	96	86	100	96	86	96	90	80	96	90	80
			II	96	90	80	90	86	76	86	80	70	80	76	66
			III	96	90	80	90	86	76	86	80	70	76	70	60
Плавання в обмундируванні зі зброєю (на відстань)	46	М	I	200	190	170	200	190	170	190	180	160	190	180	160
			II	190	180	160	180	170	150	170	160	140	160	150	130
			III	190	180	160	180	170	150	170	160	140	150	140	120

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Плавання в обмундируванні зі зброєю (на 100 м на час)	46	XB, C	I	2.35	2.45	3.05	2.35	2.45	3.05	2.45	2.55	3.15	2.45	2.55	3.15
			II	2.45	2.55	3.15	2.55	3.05	3.25	3.05	3.15	3.35	3.15	3.25	3.45
			III	2.45	2.55	3.15	2.55	3.05	3.25	3.05	3.15	3.35	3.25	3.35	3.55
КВВ для льотного складу Повітряних Сил	47	M	I	100	95	85	100	95	85	95	90	80	95	90	80
			II	95	90	80	90	85	75	85	80	70	80	75	65
			III	95	90	80	90	85	75	85	80	70	75	70	60
Веслування на шести-веслових морських ялах на 2 км	48	XB, C	I	14.20,0	14.32,5	14.57,5	14.20,0	14.32,5	14.57,5	14.32,5	14.45,0	15.10,0	14.32,5	14.45,0	15.10,0
			II	14.32,5	14.45,0	15.10,0	14.45,0	14.57,5	15.22,5	14.57,5	15.10,0	15.35,0	15.10,0	15.22,5	15.47,5
			III	14.32,5	14.45,0	15.10,0	14.45,0	14.57,5	15.22,5	14.57,5	15.10,0	15.35,0	15.22,5	15.35,0	16.00,0

Нормативи
з фізичної підготовки військовослужбовців за контрактом п'ятої і старших вікових груп (чоловіки)

Назва фізичних вправ	номер вправи	одиниці виміру	категорії	Вікові групи, оцінки, бальний еквівалент, нормативи														
				п'ята (40–44 років)			шоста (45–49 років)			сьома (50–54 років)			восьма (55–59 років)			дев'ята (60 років і більше)		
				“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
				I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
				80	75	65	70	65	55	60	55	45	50	45	35	40	35	25
				70	65	55	60	55	45	50	45	35	40	35	25	30	25	15
				60	55	45	50	45	35	40	35	25	30	25	15	20	15	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Біг на 1 км	1	XB, с	I	4.00	4.10	4.30	4.20	4.30	4.50	4.40	4.50	5.15	5.00	5.15	5.45	5.30	5.45	6.15
			II	4.20	4.30	4.50	4.40	4.50	5.15	5.00	5.15	5.45	5.30	5.45	6.15	6.00	6.15	6.45
			III	4.40	4.50	5.15	5.00	5.15	5.45	5.30	5.45	6.15	6.00	6.15	6.45	6.30	6.45	7.15
Біг на 2 км	2	XB, с	I	8.30	8.45	9.15	9.00	9.15	9.45	9.30	9.45	10.20	10.00	10.20	11.00	10.40	11.00	11.40
			II	9.00	9.15	9.45	9.30	9.45	10.20	10.00	10.20	11.00	10.40	11.00	11.40	11.20	11.40	12.20
			III	9.30	9.45	10.20	10.00	10.20	11.00	10.40	11.00	11.40	11.20	11.40	12.20	12.00	12.20	13.00
Біг на 3 км	3	XB, с	I	13.20	13.40	14.30	14.00	14.30	15.30	15.00	15.30	16.30	16.00	16.30	17.30	17.00	17.30	18.40
			II	14.00	14.30	15.30	15.00	15.30	16.30	16.00	16.30	17.30	17.00	17.30	18.40	18.00	18.40	20.00
			III	15.00	15.30	16.30	16.00	16.30	17.30	17.00	17.30	18.40	18.00	18.40	20.00	19.20	20.00	22.00
Біг на 5 км	4	XB, с	I	23.00	23.30	24.30	24.00	24.30	25.30	25.00	25.30	26.30	26.00	26.30	27.30	-	-	-
			II	24.00	24.30	25.30	25.00	25.30	26.30	26.00	26.30	27.30	27.00	27.30	28.30	-	-	-
			III	25.00	25.30	26.30	26.00	26.30	27.30	27.00	27.30	28.30	28.00	28.30	29.30	-	-	-

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Лижна гонка на 5 км	8	хв., с	I	27.00	27.30	28.30	28.00	28.30	29.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			II	28.00	28.30	29.30	29.00	29.30	30.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			III	29.00	29.30	30.30	30.00	30.30	31.30	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавання на 100 м вільним стилем	9	хв., с	I	1.55	2.00	2.10	2.05	2.10	2.20	2.15	2.20	2.40	2.30	2.40	3.00	2.50	3.00	3.20
			II	2.05	2.10	2.20	2.15	2.20	2.40	2.30	2.40	3.00	2.50	3.00	3.20	3.10	3.20	3.40
			III	2.15	2.20	2.40	2.30	2.40	3.00	2.50	3.00	3.20	3.10	3.20	3.40	3.30	3.40	4.00
Плавання на 100 м способом "брас"	9	хв., с	I	2.10	2.15	2.25	2.20	2.25	2.35	2.30	2.35	2.55	2.40	2.55	3.15	3.05	3.15	3.35
			II	2.20	2.25	2.35	2.30	2.35	2.55	2.40	2.55	3.15	3.05	3.15	3.35	3.25	3.35	3.55
			III	2.30	2.35	2.55	2.40	2.55	3.15	3.05	3.15	3.35	3.25	3.35	3.55	3.45	3.55	4.15
Комплексна вправа на спритність	13	к-ть раз	I	10,00	10,45	11,20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			II	10,90	11,20	11,80	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			III	11,50	11,80	12,40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Підтягування на перекладині	14	к-ть раз	I	13	12	10	11	10	8	9	8	6	7	6	4	5	4	2
			II	11	10	8	9	8	6	7	6	4	5	4	2	3	2	1
			III	9	8	6	7	6	4	5	4	2	3	2	1	2	1	-
Згинання та розгинання рук в упорі на брусах	19	к-ть раз	I	27	25	22	24	22	19	20	19	15	17	15	12	14	12	9
			II	24	22	19	20	19	15	17	15	12	14	12	9	10	9	5
			III	20	19	15	17	15	12	14	12	9	10	9	5	7	5	2
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	20	к-ть раз	I	50	48	43	45	43	38	40	38	33	35	33	28	30	28	23
			II	45	43	38	40	38	33	35	33	28	30	28	23	25	23	15
			III	40	38	33	35	33	28	30	28	23	25	23	15	20	15	5

[illegible]

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
КВВ для льотного складу Повітряних Сил	47	≥	I	80	75	65	70	65	55	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			II	70	65	55	60	55	45	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			III	60	55	45	50	45	35	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Нормативи

з фізичної підготовки військовослужбовців за контрактом 1–4 вікових груп (жінки)

Назва фізичних вправ	номер вправи	одиниці виміру	категорії	Вікові групи, оцінки, бальний еквівалент, нормативи											
				перша (до 25 р.)			друга (25–29 рр.)			третя (30–34 рр.)			четверта (35–39 рр.)		
				«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
				I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Біг на 1 км	1	XB, с	I	4.20	4.30	4.50	4.20	4.30	4.50	4.30	4.40	5.00	4.30	4.40	5.00
			II	4.30	4.40	5.00	4.40	4.50	5.10	4.50	5.00	5.20	5.00	5.10	5.30
			III	4.30	4.40	5.00	4.40	4.50	5.10	4.50	5.00	5.20	5.10	5.20	5.40
Біг на 2 км	2	XB, с	I	8.30	8.45	9.15	8.30	8.45	9.15	8.45	9.00	9.30	8.45	9.00	9.30
			II	8.45	9.00	9.30	9.00	9.15	9.45	9.15	9.30	10.00	9.30	9.45	10.15
			III	8.45	9.00	9.30	9.00	9.15	9.45	9.15	9.30	10.00	9.45	10.00	10.30
Біг на 3 км	3	XB, с	I	16.00	16.20	17.00	16.00	16.20	17.00	16.20	16.40	17.30	16.20	16.40	17.30
			II	16.20	16.40	17.30	16.40	17.00	18.00	17.00	17.30	18.30	17.30	18.00	19.00
			III	16.20	16.40	17.30	16.40	17.00	18.00	17.00	17.30	18.30	18.00	18.30	19.30

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Біг на 5 км	4	XB, C	I	25.00	25.30	26.30	25.00	25.30	26.30	25.30	26.00	27.00	25.30	26.00	27.00
			II	25.30	26.00	27.00	26.00	26.30	27.30	26.30	27.00	28.00	27.00	27.30	28.30
			III	25.30	26.00	27.00	26.00	26.30	27.30	26.30	27.00	28.00	27.30	28.00	29.00
Крос на 5 км	5	XB, C	I	26.30	27.00	28.00	26.30	27.00	28.00	27.00	27.30	28.30	27.00	27.30	28.30
			II	27.00	27.30	28.30	27.30	28.00	29.00	28.00	28.30	29.30	28.30	29.00	30.00
			III	27.00	27.30	28.30	27.30	28.00	29.00	28.00	28.30	29.30	29.00	29.30	30.30
Біг на 400 м	6	XB, C	I	1.12,5	1.15,0	1.20,0	1.12,5	1.15,0	1.20,0	1.15,0	1.17,5	1.22,5	1.15,0	1.17,5	1.22,5
			II	1.15,0	1.17,5	1.22,5	1.17,5	1.20,0	1.25,0	1.20,0	1.22,5	1.27,5	1.22,5	1.25,0	1.30,0
			III	1.15,0	1.17,5	1.22,5	1.17,5	1.20,0	1.25,0	1.20,0	1.22,5	1.27,5	1.25,0	1.27,5	1.32,5
Човниковий біг 4x100 м	6	XB, C	I	1.22,5	1.25,0	1.30,0	1.22,5	1.25,0	1.30,0	1.25,0	1.27,5	1.32,5	1.25,0	1.27,5	1.32,5
			II	1.25,0	1.27,5	1.32,5	1.27,5	1.30,0	1.35,0	1.30,0	1.32,5	1.37,5	1.32,5	1.35,0	1.40,0
			III	1.25,0	1.27,5	1.32,5	1.27,5	1.30,0	1.35,0	1.30,0	1.32,5	1.37,5	1.35,0	1.37,5	1.42,5
Човниковий біг 6x100 м з автоматом	7	XB, C	I	2.22,5	2.25,0	2.30,0	2.22,5	2.25,0	2.30,0	2.25,0	2.27,5	2.32,5	2.25,0	2.27,5	2.32,5
			II	2.25,0	2.27,5	2.32,5	2.27,5	2.30,0	2.35,0	2.30,0	2.32,5	2.37,5	2.32,5	2.35,0	2.40,0
			III	2.25,0	2.27,5	2.32,5	2.27,5	2.30,0	2.35,0	2.30,0	2.32,5	2.37,5	2.35,0	2.37,5	2.42,5
Лижна гонка на 5 км	8	XB, C	I	34.00	35.00	37.00	34.00	35.00	37.00	35.00	36.00	38.00	35.00	36.00	38.00
			II	35.00	36.00	38.00	36.00	37.00	39.00	37.00	38.00	40.00	38.00	39.00	41.00
			III	35.00	36.00	38.00	36.00	37.00	39.00	37.00	38.00	40.00	39.00	40.00	42.00
Лижна гонка на 10 км	8	XB, C	I	1:08.00	1:10.00	1:14.00	1:08.00	1:10.00	1:14.00	1:10.00	1:12.00	1:16.00	1:10.00	1:12.00	1:16.00
			II	1:10.00	1:12.00	1:16.00	1:12.00	1:14.00	1:18.00	1:14.00	1:16.00	1:20.00	1:16.00	1:18.00	1:22.00
			III	1:10.00	1:12.00	1:16.00	1:12.00	1:14.00	1:18.00	1:14.00	1:16.00	1:20.00	1:18.00	1:20.00	1:24.00

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Плавання на 100 м вільним стилем	9	ХВ., С	I	2.00	2.05	2.15	2.00	2.05	2.15	2.05	2.10	2.20	2.05	2.10	2.20
			II	2.05	2.10	2.20	2.10	2.15	2.25	2.15	2.20	2.30	2.20	2.25	2.35
			III	2.05	2.10	2.20	2.10	2.15	2.25	2.15	2.20	2.30	2.25	2.30	2.40
Плавання на 100 м способом "брас"	9	ХВ., С	I	2.15	2.20	2.30	2.15	2.20	2.30	2.20	2.25	2.35	2.20	2.25	2.35
			II	2.20	2.25	2.35	2.25	2.30	2.40	2.30	2.35	2.45	2.35	2.40	2.50
			III	2.20	2.25	2.35	2.25	2.30	2.40	2.30	2.35	2.45	2.40	2.45	2.55
Комплексна вправа на спритність	13	С	I	12,5	13,0	14,0	12,5	13,0	14,0	13,0	13,5	14,5	13,0	13,5	14,5
			II	13,0	13,5	14,5	13,5	14,0	15,0	14,0	14,5	15,5	14,5	15,0	16,0
			III	13,0	13,5	14,5	13,5	14,0	15,0	14,0	14,5	15,5	15,0	15,5	16,5
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	20	к-ть разк-ть раз	I	32	31	29	32	31	29	31	30	27	31	30	27
			II	31	30	27	30	29	25	29	27	24	27	25	22
			III	31	30	27	30	29	25	29	27	24	25	24	20
Згинання та розгинання тулуба	21	к-ть разк-ть раз	I	50	48	43	50	48	43	48	45	40	48	45	40
			II	48	45	40	45	43	38	43	40	35	40	38	33
			III	48	45	40	45	43	38	43	40	35	38	35	30
Комплексна силова вправа	22	к-ть разк-ть раз	I	80	76	68	80	76	68	76	72	64	76	72	64
			II	76	72	64	72	68	60	68	64	56	64	60	52
			III	76	72	64	72	68	60	68	64	56	60	56	48
Піднімання гирі 8/16 кг (ривок, ваг/ктг. до 58 кг)	23	к-ть разк-ть раз	I	110/40	105/38	95/33	110/40	105/38	95/33	105/38	100/35	90/30	105/38	100/35	90/30
			II	105/38	100/35	90/30	100/35	95/33	85/28	95/33	90/30	80/25	90/30	85/28	75/23
			III	105/38	100/35	90/30	100/35	95/33	85/28	95/33	90/30	80/25	85/28	80/25	70/20

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Піднімання гирі 8/16 кг (ривок, ваг/кгг. до 63 кг)	23	к-ть раз	I	120/45	115/43	105/38	120/45	115/43	105/38	115/43	110/40	100/35	115/43	110/40	100/35
			II	115/43	110/40	100/35	110/40	105/38	95/33	105/38	100/35	90/30	100/35	95/33	85/28
			III	115/43	110/40	100/35	110/40	105/38	95/33	105/38	100/35	90/30	95/33	90/30	80/25
Піднімання гирі 8/16 кг (ривок, ваг/кгг. до 68 кг)	23	к-ть раз	I	130/50	125/48	115/43	130/50	125/48	115/43	125/48	120/45	110/40	125/48	120/45	110/40
			II	125/48	120/45	110/40	120/45	115/43	105/38	115/43	110/40	100/35	110/40	105/38	95/33
			III	125/48	120/45	110/40	120/45	115/43	105/38	115/43	110/40	100/35	105/38	100/35	90/30
Піднімання гирі 8/16 кг (ривок, ваг/кгг. 68 кг+)	23	к-ть раз	I	140/55	135/53	125/48	140/55	135/53	125/48	135/53	130/50	120/45	135/53	130/50	120/45
			II	135/53	130/50	120/45	130/50	125/48	115/43	125/48	120/45	110/40	120/45	115/43	105/38
			III	135/53	130/50	120/45	130/50	125/48	115/43	125/48	120/45	110/40	115/43	110/40	100/35
Біг на 100 м	25	с	I	16,00	16,25	16,75	16,00	16,25	16,75	16,25	16,50	17,00	16,25	16,50	17,00
			II	16,25	16,50	17,00	16,50	16,75	17,25	16,75	17,00	17,50	17,00	17,25	17,75
			III	16,25	16,50	17,00	16,50	16,75	17,25	16,75	17,00	17,50	17,25	17,50	18,00
Човниковий біг 10x10 м	25	с	I	28,0	28,5	29,5	28,0	28,5	29,5	28,5	29,0	30,0	28,5	29,0	30,0
			II	28,5	29,0	30,0	29,0	29,5	30,5	29,5	30,0	31,0	30,0	30,5	31,5
			III	28,5	29,0	30,0	29,0	29,5	30,5	29,5	30,0	31,0	30,5	31,0	32,0
Оберти на стаціонарному гімнастичному колесі	27	с	I	12,0	12,5	13,5	12,0	12,5	13,5	12,5	13,0	14,0	12,5	13,0	14,0
			II	12,5	13,0	14,0	13,0	13,5	14,5	13,5	14,0	15,0	14,0	14,5	15,5
			III	12,5	13,0	14,0	13,0	13,5	14,5	13,5	14,0	15,0	14,5	15,0	16,0
Оберти на рухомому гімнастичному колесі	28	к-ть раз	I	8	7	5	8	7	5	7	6	4	7	6	4
			II	7	6	4	6	5	3	5	4	2	4	3	1
			III	7	6	4	6	5	3	5	4	2	3	2	—

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Оберти на лопингу з поворотами	29	к-ть раз	I	4,0	3,5	2,5	4,0	3,5	2,5	3,5	3,0	2,0	3,5	3,0	2,0
			II	3,5	3,0	2,0	3,0	2,5	1,5	2,5	2,0	1,0	2,0	1,5	1,0
			III	3,5	3,0	2,0	3,0	2,5	1,5	2,5	2,0	1,0	1,5	1,0	-
Оберти на лопингу в обидва боки (20 обертів)	29	с	I	36,0	36,5	37,5	36,0	36,5	37,5	36,5	37,0	38,0	36,5	37,0	38,0
			II	36,5	37,0	38,0	37,0	37,5	38,5	37,5	38,0	39,0	38,0	38,5	39,5
			III	36,5	37,0	38,0	37,0	37,5	38,5	37,5	38,0	39,0	38,5	39,0	40,0
Кут в упорі на брусах	30	с	I	9,0	8,5	7,5	9,0	8,5	7,5	8,5	8,0	7,0	8,5	8,0	7,0
			II	8,5	8,0	7,0	8,0	7,5	6,5	7,5	7,0	6,0	7,0	6,5	5,5
			III	8,5	8,0	7,0	8,0	7,5	6,5	7,5	7,0	6,0	6,5	6,0	5,0
Пірнання в довжину	31	м	I	20	19	17	20	19	17	19	18	16	19	18	16
			II	19	18	16	18	17	15	17	16	14	16	15	13
			III	19	18	16	18	17	15	17	16	14	15	14	12
Воєнізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою	34	ХВ., с	I	19.00	19.30	20.30	19.00	19.30	20.30	19.30	20.00	21.00	19.30	20.00	21.00
			II	19.30	20.00	21.00	20.00	20.30	21.30	20.30	21.00	22.00	21.00	21.30	22.30
			III	19.30	20.00	21.00	20.00	20.30	21.30	20.30	21.00	22.00	21.30	22.00	23.00
ЗКВ на ЄСП	35	ХВ., с	I	1.55,0	1.57,5	2.02,5	1.55,0	1.57,5	2.02,5	1.57,5	2.00,0	2.05,0	1.57,5	2.00,0	2.05,0
			II	1.57,5	2.00,0	2.05,0	2.00,0	2.02,5	2.07,5	2.02,5	2.05,0	2.10,0	2.05,0	2.07,5	2.12,5
			III	1.57,5	2.00,0	2.05,0	2.00,0	2.02,5	2.07,5	2.02,5	2.05,0	2.10,0	2.07,5	2.10,0	2.15,0
СКВ на ЄСП	36	ХВ., с	I	2.40,0	2.42,5	2.47,5	2.40,0	2.42,5	2.47,5	2.42,5	2.45,0	2.50,0	2.42,5	2.45,0	2.50,0
			II	2.42,5	2.45,0	2.50,0	2.45,0	2.47,5	2.52,5	2.47,5	2.50,0	2.55,0	2.50,0	2.52,5	2.57,5
			III	2.42,5	2.45,0	2.50,0	2.45,0	2.47,5	2.52,5	2.47,5	2.50,0	2.55,0	2.52,5	2.55,0	3.00,0

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Подолання ЄСП у складі підрозділу (до 4 осіб)	37	XB., C	I	4.30,0	4.42,5	5.07,5	4.30,0	4.42,5	5.07,5	4.42,5	4.55,0	5.20,0	4.42,5	4.55,0	5.20,0
			II	4.42,5	4.55,0	5.20,0	4.55,0	5.07,5	5.32,5	5.07,5	5.20,0	5.45,0	5.20,0	5.32,5	5.57,5
			III	4.42,5	4.55,0	5.20,0	4.55,0	5.07,5	5.32,5	5.07,5	5.20,0	5.45,0	5.32,5	5.45,0	6.10,0
Подолання ЄСП у складі підрозділу (до 7 осіб)	37	XB., C	I	4.55,0	5.07,5	5.32,5	4.55,0	5.07,5	5.32,5	5.07,5	5.20,0	5.45,0	5.07,5	5.20,0	5.45,0
			II	5.07,5	5.20,0	5.45,0	5.20,0	5.32,5	5.57,5	5.32,5	5.45,0	6.10,0	5.45,0	5.57,5	6.22,5
			III	5.07,5	5.20,0	5.45,0	5.20,0	5.32,5	5.57,5	5.32,5	5.45,0	6.10,0	5.57,5	6.10,0	6.35,0
Подолання ЄСП у складі підрозділу (до 10 осіб)	37	XB., C	I	5.20,0	5.32,5	5.57,5	5.20,0	5.32,5	5.57,5	5.32,5	5.45,0	6.10,0	5.32,5	5.45,0	6.10,0
			II	5.32,5	5.45,0	6.10,0	5.45,0	5.57,5	6.22,5	5.57,5	6.10,0	6.35,0	6.10,0	6.22,5	6.47,5
			III	5.32,5	5.45,0	6.10,0	5.45,0	5.57,5	6.22,5	5.57,5	6.10,0	6.35,0	6.22,5	6.35,0	7.00,0
Біг з подоланням СП у складі підрозділу (1100 м, до 4 осіб)	38	XB., C	I	5.20	5.25	5.35	5.20	5.25	5.35	5.25	5.30	5.40	5.25	5.30	5.40
			II	5.25	5.30	5.40	5.30	5.35	5.45	5.35	5.40	5.50	5.40	5.45	5.55
			III	5.25	5.30	5.40	5.30	5.35	5.45	5.35	5.40	5.50	5.45	5.50	6.00
Біг з подоланням СП у складі підрозділу (1100 м, до 10 осіб)	38	XB., C	I	5.30	5.35	5.45	5.30	5.35	5.45	5.35	5.40	5.50	5.35	5.40	5.50
			II	5.35	5.40	5.50	5.40	5.45	5.55	5.45	5.50	6.00	5.50	5.55	6.05
			III	5.35	5.40	5.50	5.40	5.45	5.55	5.45	5.50	6.00	5.55	6.00	6.10
Біг з подоланням СП у складі підрозділу (1100 м, до 20 осіб)	38	XB., C	I	5.40	5.45	5.55	5.40	5.45	5.55	5.45	5.50	6.00	5.45	5.50	6.00
			II	5.45	5.50	6.00	5.50	5.55	6.05	5.55	6.00	6.10	6.00	6.05	6.15
			III	5.45	5.50	6.00	5.50	5.55	6.05	5.55	6.00	6.10	6.05	6.10	6.20
Біг з подоланням СП у складі підрозділу (3100 м, до 4 осіб)	38	XB., C	I	15.20	15.30	15.50	15.20	15.30	15.50	15.30	15.40	16.00	15.30	15.40	16.00
			II	15.30	15.40	16.00	15.40	15.50	16.10	15.50	16.00	16.20	16.00	16.10	16.30
			III	15.30	15.40	16.00	15.40	15.50	16.10	15.50	16.00	16.20	16.10	16.20	16.40

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Біг з подоланням СП у складі підрозділу (3100 м, до 10 осіб)	38	ХВ., С	I	15.40	15.50	16.10	15.40	15.50	16.10	15.50	16.00	16.20	15.50	16.00	16.20
			II	15.50	16.00	16.20	16.00	16.10	16.30	16.10	16.20	16.40	16.20	16.30	16.50
			III	15.50	16.00	16.20	16.00	16.10	16.30	16.10	16.20	16.40	16.30	16.40	17.00
Біг з подоланням СП у складі підрозділу (3100 м, до 20 осіб)	38	ХВ., С	I	16.20	16.30	16.50	16.20	16.30	16.50	16.30	16.40	17.00	16.30	16.40	17.00
			II	16.30	16.40	17.00	16.40	16.50	17.10	16.50	17.00	17.20	17.00	17.10	17.30
			III	16.30	16.40	17.00	16.40	16.50	17.10	16.50	17.00	17.20	17.10	17.20	17.40
СКВ на ССП	39	ХВ., С	I	4.05	4.10	4.20	4.05	4.10	4.20	4.10	4.15	4.25	4.10	4.15	4.25
			II	4.10	4.15	4.25	4.15	4.20	4.30	4.20	4.25	4.35	4.25	4.30	4.40
			III	4.10	4.15	4.25	4.15	4.20	4.30	4.20	4.25	4.35	4.30	4.35	4.45
СКВ на ССП	40	ХВ., С	I	4.05	4.10	4.20	4.05	4.10	4.20	4.10	4.15	4.25	4.10	4.15	4.25
			II	4.10	4.15	4.25	4.15	4.20	4.30	4.20	4.25	4.35	4.25	4.30	4.40
			III	4.10	4.15	4.25	4.15	4.20	4.30	4.20	4.25	4.35	4.30	4.35	4.45
СКВ на ССП	41	ХВ., С	I	4.15	4.20	4.30	4.15	4.20	4.30	4.20	4.25	4.35	4.20	4.25	4.35
			II	4.20	4.25	4.35	4.25	4.30	4.40	4.30	4.35	4.45	4.35	4.40	4.50
			III	4.20	4.25	4.35	4.25	4.30	4.40	4.30	4.35	4.45	4.40	4.45	4.55
СКВ на ССП	42	ХВ., С	I	4.30	4.35	4.45	4.30	4.35	4.45	4.35	4.40	4.50	4.35	4.40	4.50
			II	4.35	4.40	4.50	4.40	4.45	4.55	4.45	4.50	5.00	4.50	4.55	5.05
			III	4.35	4.40	4.50	4.40	4.45	4.55	4.45	4.50	5.00	4.55	5.00	5.10
СКВ на ССП	43	ХВ., С	I	2.55,0	2.57,5	3.02,5	2.55,0	2.57,5	3.02,5	2.57,5	3.00,0	3.05,0	2.57,5	3.00,0	3.05,0
			II	2.57,5	3.00,0	3.05,0	3.00,0	3.02,5	3.07,5	3.02,5	3.05,0	3.10,0	3.05,0	3.07,5	3.12,5
			III	2.57,5	3.00,0	3.05,0	3.00,0	3.02,5	3.07,5	3.02,5	3.05,0	3.10,0	3.07,5	3.10,0	3.15,0

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
СКВ на ССП	44	ХВ., с	I	4.00	4.05	4.15	4.00	4.05	4.15	4.05	4.10	4.20	4.05	4.10	4.20
			II	4.05	4.10	4.20	4.10	4.15	4.25	4.15	4.20	4.30	4.20	4.25	4.35
			III	4.05	4.10	4.20	4.10	4.15	4.25	4.15	4.20	4.30	4.25	4.30	4.40
Метання гранати на дальність	45	м	I	40,0	37,5	32,5	40,0	37,5	32,5	37,5	35,0	30,0	37,5	35,0	30,0
			II	37,5	35,0	30,0	35,0	32,5	27,5	32,5	30,0	25,0	30,0	27,5	22,5
			III	37,5	35,0	30,0	35,0	32,5	27,5	32,5	30,0	25,0	27,5	25,0	20,0
Метання гранати на точність	45	очки	I	100	96	86	100	96	86	96	90	80	96	90	80
			II	96	90	80	90	86	76	86	80	70	80	76	66
			III	96	90	80	90	86	76	86	80	70	76	70	60
Плавання в обмундируванні зі зброєю (на відстань)	46	м	I	150	140	120	150	140	120	140	130	110	140	130	110
			II	140	130	110	130	120	100	120	110	90	110	100	80
			III	140	130	110	130	120	100	120	110	90	100	90	70
Плавання в обмундируванні зі зброєю (на 100 м на час)	46	ХВ., с	I	3.35	3.45	4.05	3.35	3.45	4.05	3.45	3.55	4.15	3.45	3.55	4.15
			II	3.45	3.55	4.15	3.55	4.05	4.25	4.05	4.15	4.35	4.15	4.25	4.45
			III	3.45	3.55	4.15	3.55	4.05	4.25	4.05	4.15	4.35	4.25	4.35	4.55
КВВ для льотного складу Повітряних Сил	47	м	I	75	70	60	75	70	60	70	65	55	70	65	55
			II	70	65	55	65	60	50	60	55	45	55	50	40
			III	70	65	55	65	60	50	60	55	45	50	45	35
Веслування на шестивеслових морських ялах на 2 км	48	ХВ., с	I	15.20,0	15.32,5	15.57,5	15.20,0	15.32,5	15.57,5	15.32,5	15.45,0	16.10,0	15.32,5	15.45,0	16.10,0
			II	15.32,5	15.45,0	16.10,0	15.45,0	15.57,5	16.22,5	15.57,5	16.10,0	16.35,0	16.10,0	16.22,5	16.47,5
			III	15.32,5	15.45,0	16.10,0	15.45,0	15.57,5	16.22,5	15.57,5	16.10,0	16.35,0	16.22,5	16.35,0	17.00,0

Нормативи
з фізичної підготовки військовослужбовців за контрактом п'ятої і старших вікових груп (жінки)

Назва фізичних вправ	номер вправи	одиниці виміру	категорії	Вікові групи, оцінки, бальний еквівалент, нормативи														
				п'ята (40–44 років)			шоста (45–49 років)			сьома (50–54 років)			восьма (55–59 років)			дев'ята (60 років і більше)		
				“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
				I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
				80	75	65	70	65	55	60	55	45	50	45	35	40	35	25
				70	65	55	60	55	45	50	45	35	40	35	25	30	25	15
				60	55	45	50	45	35	40	35	25	30	25	15	20	15	5
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Біг на 1 км	1	XB., с	I	5.00	5.10	5.30	5.20	5.30	5.50	5.40	5.50	6.15	6.00	6.15	6.45	6.30	6.45	7.15
			II	5.20	5.30	5.50	5.40	5.50	6.15	6.00	6.15	6.45	6.30	6.45	7.15	7.00	7.15	7.45
			III	5.40	5.50	6.15	6.00	6.15	6.45	6.30	6.45	7.15	7.00	7.15	7.45	7.30	7.45	8.15
Біг на 2 км	2	XB., с	I	9.30	9.45	10.15	10.00	10.15	10.45	10.30	10.45	11.20	11.00	11.20	12.00	11.40	12.00	12.40
			II	10.00	10.15	10.45	10.30	10.45	11.20	11.00	11.20	12.00	11.40	12.00	12.40	12.20	12.40	13.20
			III	10.30	10.45	11.20	11.00	11.20	12.00	11.40	12.00	12.40	12.20	12.40	13.20	13.00	13.20	14.00
Біг на 3 км	3	XB., с	I	17.30	18.00	19.00	18.30	19.00	20.00	19.30	20.00	21.20	20.40	21.20	22.40	22.00	22.40	24.00
			II	18.30	19.00	20.00	19.30	20.00	21.20	20.40	21.20	22.40	22.00	22.40	24.00	23.20	24.00	26.00
			III	19.30	20.00	21.20	20.40	21.20	22.40	22.00	22.40	24.00	23.20	24.00	26.00	25.00	26.00	28.00
Біг на 5 км	4	XB., с	I	27.00	27.30	28.30	28.00	28.30	29.30	29.00	29.30	30.30	30.00	30.30	31.30	-	-	-
			II	28.00	28.30	29.30	29.00	29.30	30.30	30.00	30.30	31.30	31.00	31.30	32.30	-	-	-
			III	29.00	29.30	30.30	30.00	30.30	31.30	31.00	31.30	32.30	32.00	32.30	33.30	-	-	-

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Лижна гонка на 5 км	8	ХВ., с	I	38.00	39.00	41.00	40.00	41.00	43.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			II	40.00	41.00	43.00	42.00	43.00	45.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			III	42.00	43.00	45.00	44.00	45.00	47.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Плавання на 100 м вільним стилем	9	ХВ., с	I	2.20	2.25	2.35	2.30	2.35	2.45	2.40	2.45	3.00	2.50	3.00	3.20	3.10	3.20	3.40
			II	2.30	2.35	2.45	2.40	2.45	3.00	2.50	3.00	3.20	3.10	3.20	3.40	3.30	3.40	4.00
			III	2.40	2.45	3.00	2.50	3.00	3.20	3.10	3.20	3.40	3.30	3.40	4.00	3.50	4.00	4.20
Плавання на 100 м способом "брас"	9	ХВ., с	I	2.35	2.40	2.50	2.45	2.50	3.00	2.55	3.00	3.15	3.05	3.15	3.35	3.25	3.35	3.55
			II	2.45	2.50	3.00	2.55	3.00	3.15	3.05	3.15	3.35	3.25	3.35	3.55	3.45	3.55	4.15
			III	2.55	3.00	3.15	3.05	3.15	3.35	3.25	3.35	3.55	3.45	3.55	4.15	4.05	4.15	4.35
Комплексна вправа на спритність	13	к-ть раз	I	14,5	15,0	16,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			II	15,5	16,0	17,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			III	16,5	17,0	18,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	20	к-ть раз	I	27	25	22	24	22	19	20	19	15	17	15	12	14	12	9
			II	24	22	19	20	19	15	17	15	12	14	12	9	10	9	5
			III	20	19	15	17	15	12	14	12	9	10	9	5	7	5	2
Згинання та розгинання тулуба	21	к-ть раз	I	40	38	33	35	33	28	30	28	23	25	23	18	20	18	13
			II	35	33	28	30	28	23	25	23	18	20	18	13	15	13	8
			III	30	28	23	25	23	18	20	18	13	15	13	8	10	8	3
Комплексна силова вправа	22	к-ть раз	I	64	60	52	56	52	44	48	44	36	40	36	28	32	28	20
			II	56	52	44	48	44	36	40	36	28	32	28	20	24	20	12
			III	48	44	36	40	36	28	32	28	20	24	20	12	16	12	4

[illegible]

Таблиця 3

Нормативи
фізичної підготовленості кандидатів на військову службу за контрактом та на навчання
у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО (у тому числі і 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

Таблиця 4

Правила
визначення оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців за контрактом
(за бальним еквівалентом)

Категорії	Оцінки	Вікові групи, кількість вправ, бальний еквівалент																											
		перша (до 25 років)				друга (25– 29 років)				третя (30– 34 роки)				четверта (35– 39 років)				п'ята (40– 44 роки)				шоста (45– 49 років)		сьома (50– 54 роки)		восьма (55– 59 років)		дев'ята (60 років і більше)	
		1	3	4	5	1	3	4	5	1	3	4	5	1	3	4	5	1	3	4	1	3	1	3	1	3	1	3	
I	“5”	100	295	390	490	100	295	390	490	95	280	370	465	95	280	370	465	80	235	310	70	205	60	175	50	145	40	115	
	“4”	95	275	360	455	95	275	360	455	90	260	340	430	90	260	340	430	75	215	280	65	185	55	155	45	125	35	95	
	“3”	85	255	340	425	85	255	340	425	80	240	320	400	80	240	320	400	65	195	260	55	165	45	135	35	105	25	75	
II	“5”	95	280	370	465	90	265	350	440	85	250	330	415	80	235	310	390	70	205	270	60	175	50	145	40	115	30	85	
	“4”	90	260	340	430	85	245	320	405	80	230	300	380	75	215	280	355	65	185	240	55	155	45	125	35	105	25	65	
	“3”	80	240	320	400	75	225	300	375	70	210	280	350	65	195	260	325	55	165	220	45	135	35	105	25	75	15	45	
III	“5”	95	280	370	465	90	265	350	440	85	250	330	415	75	220	290	360	60	175	230	50	145	40	115	30	85	20	55	
	“4”	90	260	340	430	85	245	320	405	80	230	300	380	70	200	260	330	55	155	200	45	125	35	95	25	65	15	35	
	“3”	80	240	320	400	75	225	300	375	70	210	280	350	60	180	240	300	45	135	180	35	105	25	75	15	45	5	15	

Таблиця 5

Правила
визначення оцінки фізичної підготовленості курсантів та студентів ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО
(у тому числі студентів за програмою підготовки офіцерів запасу)
(за бальним еквівалентом)

Періоди навчання	Категорія	Кількість вправ, оцінки, бальний еквівалент											
		1			3			4			5		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1 курс	I	85	80	70	250	230	210	330	300	280	415	380	350
	II	80	75	65	235	215	195	310	280	260	390	355	325
2 курс	I	90	85	75	265	245	225	350	320	300	440	405	375
	II	85	80	70	250	230	210	330	300	280	415	380	350
3 курс	I	95	90	80	280	260	240	370	340	320	465	430	400
	II	90	85	75	265	245	225	350	320	300	440	405	375
4 і старші курси	I	100	95	85	295	275	255	390	360	340	490	455	425
	II	95	90	80	280	260	240	370	340	320	465	430	400

Таблиця 6

Співвідношення

оцінки фізичної підготовки до рейтинг-балу кандидатів для навчання у ВВНЗ, ВНП ЗВО, ЗФПВО, у тому числі і 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 кт., в/сл. стр. сл., цивільні особи до 25 р.	5 в/гр. II кт., 6 в/гр. I кт., цивільні особи 25–29 рр.	Цивільні особи 30–34 рр.	5 в/гр. III кт., 6 в/гр. II кт., 7 в/гр. I кт., цивільні особи 35–39 рр.	Цивільні особи 40–44 рр.	6 в/гр. III кт., 7 в/гр. II кт., 8 в/гр. I кт., цивільні особи 45–49 рр.	Цивільні особи 50–54 роки	7 в/гр. III кт., 8 в/гр. II кт., 9 в/гр. I кт., цивільні особи 55 років і старші	8 в/гр. III кт., 9 в/гр. II кт.	9 в/гр. III кт.
1	2	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

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
"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

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
“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 4x100 м	6	+ 4	– 4	с
Човниковий біг 6x100 м з автоматом	7	-	– 6	с
Лижна гонка на 5 км	8	+ 2.00	– 2.00	хв., с
Лижна гонка на 10 км	8	+ 5.00	– 5.00	хв., 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

Продовження додатка 10

Продовження таблиці 7

1	2	3	4	5
Біг на 100 м	25	+ 0,5	- 0,5	с
Човниковий біг 10х10 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
Воснізований крос на 3 км з метанням гранати Ф-1 та стрільбою у складі підрозділу	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
Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу (1100 м)	38	-	- 15	с
Біг з подоланням смуги перешкод у складі підрозділу (3100 м)	38	-	- 45	с
Спеціальні контрольні вправи (для військовослужбовців частин і підрозділів видів, родів військ, сил Збройних Сил) на спеціальних смугах перешкод	39-43	-	- 5	с
Вправа на єдиній спеціальній смузі перешкод армій НАТО	44	+5	- 5	с
Веслування на шестивеслових морських ялах на 2 км	48	-	- 10	с

Примітки: 1. У таблиці 1 додатка 10 нарахування балів за показані результати у вправах більш, ніж 100 балів, проводиться за пропорціями верхньої частини таблиці 1 (від 95 до 100 балів).

2. Курсантам віком від 25 років і старшим до показаного ними результату у показниках бального еквіваленту за виконання кожної фізичної вправи приплюсовується додатково п'ять балів.

3. 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°.
4. 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 – хвили більше 3 балів, – враховується поправка 2 – полегшення нормативів;
 - у разі використання двох поправок загальна величина поправки визначається шляхом їх додавання.
5. ВВНЗ, ВВП ЗВО, ЗФПВО, ВЛ – вищі військові навчальні заклади, військові навчальні підрозділи закладів вищої освіти, заклади фахової передвищої військової освіти, військові (військово-морські) ліцеї.
6. В/гр. – вікова група.
7. Ваг/кат. – вагові категорії військовослужбовців для складання нормативів у вправах з гирями.
8. В/сл. стр/сл. – військовослужбовці строкової служби.
9. ЄСП – єдина смуга перешкод.
10. ЄССП армій НАТО – єдина спеціальна смуга перешкод армій НАТО.
11. ЗКВ на ЄСП – загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (вправа № 35).
12. КВВ – комплексна вправа на воді (для льотного складу Повітряних Сил, вправа № 47).
13. К-ть раз – кількість разів.
14. Кат. – категорії військовослужбовців.
15. РГД-5, РГН – ручні навчальні гранати, які використовуються в процесі фізичної підготовки для виконання вправ з метання гранат, у тому числі на смугах перешкод жінками.
16. СКВ на ЄСП – спеціальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод (вправа № 36).
17. СКВ на ЄСП – спеціальні контрольні вправи на спеціальних смугах перешкод (вправи №№ 39–43).
18. СП – смуга перешкод.
19. Ф-1 – ручна навчальна граната, яка використовується у процесі фізичної підготовки для виконання вправ з метання гранат, у тому числі на смугах перешкод чоловіками.