

## Приложение 22

к Инструкции о порядке организации  
и проведения физической подготовки  
в Вооруженных Силах

### ПОПРАВКИ к нормативам по физической подготовке

Наименования упражнений	Номера упражнений	Единицы измерения	1	2	3	4	5	6	7	8
Бег на 1 км с преодолением единой полосы препятствий	1	мин, с	5	–	–	–	–	–	–	–
Контрольное упражнение на единой полосе препятствий	2	мин, с	3	–	–	–	–	–	–	5
Метание гранаты на дальность	4	м	–	–	–	–	–	–	–	3
Бег на 60 м	8	с	0,1	0,1	0,3	0,2	1,0	0,3	–	0,3
Бег на 60 м зигзагом	9	с	0,1	0,1	–	–	–	–	–	–
Бег на 60 м с грузом	10	с	0,1	0,1	–	–	–	–	–	–
Челночный бег 6х10 м	11	с	0,1	0,1	0,5	0,3	2,0	–	–	0,5
Бег на 100 м	12	с	0,2	0,2	0,5	0,3	–	0,5	–	0,5
Бег на 100 м со старта лежа	13	с	0,2	0,2	–	–	–	–	–	–
Прыжок в длину с места	14	см	–	–	10	5	–	–	–	10
Бег на 500 м	15	с	2	2	5	3	25	5	10	5
Бег на 1 км	16	с	5	5	10	5	–	10	20	10
Бег на 1,5 км	17	с	7	7	15	10	–	15	–	15
Бег на 3 км	18	с	10	10	30	20	–	30	–	30
Бег на 3 км с оружием	20	с	10	10	–	–	–	30	–	30
Марш-бросок в составе подразделения на 5 км	21	мин, с	0.30	0.15	–	–	–	2.30	–	–
Марш-бросок в составе подразделения на 10 км	22	мин, с	1.00	0.30	–	–	–	5.00	–	–
Плавание на 100 м	23	с	–	–	–	–	–	–	10	–
Лыжная гонка на 5 км	25	мин, с	–	–	2.30	–	–	–	3.00	2.30
Подтягивание на перекладине	28	разы	1	–	1	–	–	–	–	1
Подъем переворотом на перекладине	29	разы	1	–	1	1	–	–	–	1
Подъем силой на перекладине	30	разы	1	–	1	–	–	–	–	1
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	31	циклы	–	–	1	–	–	–	–	1
Поднимание туловища из положения лежа на спине	32	разы	2	1	–	–	–	–	4	–
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33	разы	3	2	–	–	–	–	4	–
Комплексное силовое упражнение	34	разы	2	1	–	–	–	–	4	–
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	35	разы	2	1	1	1	3	–	–	1
Угол в упоре на брусьях	36	с	–	–	3	2	–	–	–	3
Комплексное упражнение на ловкость	37	с	0,1	0,1	0,5	0,3	–	–	–	0,5

Примечание. Под поправками к нормативам понимаются:

1 – усложнение нормативов для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, 1 – 3-й возрастных групп, срочной военной службы (кроме военнослужащих, проходящих срочную военную службу до 6 месяцев) воинских частей ССО (за исключением медицинских рот, оркестров, полигонов), разведывательных подразделений и подразделений специального назначения;

2 – облегчение нормативов для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, воинских частей транспортных войск, тыла и вооружения, баз хранения, медицинских рот (центров, пунктов), оркестров, полигонов;

3 – усложнение нормативов при их выполнении в форме одежды № 1;

4 – усложнение нормативов при их выполнении в повседневной военной форме одежды;

5 – облегчение нормативов при их выполнении в военной форме одежды № 5;

6 – облегчение нормативов при выполнении упражнений на снегу, в гололед, в сильный дождь или снегопад;

7 – облегчение нормативов для военнослужащих, проходящих военную службу по контракту, 8-й возрастной группы относительно нормативов 7-й возрастной группы;

8 – облегчение нормативов на оценку «удовлетворительно» для военнослужащих, имеющих противопоказания к выполнению данного упражнения по состоянию здоровья.