

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования «Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б.Н. Ельцина»

УТВЕРЖДАЮ

Ректор ФГАОУ ВО «УрФУ имени первого  
Президента России Б.Н. Ельцина»

В.А. Кокшаров



## ОСОБЕННОСТИ

**приема граждан в 2025 году для целевого обучения в Уральском  
федеральном университете по программам специалитета и бакалавриата  
и в военном учебном центре по программам военной подготовки  
офицеров для прохождения военной службы по контракту**

1. В соответствии с Положением о военных учебных центрах, утвержденным постановлением Правительства Российской Федерации от 3.07.2019 г. № 848, приказом Министра обороны Российской Федерации и Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 13 февраля 2020 г. № 66/212, приказом Министра обороны Российской Федерации от 26.08.2020 г. № 400 Уральский федеральный университет проводит прием граждан в военный учебный центр (далее – ВУЦ).

2. Задача ВУЦ состоит в том, чтобы на базе знаний, получаемых гражданами, обучающимися по очной форме обучения по основной образовательной программе с уровнем образования «специалист» или «бакалавр», дать необходимую военную подготовку по специальностям, определяемым Министерством обороны Российской Федерации в соответствии с программами военной подготовки для прохождения военной службы по контракту на воинских должностях, подлежащих замещению офицерами, после получения высшего образования.

Прием в ВУЦ осуществляется на основании, заключенных между гражданином и Министерством обороны Российской Федерации договора «Об обучении по программе военной подготовки в военном учебном центре УрФУ» и договора о целевом обучении по образовательной программе высшего образования.

3. Во время обучения в ВУЦ студентам выплачиваются: ежемесячная дополнительная стипендия в размере равном 1,5 установленного законом размера стипендии в течение первого года обучения, 3-4 установленных законом размера стипендии (с учетом успеваемости по военной подготовке)

в течение второго и последующих лет обучения, а также единовременная выплата на приобретение специальной формы одежды в размере 5000 рублей.

Иногородние студенты обеспечиваются общежитием в соответствии с правилами, установленными в УрФУ.

4. Граждане, успешно завершившие военную подготовку в ВУЦ и обучение в УрФУ, получают диплом Уральского федерального университета по специальности высшего образования и обязаны заключить контракт о прохождении военной службы сроком на три года или пять лет с Министерством обороны Российской Федерации или, по согласованию с Министерством обороны Российской Федерации, с иным федеральным органом исполнительной власти, в котором федеральным законом предусмотрена военная служба. Гражданам, заключившим контракт о прохождении военной службы, в установленном порядке присваивается первое офицерское звание «лейтенант» с назначением на воинские должности, подлежащие замещению офицерами.

По истечении срока военной службы, указанного в контракте, они могут продолжить военную службу, заключив новый контракт или уволиться с военной службы.

5. В УрФУ организуется, в рамках квоты на целевое обучение, прием граждан в ВУЦ по специальностям:

11.05.01 «Радиоэлектронные системы и комплексы»;

10.05.02 «Информационная безопасность телекоммуникационных систем»;

23.05.02 «Транспортные средства специального назначения»;

45.03.02 «Лингвистика»;

58.03.01 «Востоковедение и африканистика».

6. Для участия в конкурсе в образовательное учреждение и в ВУЦ рассматриваются граждане Российской Федерации мужского пола в возрасте до 24 лет<sup>1</sup>, имеющие документ государственного образца о среднем общем образовании, соответствующие требованиям, предъявляемым к гражданам, поступающим на военную службу по контракту.

7. Граждане, изъявившие желание поступить в ВУЦ, должны подать заявление в военный комиссариат по месту жительства (воинского учета) до 1 апреля 2025 года. В заявлении указываются: фамилия, имя, отчество, дата рождения, адрес места жительства и выбранная специальность.

К заявлению прилагаются: копия свидетельства о рождении; копия документа, удостоверяющего личность и гражданство; копия удостоверения гражданина, подлежащего призыву на военную службу (приписного свидетельства); автобиография; характеристика с места учебы (работы); копия

---

<sup>1</sup> Возраст определяется по состоянию на 1 сентября

документа о среднем общем образовании или справка о текущей успеваемости; три фотографии без головного убора размером 4,5 x 6 см.

8. В военном комиссариате проводится предварительный отбор кандидатов для поступления в ВУЦ в апреле-июне, который включает в себя определение их соответствия требованиям пригодности к обучению в ВУЦ по результатам медицинского освидетельствования и профессионального психологического отбора.

9. Гражданам, прошедшим предварительный отбор (далее – кандидаты), военные комиссариаты формируют личные дела, включающие вышеперечисленные документы, а также карту медицинского освидетельствования (*приложение 1*), карту профессионального психологического отбора и направление для поступления. Законвертованное личное дело выдают на руки кандидату или высылают по почте в адрес начальника ВУЦ (620002, г. Екатеринбург, ул. Мира 19, начальнику ВУЦ).

10. Граждане, не проходившие предварительный отбор в военном комиссариате по месту жительства, могут подать заявление о зачислении в ВУЦ в период проведения приемной кампании с предъявлением записи годности к военной службе в удостоверении гражданина, подлежащего призыву на военную службу. Данные граждане с 20 июня до 5 июля 2025 года получают направление на медицинское освидетельствование и проверку профессиональной пригодности, далее участвуют в конкурсном отборе после прохождения предварительного отбора в военном комиссариате по месту нахождения вуза.

11. Кандидаты для поступления в ВУЦ по прибытию в приемную комиссию УрФУ первоначально обращаются в подкомиссию ВУЦ, где сдают личное дело (предъявляют имеющиеся документы), получают консультации по интересующим вопросам. Затем кандидат следует для оформления документов, предусмотренных правилами приема в УрФУ.

12. Абитуриентам, поступающим в ВУЦ и представившим документы, подтверждающие участие в юнармейском движении, раскрывающие их достижения в военно-патриотических проектах, предоставляется 10 дополнительных баллов к сумме баллов, полученных по результатам вступительных испытаний.

13. Отбор кандидатов для зачисления граждан в Уральский федеральный университет на целевую подготовку в интересах Министерства обороны Российской Федерации проводится подкомиссией ВУЦ по результатам итоговой суммы набранных баллов вступительных испытаний и индивидуальных достижений, с учетом профессионального психологического отбора и медицинского освидетельствования. Результаты конкурсного отбора заносятся в конкурсный список.



14. С поступающими в ВУЦ в УрФУ проводится отдельный конкурс. Кандидаты, предложенные к зачислению в Уральский федеральный университет на основании решения приемной подкомиссии ВУЦ заключают договоры и приказом ректора УрФУ зачисляются в УрФУ и в ВУЦ.

15. Необходимая информация для поступления в ВУЦ может быть получена абитуриентом у начальника учебной части ВУЦ (тел. 375-44-40, e-mail: [i.a.donchenko@urfu.ru](mailto:i.a.donchenko@urfu.ru)), у представителей ВУЦ, участвующих в работе приемной комиссии УрФУ, а также на сайте [vuc.urfu.ru](http://vuc.urfu.ru). Ознакомиться с документами, регламентирующими порядок обучения и правилами приема в Уральский федеральный университет можно на официальном сайте УрФУ [urfu.ru](http://urfu.ru).

16. Годными к обучению по программам военной подготовки в ВУЦ признаются граждане:

- по результатам медицинского освидетельствования «А – годные к военной– службе» или «Б – годные к военной службе с незначительными ограничениями»;

- по результатам профессионального психологического отбора имеющие первую или вторую группу.

Кандидаты с третьей группой профессиональной пригодности рассматриваются к зачислению в ВУЦ после кандидатов, отнесенных к первой и второй группе.

17. Не могут рассматриваться в качестве кандидатов для зачисления в ВУЦ граждане:

- не соответствующие требованиям, предъявляемым к гражданам, поступающим на военную службу по контракту;

- в отношении которых вынесен обвинительный приговор и которым назначено наказание;

- в отношении которых ведется дознание либо предварительное следствие или уголовное дело в отношении которых передано в суд;

- имеющие неснятую или непогашенную судимость за совершение преступления;

- отбывающие наказание в виде лишения свободы.

Абитуриентом представляется справка, установленной формы из МВД.

18. С кандидатами в ВУЦ проводятся мероприятия, направленные на определение уровня физической подготовленности в соответствии с «Наставлением по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации», утвержденным приказом Министра обороны РФ от 20 апреля 2023 года № 230. В ходе проверки уровня физической подготовленности выполняются физические упражнения в следующей последовательности: силовые упражнения – подтягивание на перекладине;

упражнения на быстроту – бег на 100 метров; упражнения на выносливость – бег на 3 км, плавание на 100 м вольным стилем (приложение 2).

Все назначенные на проверку физические упражнения выполняются в течение одного дня, в спортивной форме одежды (плавки), при температуре воздуха не выше  $+35^{\circ}\text{C}$ . Для выполнения дается одна попытка. Начисление баллов за выполнение физических упражнений осуществляется в соответствии с Приложением № 5 к НФП-2023 г. Набранные результаты переводятся в баллы по 100 балльной шкале. Указанные мероприятия проводятся в назначенный ВУЦ день и время.

Особенности приема граждан в ВУЦ при УрФУ рассмотрены и одобрены на заседании совета военного учебного центра от «25» марта 2025 г. (протокол № 17 ).

Начальник военного учебного центра  
полковник

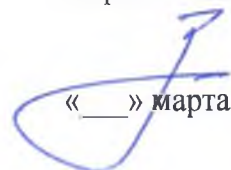


Ю. Самохвалов

СОГЛАСОВАНО  
Директор  
Центра нового приема УрФУ

  
«28» марта 2025 г. Ю.Б. Попова

СОГЛАСОВАНО  
Директор по  
образовательной деятельности

  
«  » марта 2025 г. С.Т. Князев

*Приложение 1**Форма № 6*

Место  
для фотографии  
(печать военного  
комиссариата  
муниципального  
образования  
(муниципальных  
образований)

## **КАРТА**

**медицинского освидетельствования гражданина,  
поступающего в военный учебный центр  
при федеральной государственной образовательной  
организации высшего образования**

1. Фамилия, имя, отчество, дата рождения \_\_\_\_\_

2. Место жительства \_\_\_\_\_

3. Перенесенные заболевания, травмы, данные диспансерного наблюдения:

---

---

---

---

---

---

---

---

4. Наличие аллергических состояний, препятствующих проведению профилактических прививок и лечению антибиотиками:

---

---

---

---

---

5. Результаты обязательных диагностических исследований, выполненных до начала медицинского освидетельствования:

| Наименование диагностических исследований                       | Дата, номер (при наличии), результат исследования |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| Флюорография (рентгенография) в двух проекциях                  |                                                   |
| Общий (клинический) анализ крови                                |                                                   |
| Общий анализ мочи                                               |                                                   |
| Исследование крови на антитела к вирусу иммунодефицита человека |                                                   |
| Исследование крови на маркеры гепатита В и С                    |                                                   |
| Электрокардиография в покое                                     |                                                   |

## 6. Результаты медицинского освидетельствования:

| Врачи-специалисты      | Результаты медицинского освидетельствования |
|------------------------|---------------------------------------------|
| 1                      | 2                                           |
| Врач-терапевт          |                                             |
| Врач-хирург            |                                             |
| Врач-невролог          |                                             |
| Врач-психиатр          |                                             |
| Врач-офтальмолог       |                                             |
| Врач-оториноларинголог |                                             |



|                             |  |
|-----------------------------|--|
| Врач-стоматолог             |  |
| Врач-дерматовенеролог       |  |
| Врачи других специальностей |  |

7. Заключение военно-врачебной комиссии: \_\_\_\_\_  
 (указать наименование военно-врачебной комиссии,  
 заключение военно-врачебной комиссии)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

Протокол № \_\_\_\_\_

**Председатель военно-врачебной комиссии** \_\_\_\_\_  
 (подпись, инициал имени, фамилия)

**Секретарь военно-врачебной комиссии** \_\_\_\_\_  
 (подпись, инициал имени, фамилия)

М.П.

## АВТОБИОГРАФИЯ

(составляется согласно приведенному перечню вопросов,  
без помарок и исправлений, собственноручно)

1. Фамилия, имя, отчество (прежние Ф.И.О. – если изменялись). Число, месяц, год и точное место рождения. Национальность. Причины изменения Ф.И.О.
2. Гражданство (если изменялось – когда, где и по какой причине). Двойное гражданство не допускается.
3. Когда и где и в каких средних учебных заведениях обучались.
4. Пребывание за рубежом (период, цель). Наличие действующего заграничного паспорта (серия, номер, дата и место выдачи).
5. Владение иностранными языками.
6. Наличие водительского удостоверения (категория, где, когда, и кем выдано).
7. Наличие регистрации в социальных сетях (в том числе под вымышленными данными).
8. Семейное положение. Свидетельство о браке (разводе) (номер, дата и место выдачи).
9. Подробные сведения о жене (при наличии): фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, национальность, образование.
10. Подробные сведения о детях (детях жены): фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, национальность.
11. Подробные сведения о близких родственниках – отце, матери, (отчине, мачехе), родных братьях и сестрах (братьях и сестрах по отцу или матери), об отце, матери (отчине, мачехе) жены, ее братьях и сестрах (братьях и сестрах по отцу или по матери): фамилия, имя, отчество, дата рождения, национальность, специальность по образованию, место работы, проживания (в том числе пребывание за границей) и регистрация.
12. Увлечения.
13. Наличие непогашенных или неснятых судимостей за совершение преступления, привлекались ли к уголовной ответственности, состоял ли сам и близкие родственники под судом и следствием.
14. Отношение к военной службе и религии.
15. Дополнительные сведения (например, участие в выборных органах в настоящее время себя и близких родственников. Наличие дальних родственников за рубежом с которыми поддерживается общение и т.п.).

Автобиография пишется в повествовательной форме собственноручно с указанием следующих сведений на момент написания автобиографии:

- (воинское звание, если имеется), фамилия, имя, отчество;
- число, месяц, год и место рождения (село, район, область, край, республика);
- национальность (по желанию);
- образование (что закончил, в каком году, когда поступил в университет, в какой институт (факультет), какая специальность, академическая группа);
- какими иностранными языками владеет (читаю и перевожу со словарём, читаю и могу объясняться, владею свободно, не владею);
- ученая степень, ученое звание и когда присвоено (если имеет);
- научные труды и изобретения;
- самостоятельная трудовая деятельность до поступления в университет в хронологическом порядке (с какого по какой месяц, год, наименование предприятия и в какой должности, причины увольнения);
- служба в ВС РФ (когда и каким военкоматом призван, дата принятия военной присяги и в какой воинской части в каком военном округе, на какой должности проходил службу с какого по какое время, когда и из какой воинской части уволен в запас и в каком звании);
- какими орденами и медалями был награжден;
- пребывание за границей (с какого и по какое время, где и с какой целью);
- в какие органы власти избирался или избран, когда и на какой срок (местное самоуправление, дума и т.д.);
- фамилии, имена, отчества, числа, месяца, даты рождения отца и матери (для матери дополнительно указывается девичья фамилия) их места работы, должности и точный адрес места жительства в настоящее время (индекс обязательно);
- близкие родственники (сестры, братья), фамилии, имена, отчества, год рождения, место работы (учебы), должности и адрес проживания (индекс);
- семейное положение (холост, женат, вдов, разведен), фамилия после регистрации брака, имя, отчество и дата рождения жены. Кем и когда выдано свидетельство о браке, его серия и номер. Девичья фамилия жены. Адрес места жительства жены (индекс);
- состоял ли кто из родственников в иностранном гражданстве или подданстве, привлекался ли кто-нибудь из близких родственников к уголовной ответственности (когда, за что, мера наказания);
- к судебной ответственности не привлекался (привлекался);
- свой точный адрес по прописке (индекс) и проживания в настоящее время, номер телефона;
- в каком военкомате состоит на учете.

В конце автобиографии ставится подпись и дата.

## Приложение 2

**ТАБЛИЦА**  
**НАЧИСЛЕНИЯ БАЛЛОВ ЗА ВЫПОЛНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ**  
**ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

| Баллы | Упражнение № 3                 | Упражнение № 18 | Упражнение № 21                     | Упражнение № 25     |
|-------|--------------------------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|
|       | Подтягивание<br>на перекладине | Бег<br>на 100 м | Плавание на 100 м<br>вольным стилем | Бег<br>на 3 км      |
|       | <i>кол-во раз</i>              | <i>сек.</i>     | <i>мин, сек.</i>                    | <i>мин, сек.</i>    |
|       | <b>СИЛА</b>                    | <b>БЫСТРОТА</b> | <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>                 | <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b> |
| 100   | 25                             | 12,0            | 1,10                                | 10.30               |
| 99    | -                              | -               | 1,11                                | 10.32               |
| 98    | -                              | 12,1            | 1,12                                | 10.34               |
| 97    | -                              | -               | 1,13                                | 10.36               |
| 96    | -                              | 12,2            | 1,14                                | 10.38               |
| 95    | 24                             | -               | 1,15                                | 10.40               |
| 94    | -                              | 12,3            | 1,16                                | 10.42               |
| 93    | -                              | -               | 1,17                                | 10.44               |
| 92    | -                              | 12,4            | 1,18                                | 10.46               |
| 91    | 23                             | -               | 1,19                                | 10.48               |
| 90    | -                              | 12,5            | 1,20                                | 10.50               |
| 89    | -                              | -               | 1,21                                | 10.52               |
| 88    | -                              | 12,6            | 1,22                                | 10.54               |
| 87    | 22                             | -               | 1,23                                | 10.56               |
| 86    | -                              | 12,7            | 1,24                                | 10.58               |
| 85    | -                              | -               | 1,25                                | 11.00               |
| 84    | -                              | 12,8            | 1,26                                | 11.04               |
| 83    | 21                             | -               | 1,27                                | 11.08               |
| 82    | -                              | 12,9            | 1,28                                | 11.12               |
| 81    | -                              | -               | 1,29                                | 11.16               |
| 80    | 20                             | 13,0            | 1,30                                | 11.20               |
| 79    | -                              | -               | 1,31                                | 11.24               |
| 78    | 19                             | 13,1            | 1,32                                | 11.28               |
| 77    | -                              | -               | 1,33                                | 11.32               |
| 76    | 18                             | 13,2            | 1,34                                | 11.36               |
| 75    | -                              | -               | 1,35                                | 11.40               |
| 74    | 17                             | -               | 1,36                                | 11.44               |
| 73    | -                              | 13,3            | 1,37                                | 11.48               |
| 72    | 16                             | -               | 1,38                                | 11.52               |
| 71    | -                              | -               | 1,39                                | 11.56               |
| 70    | 15                             | 13,4            | 1,40                                | 12.00               |
| 69    | -                              | -               | 1,41                                | 12.04               |
| 68    | -                              | -               | 1,42                                | 12.08               |
| 67    | -                              | 13,5            | 1,43                                | 12.12               |
| 66    | 14                             | -               | 1,44                                | 12.16               |

| Баллы | Упражнение № 3                 | Упражнение № 18 | Упражнение № 21                     | Упражнение № 25     |
|-------|--------------------------------|-----------------|-------------------------------------|---------------------|
|       | Подтягивание<br>на перекладине | Бег<br>на 100 м | Плавание на 100 м<br>вольным стилем | Бег<br>на 3 км      |
|       | <i>кол-во раз</i>              | <i>сек.</i>     | <i>мин, сек.</i>                    | <i>мин, сек.</i>    |
|       | <b>СИЛА</b>                    | <b>БЫСТРОТА</b> | <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b>                 | <b>ВЫНОСЛИВОСТЬ</b> |
| 65    | -                              | -               | 1,45                                | 12.20               |
| 64    | -                              | 13,6            | 1,46                                | 12.24               |
| 63    | -                              | -               | 1,47                                | 12.28               |
| 62    | 13                             | -               | 1,48                                | 12.32               |
| 61    | -                              | 13,7            | 1,49                                | 12.36               |
| 60    | -                              | -               | 1,50                                | 12.40               |
| 59    | -                              | -               | 1,51                                | 12.44               |
| 58    | 12                             | 13,8            | 1,52                                | 12.48               |
| 57    | -                              | -               | 1,53                                | 12.52               |
| 56    | -                              | -               | 1,54                                | 12.56               |
| 55    | -                              | 13,9            | 1,55                                | 13.00               |
| 54    | 11                             | -               | 1,56                                | 13.04               |
| 53    | -                              | -               | 1,57                                | 13.08               |
| 52    | -                              | 14,0            | 1,58                                | 13.12               |
| 51    | -                              | -               | 1,59                                | 13.16               |
| 50    | 10                             | 14,1            | 2,00                                | 13.20               |
| 49    | -                              | -               | 2,01                                | 13.24               |
| 48    | -                              | 14,2            | 2,02                                | 13.28               |
| 47    | -                              | -               | 2,03                                | 13.32               |
| 46    | 9                              | 14,3            | 2,04                                | 13.36               |
| 45    | -                              | -               | 2,05                                | 13.40               |
| 44    | -                              | 14,4            | 2,06                                | 13.44               |
| 43    | -                              | -               | 2,07                                | 13.48               |
| 42    | 8                              | 14,5            | 2,08                                | 13.52               |
| 41    | -                              | -               | 2,09                                | 13.56               |
| 40    | -                              | 14,6            | 2,10                                | 14.00               |
| 39    | -                              | -               | 2,11                                | 14.04               |
| 38    | 7                              | 14,7            | 2,12                                | 14.08               |
| 37    | -                              | -               | 2,13                                | 14.12               |
| 36    | -                              | 14,8            | 2,14                                | 14.16               |
| 35    | -                              | 14,9            | 2,15                                | 14.20               |
| 34    | 6                              | 15,0            | 2,16                                | 14.24               |
| 33    | -                              | 15,1            | 2,17                                | 14.28               |
| 32    | -                              | 15,2            | 2,18                                | 14.32               |
| 31    | -                              | 15,3            | 2,19                                | 14.36               |
| 30    | 5                              | 15,4            | 2,20                                | 14.40               |



**ТРЕБОВАНИЯ**  
по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации,  
поступающих на военную службу по контракту

| Пол и возраст гражданина<br>Российской Федерации |           | Требования<br>по уровню физической подготовки граждан<br>Российской Федерации, поступающих на военную<br>службу по контракту |                                                     |           |
|--------------------------------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------|
|                                                  |           | Минимум<br>баллов в одном<br>упражнении                                                                                      | Суммы баллов за выполнение<br>физических упражнений |           |
|                                                  |           |                                                                                                                              | в трех                                              | в четырех |
| Мужчины                                          | до 25 лет | 30                                                                                                                           | 120                                                 | 180       |

**ТАБЛИЦА**  
**перевода суммы баллов по физической подготовке в 100-балльную шкалу**

| Граждане до 25 лет                               |         |           | Граждане 25 лет и старше |         |           | Баллы<br>по 100-балльной<br>шкале |
|--------------------------------------------------|---------|-----------|--------------------------|---------|-----------|-----------------------------------|
| Сумма баллов за выполнение физических упражнений |         |           |                          |         |           |                                   |
| в трех                                           |         | в четырех | в трех                   |         | в четырех |                                   |
| мужчины                                          | женщины | мужчины   | мужчины                  | женщины | мужчины   |                                   |
| 1                                                | 2       | 3         | 4                        | 5       | 6         | 7                                 |
| 120                                              | 40      | 180       | 110                      | 35      | 160       | 25                                |
| 121                                              | 41      | 181       | 111                      | 36      | 161       | 26                                |
| 122                                              | 42      | 182       | 112                      | 37      | 162       | 27                                |
| 123                                              | 43      | 183       | 113                      | 38      | 163       | 28                                |
| 124                                              | 44      | 184       | 114                      | 39      | 164       | 29                                |
| 125                                              | 45      | 185       | 115                      | 40      | 165       | 30                                |
| 126                                              | 46      | 186       | 116                      | 41      | 166       | 31                                |
| 127                                              | 47      | 187       | 117                      | 42      | 167       | 32                                |
| 128                                              | 48      | 188       | 118                      | 43      | 168       | 33                                |
| 129                                              | 49      | 189       | 119                      | 44      | 169       | 34                                |
| 130                                              | 50      | 190       | 120                      | 45      | 170       | 35                                |
| 131                                              | 51      | 191       | 121                      | 46      | 171       | 36                                |
| 132                                              | 52      | 192       | 122                      | 47      | 172       | 37                                |
| 133                                              | 53      | 193       | 123                      | 48      | 173       | 38                                |
| 134                                              | 54      | 194       | 124                      | 49      | 174       | 39                                |
| 135                                              | 55      | 195       | 125                      | 50      | 175       | 40                                |
| 136                                              | 56      | 196       | 126                      | 51      | 176       | 41                                |
| 137                                              | 57      | 197       | 127                      | 52      | 177       | 42                                |
| 138                                              | 58      | 198       | 128                      | 53      | 178       | 43                                |
| 139                                              | 59      | 199       | 129                      | 54      | 179       | 44                                |
| 140                                              | 60      | 200       | 130                      | 55      | 180       | 45                                |
| 141                                              | 61      | 201       | 131                      | 56      | 181       | 46                                |
| 142                                              | 62      | 202       | 132                      | 57      | 182       | 47                                |
| 143                                              | 63      | 203       | 133                      | 58      | 183       | 48                                |
| 144                                              | 64      | 204       | 134                      | 59      | 184       | 49                                |
| 145                                              | 65      | 205       | 135                      | 60      | 185       | 50                                |
| 146                                              | 66      | 206       | 136                      | 61      | 186       | 51                                |
| 147                                              | 67      | 207       | 137                      | 62      | 187       | 52                                |
| 148                                              | 68      | 208       | 138                      | 63      | 188       | 53                                |
| 149                                              | 69      | 209       | 139                      | 64      | 189       | 54                                |
| 150                                              | 70      | 210       | 140                      | 65      | 190       | 55                                |
| 151                                              | 71      | 211       | 141                      | 66      | 191       | 56                                |
| 152                                              | 72      | 212       | 142                      | 67      | 192       | 57                                |
| 153                                              | 73      | 213       | 143                      | 68      | 193       | 58                                |
| 154                                              | 74      | 214       | 144                      | 69      | 194       | 59                                |
| 155                                              | 75      | 215       | 145                      | 70      | 195       | 60                                |
| 156                                              | 76      | 216       | 146                      | 71      | 196       | 61                                |

| 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 157 | 77  | 217 | 147 | 72  | 197 | 62  |
| 158 | 78  | 218 | 148 | 73  | 198 | 63  |
| 159 | 79  | 219 | 149 | 74  | 199 | 64  |
| 160 | 80  | 220 | 150 | 75  | 200 | 65  |
| 161 | 81  | 221 | 151 | 76  | 201 | 66  |
| 162 | 82  | 222 | 152 | 77  | 202 | 67  |
| 163 | 83  | 223 | 153 | 78  | 203 | 68  |
| 164 | 84  | 224 | 154 | 79  | 204 | 69  |
| 165 | 85  | 225 | 155 | 80  | 205 | 70  |
| 166 | 86  | 226 | 156 | 81  | 206 | 71  |
| 167 | 87  | 227 | 157 | 82  | 207 | 72  |
| 168 | 88  | 228 | 158 | 83  | 208 | 73  |
| 169 | 89  | 229 | 159 | 84  | 209 | 74  |
| 170 | 90  | 230 | 160 | 85  | 210 | 75  |
| 171 | 91  | 231 | 161 | 86  | 211 | 76  |
| 172 | 92  | 232 | 162 | 87  | 212 | 77  |
| 173 | 93  | 233 | 163 | 88  | 213 | 78  |
| 174 | 94  | 234 | 164 | 89  | 214 | 79  |
| 175 | 95  | 235 | 165 | 90  | 215 | 80  |
| 176 | 96  | 236 | 166 | 91  | 216 | 81  |
| 177 | 97  | 237 | 167 | 92  | 217 | 82  |
| 178 | 98  | 238 | 168 | 93  | 218 | 83  |
| 179 | 99  | 239 | 169 | 94  | 219 | 84  |
| 180 | 100 | 240 | 170 | 95  | 220 | 85  |
| 181 | 101 | 241 | 171 | 96  | 221 | 86  |
| 182 | 102 | 242 | 172 | 97  | 222 | 87  |
| 183 | 103 | 243 | 173 | 98  | 223 | 88  |
| 184 | 104 | 244 | 174 | 99  | 224 | 89  |
| 185 | 105 | 245 | 175 | 100 | 225 | 90  |
| 186 | 106 | 246 | 176 | 101 | 226 | 91  |
| 187 | 107 | 247 | 177 | 102 | 227 | 92  |
| 188 | 108 | 248 | 178 | 103 | 228 | 93  |
| 189 | 109 | 249 | 179 | 104 | 229 | 94  |
| 190 | 110 | 250 | 180 | 105 | 230 | 95  |
| 191 | 111 | 251 | 181 | 106 | 231 | 96  |
| 192 | 112 | 252 | 182 | 107 | 232 | 97  |
| 193 | 113 | 253 | 183 | 108 | 233 | 98  |
| 194 | 114 | 254 | 184 | 109 | 234 | 99  |
| 195 | 115 | 255 | 185 | 110 | 235 | 100 |



### ТАБЛИЦА ОПИСАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

| Номер упражнения | Наименование упражнения     | Правила выполнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Пороговый минимум                                           |
|------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| № 3<br>(мужчины) | Подтягивание на перекладине | <p>Вис на перекладине (хват сверху, руки и тело прямые, ноги вместе, положение тела неподвижное), сгибая руки, подтянуться (подбородок выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Положение вися фиксируется не менее одной секунды (продолжить движение после объявления счёта).</p> <p>Разрешается разводить ноги до ширины плеч и незначительно сгибать в тазобедренных и коленных суставах. Выполнение упражнения рывком и махом не допускается.</p> <p>Упражнение выполняется по команде «К СНАРЯДУ». При нарушении условий выполнения упражнения, повторение не засчитывается, подается команда «НЕ СЧИТАТЬ».</p> <div data-bbox="825 900 1687 1219" data-label="Image"> </div> <p style="text-align: center;">Рис. 3. Подтягивание на перекладине</p> | <p>по возрасту</p> <p><b>30 баллов</b><br/><b>5 раз</b></p> |

| Номер упражнения  | Наименование упражнения          | Правила выполнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Пороговый минимум                        |
|-------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| № 18<br>(мужчины) | Бег на 100 м                     | <p>Упражнение выполняется в спортивной форме одежды с высокого старта по беговой дорожке или ровной площадке с любым пригодным покрытием. По команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, поставить одну ногу вперёд, не наступая на линию, другую отставить назад. По команде «ВНИМАНИЕ» принять неподвижное положение старта. По команде «МАРШ» начать бег. Пересечение соседней дорожки, создание помехи другому, начало бега раньше команды «МАРШ» не допускается.</p> <p>При нарушении условий выполнения упражнения предоставляется вторая попытка, при повторном нарушении упражнение считается невыполненным.</p> | <b>30 баллов</b><br><b>15,4 сек.</b>     |
| № 21<br>(мужчины) | Плавание на 100 м вольным стилем | <p>Упражнение выполняется в спортивной форме одежды в плавательном бассейне. По команде «ЗАНЯТЬ МЕСТА» занимает положение на стартовой тумбе или рядом с ней, либо в воде у бортика плавательного бассейна. По команде «НА СТАРТ» принять неподвижное положение старта. Старт выполняется по звуковому сигналу или команде «МАРШ». При плавании применяется любой способ. Поворот и финиш выполняются с обязательным касанием поворотного щита плавательного бассейна любой частью тела.</p> <p>Старт раньше команды «МАРШ», касание дна плавательного бассейна, захват за разграничительные дорожки не допускаются.</p>   | <b>30 баллов</b><br><b>2 мин 20 сек.</b> |



| Номер упражнения  | Наименование упражнения | Правила выполнения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Пороговый минимум                         |
|-------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                   |                         |  <p data-bbox="808 627 1697 659">Рис. 19. Плавание в спортивной форме одежды вольным стилем</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                           |
| № 25<br>(мужчины) | Бег на 3 км             | <p data-bbox="663 722 1809 882">Упражнение выполняется в спортивной форме одежды на беговой дорожке стадиона или ровной дороге вне стадиона с общего старта, по команде «НА СТАРТ» подойти к стартовой линии, по команде «МАРШ» начать бег.</p> <p data-bbox="663 898 1809 1008">Старт и финиш оборудуются в одном месте. При выполнении упражнений на беговой дорожке стадиона старт и финиш производится в соответствии с разметкой стадиона.</p> | <b>30 баллов</b><br><b>14 мин 40 сек.</b> |