

Приложение 4  
к Правилам военной подготовки по  
программам офицеров запаса и  
сержантов запаса

Нормативы по физической культуре  
для студентов – юношей

№ п/п	Контрольные упражнения	Балл		
		«5» (отлично)	«4» (хорошо)	«3» (удовлетворительно)
1.	Бег на 100 м (с)	14,2	14,5	15,0
2.	Бег на 3000 м (мин)	13,00	15,00	16,00
3.	Подтягивание на высокой перекладине (к-во раз)	12	10	8

Нормативы по физической культуре  
для студентов – девушек

№ п/п	Контрольные упражнения	Балл		
		«5» (отлично)	«4» (хорошо)	«3» (удовлетворительно)
1.	Бег на 100 м (с)	16,0	16,5	17,0
2.	Бег на 2000 м (мин)	10,00	11,3	12,2
3.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой (кол-во раз)	25	20	15