



Школа командирів «АЗОВ»

Ім. полковника Євгена Коновальця

Загальні критерії оцінки тестів з фізичної підготовки

Для військовослужбовців контрактної служби (бали)

381 - 400 балів – «відмінно»

361 - 380 балів – «добре»,

351 - 360 балів – «задовільно».

Відтискання від підлоги (2 хв.)								
Вікові групи	18 -21 років	22-26 років	27-31 років	32-36 років	37-41 років	42-46 років	47-52 років	52-55 років
Кількість	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали
77			100					
76			99					
75		100	98	100				
74		99	97	99				
73		98	96	98	100			
72		97	95	97	99			
71	100	95	94	96	98			
70	99	94	93	95	97			
69	97	93	92	94	96			
68	96	92	91	93	95			
67	94	91	89	92	94			
66	93	90	88	91	93	100		
65	92	89	87	90	92	99		
64	90	87	86	89	91	98		
63	89	86	85	88	90	97		
62	88	85	84	87	89	96		
61	86	84	83	86	88	94		
60	85	83	82	85	87	93		
59	83	82	81	84	86	92	100	
58	82	81	80	83	85	91	99	
57	81	79	79	82	84	90	98	
56	79	78	78	81	83	89	96	100
55	78	77	77	79	82	88	95	99
54	77	76	76	78	81	87	94	98
53	75	75	75	77	79	86	93	96
52	74	74	74	76	78	84	92	95
51	72	73	73	75	77	83	91	94
50	71	71	72	74	76	82	89	93
49	70	70	71	73	75	81	88	92
48	68	69	69	72	74	80	87	91



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



Скручування на прес живота (2 хв.)								
Вікові групи	18 -21 років	22-26 років	27-31 років	32-36 років	37-41 років	42-46 років	47-52 років	52-55 років
Кіль- кість	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали
82			100					
81			99					
80		100	98					
79		98	97					
78	100	97	96					
77	98	96	95					
76	97	95	94	100	100			
75	95	93	92	99	99			
74	94	92	91	98	98			
73	92	91	90	96	97			
72	90	89	89	95	96	100		
71	89	88	88	94	95	99		
70	87	87	87	93	94	98		
69	85	85	86	92	93	97		
68	84	84	85	91	92	96		
67	82	83	84	89	91	95		
66	81	81	83	88	89	94	100	100
65	79	80	82	87	88	93	99	99
64	78	79	81	86	87	92	98	98
63	76	77	79	85	86	91	97	97
62	74	76	78	84	85	90	96	96
61	73	75	77	82	84	89	94	95
60	71	73	76	81	83	88	93	94
59	70	72	75	80	82	87	92	93
58	68	71	74	79	81	86	91	92
57	66	69	73	78	80	85	90	91
56	65	68	72	76	79	84	89	89
55	63	67	71	75	78	83	88	88
54	62	65	70	74	77	82	87	87
53	60	64	69	73	76	81	86	86
52	58	63	68	72	75	80	84	85
51	57	61	66	71	74	79	83	84
50	55	60	65	69	73	78	82	83
49	54	59	64	68	72	77	81	82
48	52	57	63	67	71	76	80	81
47	50	56	62	66	69	75	79	80
46	49	55	61	65	68	74	78	79
45	47	53	60	64	67	73	77	78
44	45	52	59	62	66	72	76	77
43	44	50	58	61	65	71	74	76



42	42	49	57	60	64	70	73	75
41	41	48	56	59	63	69	72	74
40	39	47	55	58	62	68	71	73
39	38	45	54	56	61	67	70	72
38	36	44	52	55	60	66	69	71
37	34	43	51	54	59	65	68	69
36	33	41	50	53	58	64	67	68
35	31	40	49	52	57	63	66	67
34	30	38	48	50	56	62	64	66
33	28	37	47	49	55	61	63	65
32	26	36	46	48	54	60	62	64
31	25	35	45	47	53	59	61	63
30	23	34	44	46	52	58	60	62
29	22	32	43	45	50	57	59	61
28	20	31	42	44	49	56	58	60
27	18	29	41	42	48	55	57	59
26	17	28	39	41	47	54	56	58
25	15	27	38	40	46	53	54	57
24	14	25	37	39	45	52	53	56
23	12	24	36	38	44	51	52	55
22	10	23	35	36	43	50	51	54
21	9	21	34	35	42	49	50	53



Біг на дистанцію 3200 м.								
Вікові групи	18 -21 років	22-26 років	27-31 років	32-36 років	37-41 років	42-46 років	47-52 років	52-55 років
Час (хв.)	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали
13:00	100	100						
13:06	99	99						
13:12	97	98						
13:18	96	97	100	100				
13:24	94	96	99	99				
13:30	93	94	98	98				
13:36	92	93	97	97	100			
13:42	90	92	96	96	99			
13:48	89	91	95	95	98			
13:54	88	90	94	95	97			
14:00	86	89	92	94	97			
14:06	85	88	91	93	96	100		
14:12	83	87	90	92	95	99		
14:18	82	86	89	91	94	98		
14:24	81	84	88	90	93	97	100	
14:30	79	83	87	89	92	97	99	
14:36	78	82	86	88	91	96	98	
14:42	77	81	85	87	91	95	98	100
14:48	75	80	84	86	90	94	97	99
14:54	74	79	83	85	89	93	96	98
15:00	72	78	82	85	88	92	95	98
15:06	71	77	81	84	87	91	95	97
15:12	70	76	79	83	86	90	94	96
15:18	68	74	78	82	86	90	93	95
15:24	67	73	77	81	85	89	92	95
15:30	66	72	76	80	84	88	91	94
15:36	64	71	75	79	83	87	91	93
15:42	63	70	74	78	82	86	90	92
15:48	61	69	73	77	81	85	89	91
15:54	60	68	72	76	80	84	88	91
16:00	58	67	71	75	80	83	87	90
16:06	57	66	70	75	79	83	87	89
16:12	55	64	69	74	78	82	86	88
16:18	54	63	68	73	77	81	85	87
16:24	53	62	66	72	76	80	84	87
16:30	52	61	65	71	75	79	84	86
16:36	50	60	64	70	74	78	83	85
16:42	49	59	63	69	74	77	82	84
16:48	48	58	62	68	73	77	81	84
16:54	47	57	61	67	72	76	80	83



17:00	45	56	60	66	71	75	80	82
17:06	43	54	59	65	70	74	79	81
17:12	42	53	58	65	69	73	78	80
17:18	41	52	57	64	68	72	77	80
17:24	39	51	56	63	68	71	76	79
17:30	38	50	55	62	67	70	76	78
17:36	37	49	54	61	66	70	75	77
17:42	36	48	52	60	65	69	74	76
17:48	35	47	51	59	64	68	73	76
17:54	34	46	50	58	63	67	73	75
18:00	32	44	49	57	63	66	72	74
18:06	31	43	48	56	62	65	71	73
18:12	29	42	47	55	61	64	70	73
18:18	27	41	46	55	60	63	69	72
18:24	26	40	45	54	59	63	69	71
18:30	24	39	44	53	58	62	68	70
18:36	23	38	43	52	57	61	67	69
18:42	21	37	42	51	57	60	66	69
18:48	20	36	41	50	56	59	65	68
18:54	18	34	39	49	55	58	65	67
19:00	17	33	38	48	54	57	64	66
19:06	16	32	37	47	53	57	63	65
19:12	14	31	36	46	52	56	62	65
19:18	13	30	35	45	51	55	62	64
19:24	12	29	34	45	51	54	61	63
19:30	10	28	33	44	50	53	60	62
19:36	9	27	32	43	49	52	59	62
19:42	7	26	31	42	48	51	58	61
19:48	6	24	30	41	47	50	58	60
19:54	5	23	29	40	46	50	57	59
20:00	3	22	28	39	46	49	56	58
20:06	2	21	26	38	45	48	55	58
20:12	1	20	25	37	44	47	55	57
20:18	0	19	24	36	43	46	54	56
20:24		18	23	35	42	45	53	55
20:30		17	22	35	41	44	52	55
20:36		16	21	34	40	43	51	54
20:42		14	20	33	40	43	51	53
20:48		13	19	32	39	42	50	52
20:54		12	18	31	38	41	49	51
21:00		11	17	30	37	40	48	51
21:06		10	16	29	36	39	47	50
21:12		9	15	28	35	38	47	49
21:18		8	14	27	34	37	46	48
21:24		7	12	26	34	37	45	47
21:30		6	11	25	33	36	44	47
21:36		4	10	25	32	35	44	46



21:42		3	9	24	31	34	43	45
21:48		2	8	23	30	33	42	44
21:54		1	7	22	29	32	41	44
22:00		0	6	21	29	31	40	43
22:06			5	20	28	30	40	42
22:12			4	19	27	30	39	41
22:18			3	18	26	29	38	40
22:24			2	17	25	28	37	40
22:30			1	16	24	27	36	39
22:36			0	15	23	26	36	38
22:42				15	23	25	35	37
22:48				14	22	24	34	36
22:54				13	21	23	33	36
23:00				12	20	23	33	35
23:06				11	19	22	32	34
23:12				10	18	21	31	33
23:18				9	17	20	30	33
23:24				8	17	19	29	32
23:30				7	16	18	29	31
23:36				6	15	17	28	30
23:42				5	14	17	27	29
23:48				5	13	16	26	29
23:54				4	12	15	25	28
24:00				3	11	14	25	27
24:06				2	11	13	24	26
24:12				1	10	12	23	25
24:18				0	9	11	22	25
24:24					8	10	22	24
24:30					7	10	21	23
24:36					6	9	20	22
24:42					6	8	19	22
24:48					5	7	18	21
24:54					4	6	18	20
25:00					3	5	17	19
25:06					2	4	16	18
25:12					1	3	15	18
25:18					0	3	15	17
25:24						2	14	16
25:30						1	13	15
25:36						0	12	15
25:42							11	14
25:48							11	13
25:54							10	12
26:00							9	11
26:06							8	11
26:12							7	10
26:18							7	9



26:24							6	8
26:30							5	7

Підтягування на перекладині								
Вікові групи	18 -21 років	22-26 років	27-31 років	32-36 років	37-41 років	42-46 років	47-52 років	52-55 років
Кількість	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали	Бали
15	100	100						
14	98	98						
13	95	95	100	100				
12	90	90	98	98				
11	80	80	95	95				
10	75	75	90	90	100			
9	70	70	80	80	98	100		
8	60	60	75	75	95	98	100	
7	50	50	70	70	90	95	98	100
6	40	40	60	60	80	90	95	98
5	30	30	50	50	70	80	90	95
4	20	20	30	30	50	70	80	80
3	10	10	20	20	30	50	60	60
2	5	5	10	10	20	30	40	50

Загальні критерії оцінки тестів з фізичної підготовки

Для військовослужбовців контрактної служби (бали)

381 - 400 балів – «відмінно»

361 - 380 балів – «добре»,

351 - 360 балів – «задовільно».