ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Оцінювання рівня фізичної підготовленості проводиться відповідно до вимог Наказу Міністерства оборони України від 05 серпня 2021року № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”, зареєстрованій у Міністерстві юстиції України 01 жовтня 2021 року №1289/36911.

Для 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 (таблиця 1).

Таблиця 1

Вікові групи військовослужбовців

Вікові групи	**Чоловіки**	**Жінки**
перша	до 25 років	до 25 років
друга	до 30 років	до 30 років
третя	до 35 років	до 35 років
четверта	до 40 років	до 40 років
п’ята	до 45 років	до 45 років
шоста	до 50 років	до 50 років
сьома	до 55 років	до 55 років
восьма	до 60 років	до 60 років
дев’ята	понад 60 років	понад 60 років

Категорії військовослужбовців

перша категорія – військовослужбовці розвідувальних частин і підрозділів, частин і підрозділів Десантно-штурмових військ Збройних Сил України, Сил спеціальних операцій Збройних Сил України, Морської піхоти Військово-Морських Сил Збройних Сил України, частин і підрозділів спеціального призначення Військової служби правопорядку у Збройних Силах України (крім підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту);

друга категорія – військовослужбовці військових частин і підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України, Повітряних Сил Збройних Сил України, Військово-Морських Сил Збройних Сил України, Військ зв'язку та кібербезпеки Збройних Сил України, Сил підтримки Збройних Сил України, 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), крім підрозділів забезпечення, обслуговування та ремонту; підрозділів охорони об'єктів Держспецтрансслужби; 1–3 вікових груп військових частин і підрозділів, які відносяться до третьої категорії;

третя категорія – військовослужбовці 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, Медичних сил Збройних Сил України; 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.

Перевірка та оцінка фізичної підготовленості проводиться відповідно до комплексу контрольних вправ для перевірки та оцінки загальної фізичної підготовленості військовослужбовців 1, 2 та 3 категорій (таблиця 2) та умов виконання вправ.

Таблиця 2

Комплекс контрольних вправ для перевірки та оцінки загальної фізичної підготовленості військовослужбовців 1, 2 та 3 категорій

Вікові групи, роки	Фізичні вправи	
	номер вправи	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 –ьб
	21	Згинання та розгинання тулуба
	2	Біг на 2 км
6 (45–49 р.)	14 (20)	Підтягування на перекладині (згинання та розгинання рук в упорі лежачи)
	21	Згинання та розгинання тулуба
	2	Біг на 2 км
7–9 (50 р. і більше)	14 (20)	Підтягування на перекладині (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

Перелік та умови виконання комплексу контрольних вправ

Вправа № 1 – Біг на 1 км (для жінок).

Вправа № 2 – Біг на 2 км.

Вправа № 3 – Біг на 3 км. Вправи №№ 1, 2, 3 проводяться на стадіоні або будь-якій рівній місцевості із загального чи роздільного старту.

Вправа № 14 – підтягування на перекладині. Вправа виконується на гімнастичних чи багатопролітніх перекладинах на максимальну кількість повторень. Вихідне положення: вис хватом зверху на прямих руках, голова прямо, ноги разом (або схрещені). Згинаючи руки, підняти тіло одним рухом до положення – підборіддя вище перекладини. Опуститися у вихідне положення не розхитуючись. Забороняється: чіплятися за перекладину підборіддям, робити махові та ривкові рухи тулубом та ногами. Рахунок оголошується кожного разу у положенні вису. *Дозволяється:* незначне згинання, розведення ніг та їх схрещування, перехоплюватись кистями вздовж перекладини, відхиляти тіло від нерухомого (вертикального) положення. Рахунок оголошується після фіксації вихідного положення 1-2 с і є дозволом на продовження виконання вправи.

Вправа № 20 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Вихідне положення: упор лежачи (ноги разом, тіло пряме, руки на ширині плечей). Згинання рук виконується до положення торкання грудями 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.

Вправа № 21 – згинання та розгинання тулуба. Вихідне положення: 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.

Вправа № 25 – Біг на 100 м. Вправа 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.

Оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців за контрактом та слухачів ВВНЗ, ВНП ЗВО проводиться за сумою балів, які нараховуються за виконання нормативів фізичних вправ з урахуванням статі (таблиця 3).

Таблиця 3

ТАБЛИЦЯ

нарахування балів за виконання вправ з фізичної підготовки

Бали	Чоловіки							Жінки				
	№ 25	№ 14	№ 20	№ 21	№ 1	№ 2	№ 3	№ 20	№ 21	№ 1	№ 2	№ 3
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**
100	13,80	17	60	50	3.20	7.30	12.00	32	50	4.20	8.30	16.00
99	13,85	-	-	-	3.22	7.33	12.04	-	-	4.22	8.33	16.04
98	13,90	-	59	49	3.24	7.36	12.08	-	49	4.24	8.36	16.08
97	13,95	-	-	-	3.26	7.39	12.12	-	-	4.26	8.39	16.12
96	14,00	-	58	48	3.28	7.42	12.16	-	48	4.28	8.42	16.16
95	14,05	16	-	-	3.30	7.45	12.20	31	-	4.30	8.45	16.20
94	14,10	-	57	47	3.32	7.48	12.24	-	47	4.32	8.48	16.24
93	14,15	-	-	-	3.34	7.51	12.28	-	-	4.34	8.51	16.28
92	14,20	-	56	46	3.36	7.54	12.32	-	46	4.36	8.54	16.32
91	14,25	-	-	-	3.38	7.57	12.36	-	-	4.38	8.57	16.36
90	14,30	15	55	45	3.40	8.00	12.40	30	45	4.40	9.00	16.40
89	14,35	-	-	-	3.42	8.03	12.44	-	-	4.42	9.03	16.44
88	14,40	-	54	44	3.44	8.06	12.48	-	44	4.44	9.06	16.48
87	14,45	-	-	-	3.46	8.09	12.52	29	-	4.46	8.09	16.52

86	14,50	-	53	43	3.48	8.12	12.56	-	43	4.48	9.12	16.56
85	14,55	14	-	-	3.50	8.15	13.00	-	-	4.50	9.15	17.00
84	14,60	-	52	42	3.52	8.18	13.04	28	42	4.52	9.18	17.06
83	14,65	-	-	-	3.54	8.21	13.08	-	-	4.54	9.21	17.12
82	14,70	-	51	41	3.56	8.24	13.12	-	41	4.56	9.24	17.18
81	14,75	-	-	-	3.58	8.27	13.16	27	-	4.58	9.27	17.24
80	14,80	13	50	40	4.00	8.30	13.20	-	40	5.00	9.30	17.30
79	14,85	-	-	-	4.02	8.33	13.24	-	-	5.02	9.33	17.36
78	14,90	-	49	39	4.04	8.36	13.28	26	39	5.04	9.36	17.42
77	14,95	-	-	-	4.06	8.39	13.32	-	-	5.06	9.39	17.48
76	15,00	-	48	38	4.08	8.42	13.36	-	38	5.08	9.42	17.54
75	15,05	12	-	-	4.10	8.45	13.40	25	-	5.10	9.45	18.00
74	15,10	-	47	37	4.12	8.48	13.44	-	37	5.12	9.48	18.06
73	15,15	-	-	-	4.14	8.51	13.48	-	-	5.14	9.51	18.12
72	15,20	-	46	36	4.16	8.54	13.52	24	36	5.16	9.54	18.18
71	15,25	-	-	-	4.18	8.57	13.56	-	-	5.18	9.57	18.24
70	15,30	11	45	35	4.20	9.00	14.00	-	35	5.20	10.00	18.30
69	15,35	-	-	-	4.22	9.03	14.06	23	-	5.22	10.03	18.36
68	15,40	-	44	34	4.24	9.06	14.12	-	34	5.24	10.06	18.42
67	15,45	-	-	-	4.26	9.09	14.18	-	-	5.26	10.09	18.48
66	15,50	-	43	33	4.28	9.12	14.24	22	33	5.28	10.12	18.54
65	15,55	10	-	-	4.30	9.15	14.30	-	-	5.30	10.15	19.00
64	15,60	-	42	32	4.32	9.18	14.36	-	32	5.32	10.18	19.06
63	15,65	-	-	-	4.34	9.21	14.42	21	-	5.34	10.21	19.12
62	15,70	-	41	31	4.36	9.24	14.48	-	31	5.36	10.24	19.18
61	15,75	-	-	-	4.38	9.27	14.54	-	-	5.38	10.27	19.24
60	15,80	9	40	30	4.40	9.30	15.00	20	30	5.40	10.30	19.30
59	15,85	-	-	-	4.42	9.33	15.06	-	-	5.42	10.33	19.36
58	15,90	-	39	29	4.44	9.36	15.12	-	29	5.44	10.36	19.42
57	15,95	-	-	-	4.46	9.39	15.18	19	-	5.46	10.39	19.48
56	16,00	-	38	28	4.48	9.42	15.24	-	28	5.48	10.42	19.54
55	16,05	8	-	-	4.50	9.45	15.30	-	-	5.50	10.45	20.00
54	16,10	-	37	27	4.52	9.48	15.36	18	27	5.52	10.48	20.08
53	16,15	-	-	-	4.54	9.51	15.42	-	-	5.54	10.51	20.16
52	16,20	-	36	26	4.56	9.54	15.48	-	26	5.56	10.54	20.24
51	16,25	-	-	-	4.58	9.57	15.52	17	-	5.58	10.57	20.32

50	16,30	7	35	25	5.00	10.00	16.00	-	25	6.00	11.00	20.40
49	16,35	-	-	-	5.03	10.04	16.06	-	-	6.03	11.04	20.48
48	16,40	-	34	24	5.06	10.08	16.12	16	24	6.06	11.08	20.56
47	16,45	-	-	-	5.09	10.12	16.18	-	-	6.09	11.12	21.04
46	16,50	-	33	23	5.12	10.16	16.24	-	23	6.12	11.16	21.12
45	16,55	6	-	-	5.15	10.20	16.30	15	-	6.15	11.20	21.20
44	16,60	-	32	22	5.18	10.24	16.36	-	22	6.18	11.24	21.28
43	16,65	-	-	-	5.21	10.28	16.42	-	-	6.21	11.28	21.36
42	16,70	-	31	21	5.24	10.32	16.48	14	21	6.24	11.32	21.44
41	16,75	-	-	-	5.27	10.36	16.52	-	-	6.27	11.36	21.52
40	16,80	5	30	20	5.30	10.40	17.00	-	20	6.30	11.40	22.00
39	16,85	-	-	-	5.33	10.44	17.06	13	-	6.33	11.44	22.08
38	16,90	-	29	19	5.36	10.48	17.12	-	19	6.36	11.48	22.16
37	16,95	-	-	-	5.39	10.52	17.18	-	-	6.39	11.52	22.24
36	17,00	-	28	18	5.42	10.56	17.24	12	18	6.42	11.56	22.32
35	17,05	4	-	-	5.45	11.00	17.30	-	-	6.45	12.00	22.40
34	17,10	-	27	17	5.48	11.04	17.36	-	17	6.48	12.04	22.48
33	17,15	-	-	-	5.51	11.08	17.42	11	-	6.51	12.08	22.56
32	17,20	-	26	16	5.54	11.12	17.48	-	16	6.54	12.12	23.04
31	17,25	-	-	-	5.57	11.16	17.52	-	-	6.57	12.16	23.12
30	17,30	3	25	15	6.00	11.20	18.00	10	15	7.00	12.20	23.20
29	17,35	-	-	-	6.03	11.24	18.08	-	-	7.03	12.24	23.28
28	17,40	-	24	14	6.06	11.28	18.16	-	14	7.06	12.28	23.36
27	17,45	-	-	-	6.09	11.32	18.24	9	-	7.09	12.32	23.44
26	17,50	-	23	13	6.12	11.36	18.32	-	13	7.12	12.36	23.52
25	17,55	2	-	-	6.15	11.40	18.40	-	-	7.15	12.40	24.00
24	17,60	-	22	12	6.18	11.44	18.48	8	12	7.18	12.44	24.12
23	17,65	-	-	-	6.21	11.48	18.56	-	-	7.21	12.48	24.24
22	17,70	-	21	11	6.24	11.52	19.04	-	11	7.24	12.52	24.36
21	17,75	-	-	-	6.27	11.56	19.12	7	-	7.27	12.56	24.48
20	17,80	-	20	10	6.30	12.00	19.20	-	10	7.30	13.00	25.00
19	17,85	-	19	-	6.33	12.04	19.28	-	-	7.33	13.04	25.12
18	17,90	-	18	9	6.36	12.08	19.36	6	9	7.36	13.08	25.24
17	17,95	-	17	-	6.39	12.12	19.44	-	-	7.39	13.12	25.36
16	18,00	-	16	8	6.42	12.16	19.52	-	8	7.42	13.16	25.48
15	18,05	1	15	-	6.45	12.20	20.00	5	-	7.45	13.20	26.00

14	18,10	-	14	7	6.48	12.24	20.12	-	7	7.48	13.24	26.12
13	18,15	-	13	-	6.51	12.28	20.24	-	-	7.51	13.28	26.24
12	18,20	-	12	6	6.54	12.32	20.36	4	6	7.54	13.32	26.36
11	18,25	-	11	-	5.57	12.36	20.48	-	-	7.57	13.36	26.48
10	18,30	-	10	5	7.00	12.40	21.00	-	5	8.00	13.40	27.00
9	18,35	-	9	-	7.03	12.44	21.12	3	-	8.03	13.44	27.12
8	18,40	-	8	4	7.06	12.48	21.24	-	4	8.06	13.48	27.24
7	18,45	-	7	-	7.09	12.52	21.36	-	-	8.09	13.52	27.36
6	18,50	-	6	3	7.12	12.56	21.48	2	3	8.12	13.56	27.48
5	18,55	-	5	-	7.15	13.00	22.00	-	-	8.15	14.00	28.00
4	18,60	-	4	2	7.18	13.04	22.12	-	2	8.18	14.04	28.06
3	18,65	-	3	-	7.21	13.08	22.24	1	-	8.21	14.08	28.12
2	18,70	-	2	1	7.24	13.12	22.36	-	1	8.24	14.12	28.18
1	18,75	-	1	-	7.27	13.16	22.48	-	-	8.27	14.16	28.24

Оцінка фізичної підготовленості визначається за бальним еквівалентом з урахуванням категорії та віку (таблиця 4).

Таблиця 4

ТАБЛИЦЯ

нормативів для визначення рівня фізичної підготовленості

Категорії військовослужбовців	**Бальний еквівалент з однієї вправи на оцінку задовільно**	**Оцінка з трьох/чотирьох вправ**		
		5	**4**	**3**
Військовослужбовці за контрактом 1 вікової групи (до 25 років)				
1 категорії	**85**	295/390	95275/360	255/340
2 категорії	**80**	280/370	260/340	240/320
3 категорії	**80**	280/370	260/340	240/320
Військовослужбовці за контрактом 2 вікової групи (до 30 років)				
1 категорії	**85**	295/390	275/360	255/340
2 категорії	**75**	265/350	245/320	225/300
3 категорії	**75**	265/350	245/320	225/300
Військовослужбовці за контрактом 3 вікової групи (до 35 років)				
1 категорії	**80**	280/370	260/340	240/320
2 категорії	**70**	250/330	230/300	210/280
3 категорії	**70**	250/330	230/300	210/280
Особи офіцерського складу 4 вікової групи (до 40 років)				
1 категорії	**80**	280/370	260/340	240/320
2 категорії	**65**	235/310	215/280	195/260
3 категорії	**60**	220/290	200/260	180/240

Категорії військовослужбовців	Бальний еквівалент з однієї вправи на оцінку задовільно	Оцінка з трьох/чотирьох вправ		
		5	4	3
Особи офіцерського складу 5 вікової групи (до 45 років)				
1 категорії	**65**	235/310	215/280	195/260
2 категорії	**55**	205/270	185/240	165/220
3 категорії	**45**	175/230	155/200	135/180
Особи офіцерського складу 6 вікової групи (до 50 років)				
1 категорії	**55**	205	185	165
2 категорії	**45**	175	155	135
3 категорії	**35**	145	125	105
Особи офіцерського складу 7 вікової групи (до 55 років)				
1 категорії	**45**	175	155	135
2 категорії	**35**	145	125	105
3 категорії	**25**	115	95	75
Особи офіцерського складу 8 вікової групи (до 60 років)				
1 категорії	**35**	145	125	105
2 категорії	**25**	115	105	75
3 категорії	**15**	85	65	45
Особи офіцерського складу 9 вікової групи (понад 60 років)				
1 категорії	**25**	115	95	75
2 категорії	**15**	85	65	45
3 категорії	**5**	55	35	15

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).