

Приложение № 20
к Наставлению (п. 260)

**Требования к физической подготовленности граждан,
поступающих на военную службу по контракту**

Физические упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих			
	мужчины		женщины	
	До 30 лет	Старше 30 лет	До 25 лет	Старше 25 лет
Сила				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	35 раз	30 раз	12 раз	10 раз
Толчок 2 гирь, весом 24 кг	11/15 раз	9/13 раз	-	-
Наклоны туловища вперед	-	-	25 раз	20 раз
Подтягивание на перекладине	10 раз	8 раз	-	-
Быстрота				
Бег на 60 м	9,8 с	10,0 с	12,9 с	13,9 с
Бег на 100 м	15,0 с	15,8 с	19,5 с	20,5 с
Челночный бег на 10х10 м	28,5 с	29,5 с	38,00 с	39,0 с
Выносливость				
Бег на 3 км	14,00 мин	15,15 мин	-	-
Бег на 1 км	4,20 мин	4,45 мин	5,20 мин	5,45 мин
Плавание 500 м*/300 м	13,00 мин	13,30 мин	11,00 мин	11,30 мин
Лыжная гонка на 5 км	28,00 мин	29,00 мин	-	-

* Плавание принимается при наличии условий для кандидатов в плавсостав ВМФ