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.».