

**ТРЕБОВАНИЯ**  
по уровню физической подготовки граждан Российской Федерации,  
поступающих в военный учебный центр

Пол и возраст кандидата		Требования по уровню физической подготовки	
		Минимум баллов в одном упражнении	Сумма баллов за выполнение трех физических упражнений
мужской	до 25 лет	30	120
женский	до 25 лет	8	40

**Минимальный результат**  
при выполнении физических упражнений

Номер и наименование физического упражнения	Пороговый уровень (минимальный результат)	
	кандидаты мужского пола до 25 лет	кандидаты женского пола до 25 лет
№1 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	-	5 раз
№2 Наклон туловища вперед	-	8 раз
№3 Подтягивание на перекладине	5 раз	-
№5 Подъем переворотом на перекладине	5 раз	-
№6 Подъем силой на перекладине	3 раза	-
№10 Рывок гири (по весовым категориям)	26/36/46 раз	-
№17 Бег на 60 м	9,6 с	11,2 с
№18 Бег на 100 м	15,4 с	18,4 с
№19 Челночный бег 10х10 м	27,6 с	33,6 с
№23 Бег на 400 м	-	1 мин. 49 с
№24 Бег на 1 км	4 мин. 00 с	5 мин. 55 с
№ 25 Бег на 3 км	14 мин. 40 с	-