

## ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К КАНДИДАТАМ ПРИ ПРОВЕРКЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

### Для юношей

Из числа гражданской молодежи, не служившей в ВС						Из числа сотрудников МЧС России и гражданской молодежи, отслужившей в ВС					
Бег		Подтягивание на перекладине		Кросс		Бег		Подтягивание на перекладине		Кросс	
100 м		Кол- во раз	Бал лы	3000 м		100 м		Кол- во раз	Бал лы	3000 м	
Сек.	Бал лы			Мин.,се к	Бал лы	Сек.	Бал лы			Мин.,се к	Бал лы
13,3	33	14	33	11,40	34	12,8	33	16	33	11,30	34
13,4	32	13	30	11,44	33	12,9	32	15	30	11,32	33
13,5	31	12	26	11,48	32	13,0	31	14	26	11,35	32
13,6	30	11	22	11,52	31	13,1	30	13	22	11,38	31
13,7	29	10	18	11,56	30	13,2	29	12	18	11,41	30
13,8	28	9	14	12,00	29	13,3	28	11	14	11,44	29
13,9	27	8	10	12,04	28	13,4	27	10	10	11,47	28
14,0	26			12,08	26	13,5	26			11,50	26
14,1	24			12,12	24	13,6	24			11,53	24
14,2	22			12,16	22	13,7	22			11,56	22
14,3	20			12,20	20	13,8	20			12,00	20
14,4	18			12,25	18	13,9	18			12,04	18
14,5	16			12,30	16	14,0	16			12,08	16
14,6	14			12,35	14	14,1	14			12,12	14
14,7	12			12,40	12	14,2	12			12,16	12
14,8	10			12,45	10	14,3	10			12,20	10
Более 14,8	0	Менее 8	0	Более 12,45	0	Более 14,3	0	Менее 10	0	Более 12,20	0

### Для девушек

Из числа гражданской молодежи						Из числа сотрудников МЧС России					
Бег		Комплексное силовое упражнение		Кросс		Бег		Комплексное силовое упражнение		Кросс	
100 м		Кол- во раз	Бал лы	1000 м		100 м		Кол- во раз	Бал лы	1000 м	
Сек.	Бал лы			Мин.,се к	Бал лы	Сек.	Бал лы			Мин.,се к	Бал лы
16,2	33	32	33	4,15	34	15,6	33	37	33	4,02	34
16,3	32	31	32	4,17	32	15,7	32	36	32	4,04	32
16,4	31	30	31	4,19	31	15,8	31	35	31	4,06	31
16,5	30	29	30	4,22	30	15,9	30	34	30	4,10	30
16,6	28	28	26	4,25	28	16,0	28	33	26	4,14	28
16,7	26	27	22	4,28	26	16,1	26	32	22	4,18	26
16,8	24	26	18	4,32	24	16,2	24	31	18	4,22	24
16,9	22	25	14	4,36	22	16,3	22	30	14	4,26	22
17,0	20	24	10	4,44	20	16,4	20	29	10	4,30	20
17,1	18			4,44	18	16,6	18			4,34	18
17,2	16			4,48	16	16,8	16			4,38	16
17,3	14			4,52	14	17,0	14			4,42	14
17,4	12			4,56	12	17,2	12			4,46	12
17,5	10			5,00	10	17,4	10			4,50	10
Более 17,5	0	Менее 24	0	Более 5,00	0	Более 17,4	0	Менее 29	0	Более 4,50	0