

Приложение 23

к Инструкции о порядке организации
и проведения физической подготовки
в Вооруженных Силах

НОРМАТИВЫ

по физической подготовке для военнослужащих 4-7 возрастных групп

Таблица 1

Наименования упражнений	Номера упражнений	Единицы измерения	Для военнослужащих четвертой возрастной группы			Для военнослужащих пятой возрастной группы			Для военнослужащих шестой возрастной группы			Для военнослужащих седьмой возрастной группы		
			отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.	отл.	хор.	удовл.
Бег на 60 м	8	с	9,0	9,3	9,7	9,2	9,5	10,0	–	–	–	–	–	–
Челночный бег 6x10 м	11	с	16,0	16,6	17,4	16,2	16,8	17,6	–	–	–	–	–	–
Бег на 100 м	12	с	14,8	15,4	16,4	15,4	16,0	16,8	–	–	–	–	–	–
Бег на 500 м	15	мин, с	1.40	1,50	2.05	1.45	1.55	2.15	1.52	2.05	2.25	2.00	2.15	2.40
Бег на 1 км	16	мин, с	3.50	4.00	4.45	4.10	4.25	5.05	4.35	4.55	5.30	4.55	5.20	5.55
Бег на 1,5 км	17	мин, с	6.10	6.20	6.50	6.30	6.50	7.30	–	–	–	–	–	–
Бег на 3 км	18	мин, с	13.55	14.40	15.25	14.40	15.25	16.05	–	–	–	–	–	–
Плавание на 100 м	23	мин, с	2.05	2.20	2.50	2.15	2.30	3.00	2.30	2.50	3.20	2.40	3.00	3.40
Лыжная гонка на 5 км	25	мин, с	29.00	31.00	34.00	31.00	33.00	36.00	33.00	36.00	39.00	36.00	39.00	42.00
Подтягивание на перекладине	28	к-во раз	10	8	6	8	6	4	6	4	3	4	3	2
Подъем переворотом на перекладине	29	к-во раз	4	3	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Поднимание туловища из положения лежа на спине	32	к-во раз	42	36	30	38	32	28	34	28	24	30	24	20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	33	к-во раз	42	38	32	38	34	30	34	30	26	30	26	22
Комплексное силовое упражнение	34	к-во раз	48	46	42	46	44	40	44	42	38	40	38	34
Обороты на стационарном гимнастическом колесе	38	с	27,0	28,0	29,0	27,0	28,0	29,0	–	–	–	–	–	–

