

НОРМАТИВЫ
по физической подготовке
для личного состава Вооруженных сил Российской Федерации

1. Мотострелковые войска и Морфлот (по данным НФП-2009):
(требования при приёме на службу по контракту):

- Подтягивания на перекладине – 10 раз;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 45 раз;
- Бег на 60 м – 9,8 сек;
- Бег на 100 м – 15,1 сек;
- Челночный бег 10x10 м – 28,5 сек;
- Бег на 3 км – 14,3 мин;
- Бег на 1 км – 4,2 мин;
- Лыжная гонка на 5 км – 28 мин.

2. Воздушно-десантные войска (по данным «НФП-87»):

- Бег на 3 км – 12,3 мин;
- Лыжная гонка на 5 км – 28 мин;
- Кросс на 5 км – 24 мин;
- Подтягивание на перекладине – 13 раз;
- Комплексное силовое упражнение (в течении 30 сек качание пресса лежа на спине до касания руками носков ног, затем повернуться в упор лежа и без паузы для отдыха выполнить в течении 30 сек максимальное количество отжиманий до касания грудью пола) – 48 раз;
- Бег на 100 м – 14,1 сек;
- Прыжки ноги врозь (прыжок через козла с разбегу и с мостика) – оценивается баллом;
- Марш на лыжах на 10 км в составе подразделения – 1 ч 15 мин;
- Марш-бросок в составе подразделения на 10 км – 56 мин;
- Преодоление полосы препятствий – 2 мин 25 сек;
- Специальное контрольное упражнение (СКУ) на полосах препятствий – 3 мин 25 сек;
- Преодоление полосы препятствий в составе подразделения – 3 мин 50 сек;
- Плавание в обмундировании с оружием (макетом автомата) – 100 м;
- Специальный комплекс рукопашного боя (РБ-2) – оценивается баллом.



3. Подразделения специального назначения (СпН) и разведка ВДВ
(по данным «НФП-87»):

- Бег на 3 км – 12,3 мин;
- Лыжная гонка на 5 км – 28 мин;
- Кросс на 5 км – 24 мин;
- Подтягивание на перекладине – 13 раз;
- Комплексное силовое упражнение – 48 раз;
- Бег на 100 м – 14,1 сек;
- Прыжки ноги врозь (прыжок через козла) – оценивается баллом;
- Марш на лыжах на 10 км в составе подразделения – 1 ч 15 мин;
- Марш-бросок в составе подразделения на 10 км – 56 мин;
- Преодоление полосы препятствий – 2 мин 25 сек;
- Специальное контрольное упражнение (СКУ) на полосах препятствий – 3 мин 25 сек;
- Преодоление полосы препятствий в составе подразделения – 3 мин 50 сек;
- Плавание в обмундировании с оружием (макетом автомата) – 100 м;
- Специальный комплекс рукопашного боя (РБ-2) – оценивается баллом;
- Специальный комплекс рукопашного боя (РБ-3) – оценивается баллом.