**Требования  к уровню физической подготовки отдельных категорий сил ОТБ**

**Мужчины**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  упражнений | до 25 лет | от 26 до 30 лет | от 31 до 35 лет | от 36 до 40 лет | от 41 до 45 лет | от 46 до 50 лет | от 51 до 55 лет | 56 лет и  старше |
| Подтягивание на перекладине  (кол-во раз) | 15 | 10 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| **или** сгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз) | 45 | 40 | 35 | 30 | 24 | 19 | 14 | 9 |
| **либо** толчок (жим) гири весом 16 кг  (кол-во раз) | 15 | 13 | 11 | 9 | 6 | 4 | 2 | 0 |
| Челночный бег  10x10 м (сек.) | 28,8 | 29,6 | 30,3 | 30,8 | 31,6 | 34,2 | 38,2 | 41,2 |
| **или** челночный бег  4x20 м (сек.) | 19,2 | 19,5 | 19,9 | 20,6 | 21,4 | 22,3 | 26,1 | 26.8 |

**Женщины**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование  упражнений | до 25 лет | от 26 до 30 лет | от 31 до 35 лет | от 36 до 40 лет | от 41 до 45 лет | 46 лет и старше |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  (кол-во раз)  **или** | 10 | 8 | 6 | 5 | 4 | 3 |
| наклоны вперед из положения лежа на спине в течение 1 мин.  (кол-во раз) | 20 | 18 | 16 | 14 | 10 | 6 |
| Челночный бег  10x10 м (сек.) | 36,5 | 37,0 | 39,0 | 43,0 | 48,0 | 51,0 |
| **или**  челночный бег  4x20 м (сек.) | 20,0 | 21,5 | 22,0 | 24,0 | 29,0 | 31,0 |