Требования к кандидатам, поступающим на военную службу по контракту

Возраст: от 18 до 40 лет (первый контракт), до наступления предельного возраста для мужчин - 50 лет (новый контракт)

Здоровье: категория годности **«А» - годен** или **«Б» - годен с незначительными ограничениями**

Образование: Не ниже основного общего (9 классов)

Профпригодность: I, II категории

Физическая подготовка: Выполнение нормативов в соответствии с требованиями НФП–2009

Требования к физической подготовленности

Физические упражнения	Минимальные требования для категорий военнослужащих			
	мужчины		женщины	
	До 30 лет	Старше 30 лет	До 25 лет	Старше 25 лет
Сила				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	35	30	12	10
Толчок 2 гирь весом 24 кг (раз)	11/15	9/13	–	–
Наклоны туловища вперед (раз)	–	–	25	20
Подтягивание на перекладине (раз)	10	8	–	–
Быстрота				
Бег на 60 м (с)	9,8	10,0	12,9	13,9
Бег на 100 м (с)	15,0	15,8	19,5	20,5
Челночный бег 10х10 м (с)	28,5	29,5	38,0	39,0
Выносливость				
Бег на 3 км (мин.с)	14.00	15.15	–	–
Бег на 1 км (мин.с)	4.20	4.45	5.20	5.45
Плавание 500 м*/300 м (мин.)	13,00	13,30	11,00	11,30
Лыжная гонка на 5 км (мин.с)	28.00	29.00	–	–