

№ вправи	Назва вправи	Одиниця виміру	Вікові групи військовослужбовців					
			4, 5			6, 7		
			оцінки			оцінки		
			5	4	3	5	4	3
1	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	рази	21	19	17	19	17	15

ПРИМІТКА:

Залік включатиме підтягування на перекладині, біг на 100 метрів і на 3 кілометри — для вікових груп до 40 років.

Для груп 40-49 років біг на 100 метрів уже не перевірятиметься, буде біг на 1 кілометр, дві силові вправи (підтягування, комплексно-силова вправа).

Для груп 45-49 років підтягування може бути замінене на згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

Вікові групи:

- перша — до 25 років;
- друга — 25-29 років;
- третя — 30-34 років;
- четверта — 35-39 років;
- п'ята — 40-44 років;
- шоста — 45-49 років;
- сьома — 50-54 років;
- восьма — 55-59 років.