

Таблица 1

**Требования физической подготовленности, предъявляемые к поступающим  
в УВАУ ГА (И) и его филиалы**

Контрольные упражнения	16-17 лет		18-24 года		25-29 лет		30-34 года		35-39 лет		40-44 года		45-49 лет	
	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен	муж	жен
100 м. (сек)	14,6	18,0	15,1	17,5	15,0	17,9								
2 000 м. (мин, сек)		11.50		11.35		11.50		12.45		13.15	8.50	13.30	9.20	15.00
3 000 м. (мин, сек)	15.10		14.00		14.50		15.10		15.30					
Подтягивание (кол-во раз)	8		9		9		4		4		5		4	
Прыжок в длину с места (см.)							220	160	210	150				
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		9		10		10		6		6		12		10
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)											35	25	30	20