

Физическая подготовка	
Бег (3 км)	11 мин 30 с
Челночный бег (10х10 м)	25 с
Подтягивание	18 раз
Подъём туловища на наклонной доске	50 раз
Отжимания от пола	50 раз
Огневая подготовка	
Изготовка к стрельбе из различных положений	8 с
Разряжение оружия при действии в пешем порядке	17 с
Неполная разборка оружия	18 с
Сборка оружия после неполной разборки	28 с
Тактическая подготовка	
Перебежки (300 м)	2 мин 30 с
Переползание (50 м)	2 мин
Радиационная, химическая и биологическая защита	
Надевание противогаза	8 с
Действия по вспышке ядерного взрыва	3 с

Физическая подготовка	
Бег (3 км)	11 мин 30 с
Челночный бег (10x10 м)	25 с
Подтягивание	18 раз
Подъём туловища на наклонной доске	50 раз
Отжимания от пола	50 раз
Огневая подготовка	
Изготовка к стрельбе из различных положений	8 с
Разряжение оружия при действии в пешем порядке	17 с
Неполная разборка оружия	18 с
Сборка оружия после неполной разборки	28 с
Тактическая подготовка	
Перебежки (300 м)	2 мин 30 с
Переползание (50 м)	2 мин
Радиационная, химическая и биологическая защита	
Надевание противогаза	8 с
Действия по вспышке ядерного взрыва	3 с

Физическая подготовка	
Бег (3 км)	11 мин 30 с
Челночный бег (10x10 м)	25 с
Подтягивание	18 раз
Подъём туловища на наклонной доске	50 раз
Отжимания от пола	50 раз
Огневая подготовка	
Изготовка к стрельбе из различных положений	8 с
Разряжение оружия при действии в пешем порядке	17 с
Неполная разборка оружия	18 с
Сборка оружия после неполной разборки	28 с
Тактическая подготовка	
Перебежки (300 м)	2 мин 30 с
Переползание (50 м)	2 мин
Радиационная, химическая и биологическая защита	
Надевание противогаза	8 с
Действия по вспышке ядерного взрыва	3 с

Физическая подготовка

Бег (3 км)	11 мин 30 с
Челночный бег (10x10 м)	25 с
Подтягивание	18 раз
Подъём туловища на наклонной доске	50 раз
Отжимания от пола	50 раз

Огневая подготовка

Изготовка к стрельбе из различных положений	8 с
Разряжение оружия при действии в пешем порядке	17 с
Неполная разборка оружия	18 с
Сборка оружия после неполной разборки	28 с

Тактическая подготовка

Перебежки (300 м)	2 мин 30 с
Переползание (50 м)	2 мин

Радиационная, химическая и биологическая защита

Надевание противогаза	8 с
Действия по вспышке ядерного взрыва	3 с

Физическая подготовка

Бег (3 км)	11 мин 30 с
Челночный бег (10x10 м)	25 с
Подтягивание	18 раз
Подъём туловища на наклонной доске	50 раз
Отжимания от пола	50 раз

Огневая подготовка

Изготовка к стрельбе из различных положений	8 с
Разряжение оружия при действии в пешем порядке	17 с
Неполная разборка оружия	18 с
Сборка оружия после неполной разборки	28 с

Тактическая подготовка

Перебежки (300 м)	2 мин 30 с
Переползание (50 м)	2 мин

Радиационная, химическая и биологическая защита

Надевание противогаза	8 с
Действия по вспышке ядерного взрыва	3 с

Физическая подготовка

Бег (3 км)	11 мин 30 с
Челночный бег (10x10 м)	25 с
Подтягивание	18 раз
Подъём туловища на наклонной доске	50 раз
Отжимания от пола	50 раз

Огневая подготовка

Изготовка к стрельбе из различных положений	8 с
Разряжение оружия при действии в пешем порядке	17 с
Неполная разборка оружия	18 с
Сборка оружия после неполной разборки	28 с

Тактическая подготовка

Перебежки (300 м)	2 мин 30 с
Переползание (50 м)	2 мин

Радиационная, химическая и биологическая защита

Надевание противогаза	8 с
Действия по вспышке ядерного взрыва	3 с

Физическая подготовка

Бег (3 км)	11 мин 30 с
Челночный бег (10x10 м)	25 с
Подтягивание	18 раз
Подъём туловища на наклонной доске	50 раз
Отжимания от пола	50 раз

Огневая подготовка

Изготовка к стрельбе из различных положений	8 с
Разряжение оружия при действии в пешем порядке	17 с
Неполная разборка оружия	18 с
Сборка оружия после неполной разборки	28 с

Тактическая подготовка

Перебежки (300 м)	2 мин 30 с
Переползание (50 м)	2 мин 00 с

Радиационная, химическая и биологическая защита

Надевание противогаза	8 с
Действия по вспышке ядерного взрыва	3 с