

«Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке»

Баллы/наименование упражнения/единица измерения/весовая категория	Упражнение № 1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Упражнение № 2 наклоны туловища вперед	Упражнение № 4 подтягивание на перекладине	Упражнение № 5 поднимание ног к перекладине	Упражнение № 6 подъем переворотом на перекладине	Упражнение № 7 подъем силой на перекладине	Упражнение № 8 жим штанги лёжа, вес штанги 70 кг		Упражнение № 9 сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	Упражнение № 10 угол в упоре на брусьях	Упражнение № 11 рывок гири, вес 24 кг		Упражнение № 12 толчок двух гирь, вес 24 кг		Упражнение № 13 толчок двух гирь по длинному циклу, вес 24 кг		Упражнение № 22 передвижения по бревну или по узкой опоре	Упражнение № 24 обороты на стационарном гимнастическом колесе
	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз	Кол-во раз		Кол-во раз	с	Кол-во раз		Кол-во раз		Кол-во раз		с	с
							до 70 кг	св. 70 кг			до 70 кг	св. 70 кг	до 70 кг	св. 70 кг	до 70кг	св. 70 кг		
100	75	70	30	36	32	15	21	29	50	54,0	65	75	22	30	18	26	9,0	30,0
99	74	-	-	-	31	-	-	-	49	53,0	-	-	-	-	-	-	9,1	30,1
98	73	69	29	35	30	14	-	-	48	52,0	64	74	-	-	-	-	9,3	30,2
97	72	-	-	-	29	-	-	-	47	51,0	-	-	-	-	-	-	9,4	30,3
96	71	68	28	34	28	-	20	28	46	50,0	63	73	21	29	17	25	9,5	30,4
95	70	-	-	-	27	13	-	-	45	49,0	-	-	-	-	-	-	9,6	30,5
94	69	67	27	33	26	-	-	-	44	48,0	62	72	-	-	-	-	9,7	30,6
93	68	-	-	-	25	-	-	27	43	47,0	-	-	-	28	-	24	9,8	30,7
92	67	66	26	32	24	12	19	-	42	46,0	61	71	20	-	16	-	9,9	30,8
91	66	-	-	-	23	-	-	-	-	45,0	-	-	-	-	-	-	10,0	30,9
90	65	65	25	31	22	-	-	26	41	44,0	60	70	-	27	-	23	10,1	31,0
89	64	-	-	-	21	11	-	-	-	43,0	-	-	-	-	-	-	10,3	31,1
88	63	64	24	30	20	-	18		40	42,0	59	69	19	-	15	-	10,4	31,2
87	62	-	-	-	19	-	-	25	-	41,0	-	-	-	26	-	22	10,5	31,3
86	61	63	23	29	18	10	-	-	39	40,0	58	68	-	-	-		10,6	31,4
85	60	-	-	-	17	-	-	-	-	39,0	-	-	-	-	-	-	10,7	31,5
84	59	62	22	28	16		17	24	38	38,0	57	67	18	25	14	21	10,8	31,6
83	58	-	-	-	-	9	-	-	-	37,0	-	-	-	-	-	-	10,9	31,7
82	57	61	21	27	15	-	-	-	-	36,0	56	66	-	-	-	-	11,0	31,8

81	56	-	-	-	-	-	-	23	37	35,0	-	-	-	24	-	20	11,1	31,9
80	55	60	20	26	14	-	16	-	-	34,0	55	65	17		13	-	11,3	32,0
79	54	-	-	-	-	-	-	-	-	33,0	-	-	-	-	-	-	11,4	32,1
78	53	59	19	25	13	8	-	22	36	32,0	54	64	-	23	-	19	11,5	32,2
77	52	-	-	-	-	-	-	-	-	31,0	-	-	-	-	-	-	11,6	32,3
76	51	58	18	24	12	-	15	-	-	30,0	53	63	16	-	12	-	11,7	32,4
75	50	-	-	-	-	-	-	21	35	29,0	-	-	-	22	-	18	11,8	32,5
74	49	57	17	23	11	-	-	-	-	28,0	52	62	-	-	-	-	11,9	32,6
73	48	-	-	-	-	7	-	-	34	27,0	-	-	-	-	-	-	12,0	32,7
72	47	56	16	22	10	-	14	20	-	26,0	51	61	15	21	11	17	12,1	32,8
71	46	-	-	-	-	-	-	-	33	25,0	-	-	-	-	-	-	12,3	32,9
70	45	55	15	21	-	-	-	-	-	24,5	50	60	-	-	-	-	12,4	33,0
69	-	-	-	-	-	-	-	19	32	24,0	-	-	-	20		16	12,5	33,1
68	44	54	-	20	-	-	13	-	-	23,5	49	59	14	-	10	-	12,7	33,2
67	-	-	-	-	9	-	-	-	31	23,0	-	-	-	-	-	-	12,8	33,3
66	43	53	14	19	-	-	-	18	-	22,5	48	58	-	19	-	15	12,9	33,4
65	-	-	-	-	-	6	-	-	30	22,0	-	-	-	-	-	-	13,0	33,5
64	42	52	-	18	-	-	12	-	-	21,5	47	57	13	-	9	-	13,1	33,6
63	-	-	-	-	-	-	-	17	29	21,0	-	-	-	18	-	14	13,3	33,7
62	41	51	13	17	-	-	-	-	-	20,5	46	56	-	-	-	-	13,4	33,8
61	-	-	-	-	8	-	-	-	28	20,0	-	-	-	-	-	-	13,5	33,9
60	40	50	-	16	-	-	11	16	-	19,5	45	55	12	17	8	13	13,6	34,0
59	-	-	-	-	-	-	-	-	27	19,0	-	-	-	-	-	-	13,7	34,1
58	39	49	12	15	-	-	-	-	-	18,5	44	54	-	-	-	-	13,8	34,2
57	-	-	-	-	-	-	-	15	26	18,0	-	-	-	16		12	13,9	34,3
56	38	48	-	14	-	5	10	-	-	17,5	43	53	11	-	7	-	14,0	34,4
55	-	-	-	-	-	-	-	-	25	17,0	-	-	-	-	-	-	14,4	34,5
54	37	47	11	13	7	-	-	14	-	16,5	-	-	-	15		11	14,5	34,6
53	-	-	-	-	-	-	-	-	24	16,0	42	52	-	-	-	-	14,6	34,7
52	36	46	-	12	-	-	9	-	-	15,5	-	-	10	-	6	-	14,7	34,8
51	-	-	-	-	-	-	-	13	23	15,0	-	-	-	14	-	10	14,8	34,9
50	35	45	10	11	-	-	-	-	-	14,5	41	51	-	-	-	-	14,9	35,0
49	-	-	-	-	-	-	-	-	22	14,5	-	-	-	-	-	-	15,0	35,1
48	34	44	-	10	6	-	8	12	-	13,5	-	-	9	13	5	9	15,1	35,2
47	-	-	-	-	-	4	-	-	21	13,0	40	50	-	-	-	-	15,3	35,3
46	33	43	9	-	-	-	-	-	-	12,5	-	-	-	-	-	-	15,4	35,4

45	-	-	-	9	-	-	-	11	20	12,0	39	49		12		8	15,5	35,5
44	32	42	-	-	-	-	7	-	-	11,5	-	-	8	-	4	-	15,6	35,6
43	-	-	-	-	-	-	-	-	19	11,0	38	48	-	-	-	-	15,7	35,7
42	31	41	8	8	5	-	-	10	-	10,5	-	-	-	11	-	7	15,8	35,8
41	-	-	-	-	-	-	-	-	18	10,0	37	47	-	-	-	-	15,9	35,9
40	30	40	-	-	-	-	6	-	-	9,5	36	46	7	-	-	-	16,0	36,0
39	-	39	-	7	-	-	-	9	17	9,0	35	45	-	10	3	6	16,1	36,1
38	29	38	7	-	-	3	-	-	-	8,5	34	44	-	-	-	-	16,3	36,2
37	-	37	-	-	-	-	-	-	16	8,0	33	43	-	-	-	-	16,4	36,3
36	28	36	-	6	4	-	5	8	-	7,5	32	42	6	9	-	5	16,5	36,4
35	-	35	-	-	-	-	-	-	15	7,0	31	41	-	-	-	-	16,6	36,5
34	27	34	6	-	-	-	-	-	-	6,5	30	40	-	-	-	-	16,7	36,6
33	-	33	-	5	-	-	-	7	14	6,0	29	39	-	8	2	4	16,8	36,7
32	26	32	-	-	-	-	4	-	-	5,0	28	38	5	-	-	-	16,9	36,8
31	-	31	-	-	-	-	-	-	13	4,5	27	37	-	-	-	-	17,0	36,9
I 30	25	30	5	4	3	-	-	6		4,0	26	36	-	7	-	3	17,1	37,0
29	-	29	-	-	-	2	-	-	12	3,5	25	35	-	-	-	-	17,3	37,1
II 28	24	28	-	-	-	-	3	-	-	3,0	24	34	4	-	1	-	17,4	37,2
27	-	27	-	3	-	-	-	5	11	2,5	23	33	-	6	-	2	17,5	37,3
26	23	26	4	-	-	-	-	-	-	2	22	32	-	-	-	-	17,6	37,4
25	-	25	-	-	-	-	-	-	10	-	21	31	-	-	-	-	-	37,5
III 24	22	24	-	2	2	-	2	4	-	-	20	30	3	5	-	1	17,7	37,6
23	-	23	-	-	-	-	-	-	9	-	19	29	-	-	-	-	-	37,7
IV 22	21	22	3	-	-	-	-	-	-	-	18	28	-	-	-	-	17,8	37,8
21	-	21	-	1	-	-	-	3	8	-	17	27	-	4	-	-	-	37,9
V 20	20	20	-	-	-	1	-	-	-	-	16	26	-	-	-	-	17,9	38,0
19	-	19	-	-	-	-	-	-	7	-	15	25	-	-	-	-	-	-
18	19	18	-	-	-	-	1	2	-	-	14	24	2	3	-	-	18,0	-
17	-	17	-	-	-	-	-	-	6	-	13	23	-	-	-	-	-	-
VI 16	18	16	2	-	1	-	-	-	-	-	12	22	-	-	-	-	-	-
15	-	15	-	-	-	-	-	-	5	-	11	21	-	2	-	-	18,1	-
14	17	14	-	-	-	-	-	-	-	-	10	20	-	-	-	-	-	-
13	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	9	19	-	-	-	-	-	-
VII 12	16	12	-	-	-	-	-	1	4	-	8	18	1	1	-	-	18,2	-
11	-	11	-	-	-	-	-	-		-	7	17	-	-	-	-	-	-
10	15	10	-	-	-	-	-	-	3	-	6	16	-	-	-	-	-	-

9	-	9	-	-	-	-	-	-		-	5	15	-	-	-	-	18,3	-
8	14	8	-	-	-	-	-	-	2	-	4	14	-	-	-	-	-	-
7	-	7	-	-	-	-	-	-		-	3	12	-	-	-	-	-	-
VIII 6	13	6	1	-	-	-	-	-	1	-	2	11	-	-	-	-	18,4	-

Баллы/наименование упражнения/единица измерения	Упражнение № 25 обороты вперед назад на лопинге												Упражнение № 40 бег на 60 м	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 42 челночный бег 10х10 м	Упражнение № 43 бег на 400 м
	с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с								
								1100 м		3100 м						
								до 10 чел.	св. 10 чел.	до 10 чел.	св. 10 чел.					
								с	с	с	с					
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
100	32,0	1,50	2.40	2.40	2.50	2.40	3.05	4.50	5.25	14.30	14.25	7,3	11,8	24,0	56,6	
99	32,1	1,51	2.41	2.41	2.51	2.41	3.06	4.51	5.26	14.31	14.26	-	-	24,1	56,7	
98	32,2	1,52	2.42	2.42	2.52	2.42	3.07	4.52	5.27	14.32	14.27	7,4	11,9	24,2	56,8	
97	32,3	1,53	2.43	2.43	2.53	2.43	3.08	4.53	5.28	14.33	14.28	-	-	24,3	57,0	
96	32,4	1,54	2.44	2.44	2.54	2.44	3.09	4.54	5.29	14.34	14.29	7,5	12,0	24,4	57,3	
95	32,5	1,55	2.45	2.45	2.55	2.45	3.10	4.55	5.30	14.35	14.30	-	-	24,5	57,6	
94	32,6	1,56	2.46	2.46	2.56	2.46	3.11	4.56	5.31	14.36	14.31	-	12,1	24,6	58,0	

93	32,7	1,57	2.47	2.47	2.57	2.47	3.12	4.57	5.32	14.37	14.32	7,6	-	24,7	58,3
92	32,8	1,58	2.48	2.48	2.58	2.48	3.13	4.58	5.33	14.38	14.33	-	12,2	24,8	58,5
91	32,9	1,59	2.49	2.49	2.59	2.49	3.14	4.59	5.34	14.39	14.34	-	-	24,9	58,7
90	33,0	2,00	2.50	2.50	3.00	2.50	3.15	5.00	5.35	14.40	14.35	7,7	12,3	25,0	59,0
89	33,1	2,01	2.51	2.51	3.01	2.51	3.16	5.01	5.36	14.41	14.36	-	-	25,1	59,3
88	33,2	2,02	2.52	2.52	3.02	2.52	3.17	5.02	5.37	14.42	14.37	-	12.4	25,2	59,5
87	33,3	2,03	2.53	2.53	3.03	2.53	3.18	5.03	5.38	14.43	14.38	-	-	25,3	59,7
86	33,4	2,04	2.54	2.54	3.04	2.54	3.19	5.04	5.39	14.44	14.39	7,8	12,5	25,4	1.00,0
85	33,5	2,05	2.55	2.55	3.05	2.55	3.20	5.05	5.40	14.45	14.40	-	-	25,5	1.00,2
84	33,6	2,06	2.56	2.56	3.06	2.56	3.21	5.06	5.41	14.46	14.41	-	12,6	25,6	1.00,4
83	33,7	2,07	2.57	2.57	3.07	2.57	3.22	5.07	5.42	14.47	14.42	-	-	25,7	1.00,5
82	33,8	2,08	2.58	2.58	3.08	2.58	3.23	5.08	5.43	14.48	14.43	-	12.7	25,8	1.00,7
81	33,9	2,09	2.59	2.59	3.09	2.59	3.24	5.09	5.44	14.49	14.44	-	-	25,9	1.00,9
80	34,0	2,10	3.00	3.00	3.10	3.00	3.25	5.10	5.45	14.50	14.45	-	12,8	26,0	1.01,0
79	34,1	2,11	3.01	3.01	3.11	3.01	3.26	5.11	5.46	14.51	14.46	-	-	-	1.01,2
78	34,2	2,12	3.02	3.02	3.12	3.02	3.27	5.12	5.47	14.52	14.47	-	12.9	-	1.01,4
77	34,3	2,13	3.03	3.03	3.13	3.03	3.28	5.13	5.48	14.53	14.48	7,9	-	26,1	1.01,5
76	34,4	2,14	3.04	3.04	3.14	3.04	3.29	5.14	5.49	14.54	14.49	-	13.0	-	1.01,6
75	34,5	2,15	3.05	3.05	3.15	3.05	3.30	5.15	5.50	14.55	14.50	-	-	-	1.01,7
74	34,6		3.06	3.06	3.16	3.06	3.31	5.16	5.51	14.56	14.51	-	13.1	26,2	1.01,9
73	34,7	2,16	3.07	3.07	3.17	3.07	3.32	5.17	5.52	14.57	14.52	-	-	-	1.02,0
72	34,8		3.08	3.08	3.18	3.08	3.33	5.18	5.53	14.58	14.53	8,0	13.2	-	1.02,2
71	34,9	2,17	3.09	3.09	3.19	3.09	3.34	5.19	5.54	14.59	14.54	-	-	26,3	1.02,3
70	35,0		3.10	3.10	3.20	3.10	3.35	5.20	5.55	15.00	14.55	-	-	-	1.02,4
69	35,1	2,18	3.11	3.11	3.21	3.11	3.36	5.21	5.56	15.01	14.56	-	13.3	-	1.02,5
68	35,2		3.12	3.12	3.22	3.12	3.37	5.22	5.57	15.02	14.57	-	-	26,4	1.02,7
67	35,3	2,19	3.13	3.13	3.23	3.13	3.38	5.23	5.58	15.03	14.58	-	-	-	1.02,9
66	35,4		3.14	3.14	3.24	3.14	3.39	5.24	5.59	15.04	14.59	8,1	13,4	-	1.03,0
65	35,5	2,20	3.15	3.15	3.25	3.15	3.40	5.25	6.00	15.05	15.00	-	-	26,5	1.03,2
64	35,6		3.16	3.16	3.26	3.16	3.41	5.26	6.01	15.06	15.01	-	-	-	1.03,4

63	35,7	2,21	3.17	3.17	3.27	3.17	3.42	5.27	6.02	15.07	15.02	-	13,5	-	1.03,6
62	35,8		3.18	3.18	3.28	3.18	3.43	5.28	6.03	15.08	15.03	-	-	26,6	1.03,8
61	35,9	2,22	3.19	3.19	3.29	3.19	3.44	5.29	6.04	15.09	15.04	-	-	-	1.04,0
60	36,0		3.20	3.20	3.30	3.20	3.45	5.30	6.05	15.10	15.05	8,2	13,6	-	1.04,2
59	36,1	2,23	3.21	3.21	3.31	3.21	3.46	5.31	6.06	15.11	15.06	-	-	26,7	1.04,4
58	36,2		3.22	3.22	3.32	3.22	3.47	5.32	6.07	15.12	15.07	-	-	-	1.04,6
57	36,3	2,24	3.23	3.23	3.33	3.23	3.48	5.33	6.08	15.13	15.08	-	13,7	-	1.04,8
56	36,4		3.24	3.24	3.34	3.24	3.49	5.34	6.09	15.14	15.09	-	-	26,8	1.05,0
55	36,5	2,25	3.25	3.25	3.35	3.25	3.50	5.35	6.10	15.15	15.10	-	-	-	1.05,3
54	36,6		3.26	3.26	3.36	3.26	3.51	5.36	6.11	15.16	15.11	8,3	13,8	-	1.05,5
53	36,7	2,26	3.27	3.27	3.37	3.27	3.52	5.37	6.12	15.17	15.12	-	-	26,9	1.05,7
52	36,8		3.28	3.28	3.38	3.28	3.53	5.38	6.13	15.18	15.13	-	-	-	1.06,0
51	36,9	2,27	3.29	3.29	3.39	3.29	3.54	5.39	6.14	15.19	15.14	-	13,9	-	1.06,3
50	37,0		3.30	3.30	3.40	3.30	3.55	5.40	6.15	15.20	15.15	-	-	27,0	1.06,5
49	37,1	2,28	3.31	3.31	3.41	3.31	3.56	5.41	6.16	15.21	15.16	-	-	-	1.06,8
48	37,2		3.32	3.32	3.42	3.32	3.57	5.42	6.17	15.22	15.17	8,4	14,0	-	1,07,0
47	37,3	2,29	3.33	3.33	3.43	3.33	3.58	5.43	6.18	15.23	15.18	-	-	27,1	1.07,4
46	37,4		3.34	3.34	3.44	3.34	3.59	5.44	6.19	15.24	15.19	-	14,1	-	1.07,7
45	37,5	2,30	3.35	3.35	3.45	3.35	4.00	5.45	6.20	15.25	15.20	-	-	-	1.08,0
44	37,6		3.36	3.36	3.46	3.36	4.01	5.46	6.21	15.26	15.21	8,5	14,2	27,2	1.08,3
43	37,7	2,31	3.37	3.37	3.47	3.37	4.02	5.47	6.22	15.27	15.22	-	-	-	1.08,6
42	37,8		3.38	3.38	3.48	3.38	4.03	5.48	6.23	15.28	15.23	-	14,3	-	1.09,0
41	37,9	2,32	3.39	3.39	3.49	3.39	4.04	5.49	6.24	15.29	15.24	-	-	27,3	1.09,5
40	38,0		3.40	3.40	3.50	3.40	4.05	5.50	6.25	15.30	15.25	8,6	14,4	-	1.10,0
39	38,1	2,33	3.41	3.41	3.51	3.41	4.06	5.51	6.26	15.31	15.26	-	-	-	1.10,5
38	38,2		3.42	3.42	3.52	3.42	4.07	5.52	6.27	15.32	15.27	-	14,5	27,4	1.11,0
37	38,3	2,34	3.43	3.43	3.53	3.43	4.08	5.53	6.28	15.33	15.28	-	-	-	1.11,5
36	38,4		3.44	3.44	3.54	3.44	4.09	5.54	6.29	15.34	15.29	8,7	14,6	-	1.12,0
35	38,5	2,35	3.45	3.45	3.55	3.45	4.10	5.55	6.30	15.35	15.30	-	-	27,5	1.12,5
34	38,6		3.46	3.46	3.56	3.46	4.11	5.56	6.31	15.36	15.31	-	14,7	-	1.13,0

33	38,7		3.47	3.47	3.57	3.47	4.12	5.57	6.32	15.37	15.32	-	-	-	1.13,5
32	38,8	2,36	3.48	3.48	3.58	3.48	4.13	5.58	6.33	15.38	15.33	8,8	14,8	27,6	1.14,0
31	38,9		3.49	3.49	3.59	3.49	4.14	5.59	6.34	15.39	15.34	-	14,9	-	1.14,5
I 30	39,0		3.50	3.50	4.00	3.50	4.15	6.00	6.35	15.40	15.35	8,9	15,0	-	1,15,0
29	39,1	2,37	3.51	3.51	4.01	3.51	4.16	6.01	6.36	15.41	15.36	-	15,1	27,7	1.15,5
II 28	39,2		3.52	3.52	4.02	3.52	4.17	6.02	6.37	15.42	15.37	9,0	15,2	-	1.16,0
27	39,3		3.53	3.53	4.03	3.53	4.18	6.03	6.38	15.43	15.38	-	15,3	-	1.16,5
26	39,4	2,38	3.54	3.54	4.04	3.54	4.19	6.04	6.39	15.44	15.39	9,1	15,4	27,8	1.17,0
25	39,5		3.55	3.55	4.05	3.55	4.20	6.05	6.40	15.45	15.40	9,2	15,6	-	1.18,0
III 24	39,6		3.56	3.56	4.06	3.56	4.21	6.06	6.41	15.17	15.57	9,3	15,8	-	1.19,0
23	39,7	2,39	3.57	3.57	4.07	3.57	4.22	6.07	6.42	15.18	15.58	9,4	16,0	27,9	1.20,0
IV 22	39,8		3.58	3.58	4.08	3.58	4.23	6.08	6.43	15.19	15.59	9,5	16,2	28,0	1.21,0
21	39,9		3.59	3.59	4.09	3.59	4.24	6.09	6.44	15.20	16.00	9,6	16,4	28,4	1.23,0
V 20	40,0	2,40	4.00	4.00	4.10	4.00	4.25	6.10	6.45	15.21	16.01	9,7	16,7	28,8	1.25,0
19			4.01	4.01	4.11	4.01	4.26	6.11	6.46	15.22	16.02		16,9	29,2	1.25,5
18			4.02	4.02	4.12	4.02	4.27	6.12	6.47	15.33	16.03	9,8	17,1	29,6	1.26,0
17		2,41	4.03	4.03	4.13	4.03	4.28	6.13	6.48	15.34	16.04	-	17,3	30,0	1.26,5
VI 16			4.04	4.04	4.14	4.04	4.29	6.14	6.49	15.35	16.05	9,9	17,5	30,4	1.27,0
15			4.05	4.05	4.15	4.05	4.30	6.15	6.50	15.36	16.06	10,0	17,6	30,8	1.28,0
14		2,42	4.06	4.06	4.16	4.06	4.31	6.16	6.51	15.37	16.07	10,1	17,7	31,2	1.28,5
13			4.07	4.07	4.17	4.07	4.32	6.17	6.52	15.38	16.08	10,2	17,8	31,6	1.29,0
VII 12			4.08	4.08	4.18	4.08	4.33	6.18	6.53	15.39	16.09	10,3	18,0	32,0	1.30,0
11		2,43	4.09	4.09	4.19	4.09	4.34	6.19	6.54	15.40	16.10	10,4	18,1	32,4	1.31,0
10			4.10	4.10	4.20	4.10	4.35	6.20	6.55	15.41	16.11	10,5	18,2	32,8	1.32,0
9			4.11	4.11	4.21	4.11	4.36	6.21	6.56	15.42	16.12	10,6	18,3	33,2	1.34,0
8		2,44	4.12	4.12	4.22	4.12	4.37	6.22	6.57	15.43	16.13	10,7	18,4	33,6	1.36,0
7			4.13	4.13	4.23	4.13	4.38	6.23	6.58	15.44	16.14	10,8	18,5	34,0	1.39,0
VIII 6		2,45	4.14	4.14	4.24	4.14	4.39	6.24	6.59	15.45	16.15	11,0	18,9	34,4	1.42,0

Баллы/наименование упражнения/единица измерения	Упражнение № 44 челночный бег 4x100 м	Упражнение № 45 бег на 1 км		Упражнение № 46 бег на 3 км		Упражнение № 47 бег на 5 км	Упражнение № 48 марш-бросок на 5 км	Упражнение № 48 (а) марш-бросок на 5 км в составе подразделения	Упражнение № 49 марш-бросок на 10 км	Упражнение № 49 (а) марш-бросок на 10 км в составе подразделения	Упражнение № 50 бег на 3000 м с метанием гранат и стрельбой	Упражнение № 51 тройной прыжок с места	Упражнение № 52 метание гранаты 600 г на дальность	Упражнение № 53 лыжная гонка на 5 км
		мин, с	мин, с	мин, с	мин, с									
		до 35 лет	св. 35 лет	до 35 лет	св. 35 лет									
36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
100	1.00,6	2.55	3.10	10.30	12.00	16.20	21.00	26.00	47.00	57.00	13,30	850	55	18,00
99	1.00,7	2.56	3.11	10.32	12.02	16.30	21.06	26.06	47.13	57.13	13,32	844	54	18,15
98	1.00,8	2.57	3.12	10.34	12.04	16.40	21.12	26.12	47.26	57.26	13,34	837	-	18,30
97	1.01,0	2.58	3.13	10.35	12.06	16.50	21.18	26.18	47.39	57.39	13,36	830	53	18,45
96	1.01,3	2.59	3.14	10.38	12.08	17.00	21.24	26.24	47.52	57.52	13,38	827	-	19,00
95	1.01,6	3.00	3.15	10.40	12.10	17.10	21.30	26.30	48.05	58.05	13,40	823	52	19,12
94	1.02,0	3.01	3.16	10.42	12.12	17.20	21.36	26.36	48.18	58.18	13,42	820	-	19,24
93	1.02,3	3.02	3.17	10.44	12.14	17.29	21.42	26.42	48.31	58.31	13,44	815	51	19,36
92	1.02,5	3.03	3.18	10.46	12.16	17.36	21.48	26.48	48.44	58.44	13,46	810	-	19,48
91	1.02,7	3.04	3.19	10.48	12.18	17.43	21.54	26.54	48.57	58.57	13,48	805	50	20,00
90	1.03,0	3.05	3.20	10.50	12.20	17.50	22.00	27.00	49.10	59.10	13,50	800	-	20,12
89	1.03,3	3.06	3.21	10.52	12.22	17.57	22.06	27.06	49.23	59.23	13,52	795	49	20,24
88	1.03,5	3.07	3.22	10.54	12.24	18.04	22.12	27.12	49.36	59.36	13,54	790	-	20,36
87	1.03,9	3.08	3.23	10.56	12.26	18.11	22.18	27.18	49.48	59.48	13,56	785	48	20,48
86	1.04,0	3.09	3.24	10.58	12.28	18.18	22.24	27.24	50.00	60.00	13,58	780	-	21,00
85	1.04,2	3.10	3.25	11.00	12.30	18.25	22.30	27.30	50.12	60.12	14,00	775	47	21,10
84	1.04,4	3.11	3.26	11.04	12.32	18.32	22.36	27.36	50.24	60.24	14,02	770	-	21,20

83	1.04,5	3.12	3.27	11.08	12.34	18.39	22.42	27.42	50.36	60.36	14,04	765	46	21,30
82	1.04,7	3.13	3.28	11.12	12.36	18.46	22.48	27.48	50.48	60.48	14,06	760	-	21,40
81	1.04,9	3.14	3.29	11.16	12.38	18.53	22.50	27.50	51.00	61.00	14,08	755	45	21,50
80	1.05,0	3.15	3.30	11.20	12.40	19.00	22.54	27.54	51.12	61.12	14,10	750	-	22,00
79	1.05,2	3.16	3.31	11.24	12.44	19.07	22.55	27.55	51.24	61.24	14,12	745	44	22,07
78	1.05,4	3.17	3.32	11.28	12.48	19.14	23.00	28.00	51.36	61.36	14,14	740	-	22,14
77	1.05,5	3.18	3.33	11.32	12.52	19.21	23.05	28.05	51.48	61.48	14,16	735	43	22,21
76	1.05,6	3.19	3.34	11.36	12.56	19.28	23.10	28.10	52.00	62.00	14,18	730	-	22,29
75	1.05,7	3.20	3.35	11.40	13.00	19.35	23.15	28.15	52.12	62.12	14,20	724	42	22,36
74	1.05,9	3.21	3.36	11.44	13.04	19.42	23.20	28.20	52.24	62.24	14,22	718	-	22,43
73	1.06,0	3.22	3.37	11.48	13.08	19.49	23.25	28.25	52.36	62.36	14,24	715	41	23,00
72	1.06,2	3.23	3.38	11.52	13.12	19.56	23.30	28.30	52.48	62.48	14,26	709	-	23,08
71	1.06,3	3.24	3.39	11.56	13.16	20.03	23.35	28.35	53.00	63.00	14,28	703	40	23,15
70	1.064		3.40	12.00	13.20	20.10	23.40	28.40	53.12	63.12	14,30	700	-	23,23
69	1.06,5	3.25	3.41	12.04	13.24	20.17	23.45	28.45	53.24	63.24	14,32	694	-	23,30
68	1.06,7		3.42	12.08	13.28	20.22	23.50	28.50	53.36	63.36	14,34	688	38	23,38
67	1.06,9	3.26	3.43	12.12	13.32	20.26	23.55	28.55	53.48	63.48	14,36	682	-	23,45
66	1.07,0		3.44	12.16	13.36	20.30	24,00	29,00	54.00	64.00	14,38	676	-	23,53
65	1.07,2	3.27	3.45	12.20	13.40	20.34	24.06	29.06	54.15	64.15	14,40	670	37	24,00
64	1.07,4		3.46	12.24	13.44	20.38	24.12	29.12	54.30	64.30	14,42	664	-	24,07
63	1.07,6	3.28	3.47	12.28	13.48	20.43	24.18	29.18	54.45	64.45	14,44	658	-	24,13
62	1.07,8		3.48	12.32	13.52	20.47	24.24	29.24	55.00	65.00	14,46	653	36	24,20
61	1.08,0	3.29	3.49	12.36	13.56	20.52	24.30	29.30	55.15	65.15	14,48	646	-	24,26
60	1.08,2		3.50	12.40	14.00	20.56	24.35	29.35	55.30	65.30	14,50	640	-	24,33
59	1.08,4	3.30	3.51	12.44	14.05	21.01	24.40	29.40	55.45	65.45	14,52	637	35	24,39
58	1.08,6		3.52	12.48	14.10	21.05	24.45	29.45	56.00	66.00	14,54	634	-	24,46
57	1.08,8	3.31	3.53	12.52	14.15	21.10	24.50	29.50	56.15	66.15	14,56	631	-	24,53
56	1.09,0		3.54	12.56	14.20	21.14	25.00	30.00	56.30	66.30	14,58	628	34	25,00
55	1.09,3	3.32	3.55	13.00	14.25	21.19	25.05	30.05	56.45	66.45	15,00	625	-	25,09
54	1.09,5	3.33	3.56	13.04	14.30	21.23	25.10	30.10	57.00	67.00	15,02	622	-	25 ,17
53	1.09,7	3.34	3.57	13.08	14.35	21.28	25.15	30.15	57.15	67.15	15,04	619	33	25,26
52	1.10,0	3.35	3.58	13.12	14.40	21.32	25.20	30.20	57.30	67.30	15,06	616	-	25,34
51	1.10,3	3.36	3.59	13.16	14.45	21.37	25.25	30.25	57.45	67.45	15,08	613	-	25,43
50	1.10,5	3.37	4.00	13.20	14.50	21.41	25.30	30.30	57.00	67.00	15,10	610	32	25,51

49	1.10,8	3.38	4.02	13.24	14.55	21.46	25.35	30.35	57.20	67.20	15,12	607	-	26,00
48	1.11,0	3.39	4.04	13.28	15.00	21.50	25.40	30.40	58.00	68.00	15,14	604	-	26,10
47	1.11,4	3.40	4.06	13.32	15.05	22.01	25.45	30.45	58.40	68.40	15,16	601	-	26,20
46	1.11,7	3.41	4.08	13.36	15.10	22.08	25.50	30.50	59.20	69.20	15,18	598	31	26,30
45	1.12,0	3.42	4.10	13.40	15.15	22.15	25.55	30.55	60.00	70.00	15,20	595	-	26,40
44	1.12,3	3.43	4.12	13.44	15.20	22.22	26.00	31.00	60.40	70.40	15,22	591	-	26,50
43	1.12,6	3.44	4.14	13.48	15.25	22.29	26.05	31.05	61.20	71.20	15,24	589	-	27,00
42	1.13,0	3.45	4.16	13.52	15.30	22.36	26.10	31.10	62.00	72.00	15,26	586	30	27,10
41	1.13,5	3.46	4.18	13.56	15.35	22.43	26.15	31.15	62.40	72.40	15,28	583	-	27,20
40	1.14,0	3.47	4.20	14.00	15.40	22.50	26.20	31.20	63.20	73.20	15,30	580	-	27,30
39	1.14,5	3.48	4.22	14.04	15.45	22.57	26.25	31.25	64.00	74.00	15,32	576	-	27,40
38	1.15,0	3.49	4.24	14.08	15.50	23.04	26.30	31.30	64.40	74.40	15,34	572	-	27,50
37	1.15,5	3.50	4.26	14.12	15.55	23.11	26.35	31.35	65.20	75.20	15,36	568	29	28,00
36	1.16,0	3.52	4.28	14.16	16.00	23.18	27.40	32.40	66.00	76.00	15,38	564	-	28,10
35	1.16,5	3.54	4.30	14.20	16.05	23.25	27.45	32.45	66.40	76.40	15,40	560	-	28,20
34	1.17,0	3.56	4.32	14.24	16.10	23.32	27.50	32.50	67.20	77.20	15,42	556	-	28,30
33	1.17,5	3.58	4.34	14.28	16.15	23.39	28.00	33.00	68.00	78.00	15,44	552	-	28,40
32	1.18,0	4.00	4.36	14.32	16.20	23.46	28.05	33.05	68.40	78.40	15,46	548	28	28,50
31	1.17,0	4.04	4.38	14.36	16.25	23.53	28.10	33.10	69.20	79.20	15,48	544	-	29,00
I 30	1.19,0	4.08	4.40	14.40	16.30	24.00	28.15	33.15	70.00	80.00	15,50	540	-	29,10
29	1.19,5	4.12	4.42	14.44	16.35	24.30	28.20	33.20	70.25	80.25	15,52	536	-	29,20
II 28	1.20,0	4.16	4.44	14.48	16.40	25.00	28.25	33.25	70.50	80.50	15,54	533	-	29,30
27	1.20,5	4.20	4.46	14.52	16.45	25.30	28.30	33.30	71.15	81.15	15,56	530	-	29,40
26	1.21,0	4.24	4.48	14.56	16.50	26.00	28.35	33.35	71.40	81.40	15,58	526	27	29,50
25	1.22,0	4.28	4.50	15.00	16.55	26.40	28.40	33.40	72.05	82.05	16,00	523	-	30,00
III 24	1.23,0	4.32	4.53	15.04	17.00	27.20	28.45	33.45	72.30	82.30	16,02	520	-	30,12
23	1.24,0	4.36	4.56	15.08	17.05	28.00	28.50	33.50	72.55	82.55	16,04	514	-	30,24
IV 22	1.25,0	4.40	5.00	15.12	17.10	28.40	28.55	33.55	73.20	83.20	16,06	507	-	30,36
21	1.27,0	4.44	5.03	15.16	17.20	29.20	29.00	34.00	73.45	83.45	16,08	505	-	30,48
V 20	1.29,0	4.48	5.06	15.20	17.30	30.00	29.05	34.05	74.10	84.10	16,10	500	-	31,00
19	1.29,5	4.52	5.10	15.24	17.40	30.30	29.10	34.10	74.35	84.35	16,12	495	26	31,15
18	1.30,0	4.56	5.13	15.28	17.50	31.00	29.15	34.15	75.00	85.00	16,14	490	-	31,30
17	1.30,5	5.00	5.16	15.32	18.00	31.30	29.20	34.20	75.25	85.25	16,16	485	-	31,45
VI 16	1.30,0	5.05	5.20	15.36	18.10	32.00	29.25	34.25	75.50	85.50	16,18	480	-	32,00
15	1.32,0	5.10	5.25	15.40	18.20	32.45	29.30	34.30	76.15	86.15	16,20	475	-	32,24

14	1.32,5	5.15	5.28	15.44	18.30	33.30	29.35	34.35	76.40	86.40	16,22	470	-	32,48
13	1.33,0	5.20	5.31	15.48	18.40	34.15	29.40	34.40	77.05	87.05	16,24	465	-	33,12
VII 12	1.34,0	5.25	5.35	15.52	18.50	35.00	29.45	34.45	77.30	87.30	16,26	460	-	33,36
11	1.35,0	5.30	5.38	15.56	19.00	35.30	29.50	34.50	77.55	87.55	16,28	458	25	34,00
10	1.36,0	5.35	5.42	16.00	19.10	36.00	29.55	34.55	78.20	88.20	16,30	453	-	34,24
9	1.37,0	5.40	5.46	16.06	19.20	36.30	30.00	35.00	78.45	88.45	16,32	451	-	34,48
8	1.40,0	5.45	5.50	16.12	19.30	37.00	30.05	35.05	79.10	89.10	16,34	448	-	35,12
7	1.43,0	5.50	5.55	16.18	19.40	37.30	30.10	35.10	79.35	89.35	16,36	445	-	35,36
VIII 6	1.46,0	5.55	6.00	16.24	19.50	38.00	30.15	35.15	80.00	90.00	16,38	442	24	36,00

Баллы/наименование упражнения/единица из- мерения	Упражнение № 54 лыжная гонка на 10 км	Упражнение № 55 марш на лыжах в состав подразделения на 5 км	Упражнение № 56 марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	Упражнение № 57 плавание на 100м вольным стилем	Упражнение № 57 (а) плавание на 50 м вольным стилем	Упражнение № 57 (б) плавание на 500 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м способом брасс	Упражнение № 59 плавание в обмунди- ровании с оружием	Упражнение № 60 ныряние в длину
	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	м	м
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
100	40.00	23,00	55.00	1,00	30,0	9.00,0	1,16	250	50
99	40.30	23,15	55.30	1,01	30,3	9.05,0	1,17	-	49,5
98	41.00	23,30	56.00	1,02	30,6	9.10,0	1,18	245	49
97	41.30	23,45	56.30	1,03	30,9	9.15,0	1,19	-	48,5
96	42.00	24,00	57.00	1,04	31,2	9.20,0	1,20	240	48
95	42.30	24,12	57.30	1,05	31,5	9.25,0	1,21	-	47,5
94	43.00	24,24	58.00	1,06	31,8	9.30,0	1,22	235	47
93	43.30	24,36	58.30	1,07	32,1	9.35,0	1,23	-	46,5
92	44.00	24,48	59.00	1,08	32,4	9.40,0	1,24	230	46
91	44.30	25,00	59.30	1,09	32,7	9.45,0	1,25	-	45,5
90	45.00	25,12	60.00	1,10	33,0	9.50,0	1,26	225	45
89	45.30	25,24	60.30	1,11	33,3	9.55,0	1,27	-	44,5
88	46.00	25,36	61.00	1,12	33,6	10.00,0	1,28	220	44
87	46.30	25,48	61.30	1,13	33,9	10.05,0	1,29	-	43,5
86	47.00	26,00	62.00	1,14	34,2	10.10,0	1,30	215	43
85	47.30	26,10	62.30	1,15	34,5	10.15,0	1,31	-	42,5
84	48.00	26,20	63.00	1,16	34,8	10.20,0	1,32	210	42
83	48.30	26,30	63.30	1,17	35,1	10.25,0	1,33	-	41,5
82	49.00	26,40	64.00	1,18	35,4	10.30,0	1,34	205	41

81	49.30	26,50	64.30	1,19	35,7	10.35,0	1,35	-	40,5
80	50.00	27,00	65.00	1,20	36,0	10.40,0	1,36	200	40
79	50.30	27,07	65.30	1,21	36,3	10.45,0	1,37	-	39,5
78	51.00	27,14	66.00	1,22	36,6	10.50,0	1,38	195	39
77	52.30	27,21	67.30	1,23	36,9	10.55,0	1,39	-	38,5
76	53.00	27,30	67.00	1,24	37,2	11.00,0	1,40	190	38
75	53.30	27,36	67.30	1,25	37,5	11.05,0	1,41	-	37,5
74	54.00	27,43	68.00	1,26	37,8	11.10,0	1,42	185	37
73	54.30	28,00	68.30	1,27	38,1	11.15,0	1,43	-	36,5
72	55.00	28,08	69.00	1,28	38,4	11.20,0	1,44	180	36
71	55.30	28,15	69.30	1,29	38,7	11.25,0	1,45	-	35,5
70	56.00	28,23	70.00	1,30	39,0	11.30,0	1,46	175	35
69	56.30	28,30	70.30	1,31	39,3	11.35,0	1,47	-	34,5
68	57.00	28,38	71.00	1,32	39,6	11.40,0	1,48	170	34
67	57.30	28,45	72.30	1,33	39,9	11.45,0	1,49	-	33,5
66	58.00	28,53	73.00	1,34	40,2	11.50,0	1,50	165	33
65	58.30	29,00	73.30	1,35	40,5	11.55,0	1,51	-	32,5
64	59.00	29,07	74.00	1,36	40,8	12.00,0	1,52	160	32
63	59.30	29,13	74.30	1,37	41,1	12.05,0	1,53	-	31,5
62	60.00	26,20	75.00	1,38	41,4	12.10,0	1,54	155	31
61	60.30	26,26	75.30	1,39	41,7	12.15,0	1,55	-	30,5
60	61.00	26,33	76.00	1,40	42,0	12.20,0	1,56	150	30
59	61.30	26,39	76.30	1,41	42,3	12.25,0	1,57	-	29,5
58	62.00	26,46	77.00	1,42	42,6	12.30,0	1,58	145	29
57	62.30	26,53	77.30	1,43	42,9	12.35,0	1,59	-	28,5
56	63.00	30,00	78.00	1,44	43,2	12.40,0	2,00	140	28
55	63.30	30,09	78.30	1,45	43,5	12.45,0	2,01	-	27,5
54	64.00	30,17	79.00	1,46	43,8	12.50,0	2,02	135	27
53	64.30	30,26	79.30	1,47	44,1	12.55,0	2,03	-	26,5
52	65.00	30,34	80.00	1,48	44,4	13.00,0	2,04	130	26
51	65.30	30,43	80.30	1,49	44,7	13.05,0	2,05	-	25,5
50	66.00	30,51	81.00	1,50	45,0	13.10,0	2,06	125	25
49	67.30	31,00	81.30	1,51	45,3	13.15,0	2,07	-	24,5
48	67.00	31,10	82.00	1,52	45,6	13.20,0	2,08	120	24
47	67.30	31,20	82.30	1,53	45,9	13.25,0	2,09	-	23,5
46	68.00	31,30	83.00	1,54	46,2	13.30,0	2,10	115	23

45	68.30	31,40	83.30	1,55	46,5	13.35,0	2,11	-	22,5
44	69.00	31,50	84.00	1,56	46,8	13.40,0	2,12	110	22
43	69.30	32,00	84.30	1,57	47,1	13.45,0	2,13	-	21,5
42	70.00	32,10	85.00	1,58	47,4	13.50,0	2,14	105	21
41	70.30	32,20	85.30	1,59	47,7	13.55,0	2,15	-	20,5
40	71.00	32,30	86.00	2,00	48,0	14.00,0	2,16	100	20
39	72.30	32,40	86.30	2,01	48,3	14.05,0	2,17	-	19,5
38	73.00	32,50	87.00	2,02	48,6	14.10,0	2,18	95	19
37	73.30	33,00	87.30	2,03	48,9	14.15,0	2,19	-	18,5
36	74.00	33,10	88.00	2,04	49,2	14.20,0	2,20	90	18
35	74.30	33,20	88.30	2,06	49,5	14.25,0	2,22	-	17,5
34	75.00	33,30	89.00	2,08	49,8	14.30,0	2,24	85	17
33	75.30	33,40	89.30	2,10	50,1	14.35,0	2,26	-	16,5
32	76.00	33,50	90.00	2,12	50,4	14.40,0	2,28	80	16
31	76.30	34,00	90.30	2,14	50,7	14.45,0	2,30	-	15,5
I 30	77.00	34,10	91.00	2,16	51,0	14.50,0	2,32	75	15
29	77.30	34,20	91.30	2,18	51,3	14.55,0	2,34	-	14,5
II 28	78.00	34,30	92.00	2,20	51,6	15.00,0	2,36	70	14
27	78.30	34,40	92.30	2,22	51,9	15.05,0	2,38	-	13,5
26	79.00	34,50	93.00	2,24	52,2	15.10,0	2,40	65	13
25	79.30	35,00	93.30	2,26	52,5	15.15,0	2,42	-	12,5
III 24	80.00	35,12	94.00	2,28	52,8	15.20,0	2,44	60	12
23	80.30	35,24	94.30	2,30	53,1	15.25,0	2,46	-	11,5
IV 22	81.00	35,36	95.00	2,32	53,4	15.30,0	2,48	55	11
21	81.30	35,48	95.30	2,34	53,7	15.35,0	2,50	-	10,5
V 20	82.00	36,00	96.00	2,36	54,0	15.40,0	2,52	50	10
19	82.30	36,15	96.30	2,38	54,3	15.45,0	2,54	-	9,5
18	83.00	36,30	97.00	2,40	54,6	15.50,0	2,56	45	9
17	83.30	36,45	97.30	2,42	54,9	15.55,0	2,58	-	8,5
VI 16	84.00	37,00	98.00	2,44	55,2	16.00,0	3,00	40	8
15	84.30	37,24	98.30	2,46	55,5	16.05,0	3,02	-	7,5
14	85.00	37,48	99.00	2,48	55,8	16.10,0	3,04	35	7
13	85.30	38,12	99.30	2,50	56,1	16.15,0	3,06	-	6,5
VII 12	86.00	38,36	100.00	2,52	56,4	16.20,0	3,08	30	6
11	86.30	39,00	100.30	2,54	56,7	16.25,0	3,10	-	5,5
10	87.00	39,24	101.00	2,56	57,0	16.30,0	3,12	25	5

9	87.30	39,48	101.30	2,58	57,3	16.35,0	3,14	-	4,5
8	88.00	40,12	102.00	3,00	57,6	16.40,0	3,16	20	4
7	88.30	40,36	102.30	3,02	57,9	16.45,0	3,18	-	3,5
VIII 6	89.00	41,00	103.00	3,04	58,2	16.50,0	3,20	15	3

Примечание – представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды, за исключением упражнений, для которых предусмотрено выполнение только в военной форме одежды.»

«Таблица начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке
(для военнослужащих женского пола)»

баллы/наименование упражнения/единица измерения	Упражнение № 1 сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Упражнение № 2 наклоны туловища из положения лежа		Упражнение № 22 Передвижения по бревну или по узкой опоре	Упражнение № 32(а) Общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	Упражнение № 39(а) бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения		Упражнение № 40 бег 60 м		Упражнение № 41 бег 100 м		Упражнение № 42 челночный бег 10х10 м		Упражнение № 45 бег 1 км	
	Кол-во раз		Кол-во раз		мин, с	мин, с	мин, с		с		с		с		мин, с	
	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет			До 10 чел.	Св. 10 чел.	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет	до 30 лет	после 30 лет
100	34	20	55	50	10,0	2.00	6.30	7.15	8,8	9,5	14,8	15,8	29,0	31,0	3.40	4,10
99	33	-			10,1	2.01	6.31	7.16	-	-	14,9	15,9	29,1	31,1	3.41	4.11
98	32	19	54	49	10,3	2.02	6.32	7.17	-	-	-	-	29,2	31,2	3.42	4.12
97	31	-			10,4	2.03	6.33	7.18	8,9	9,6	15,0	16,0	29,3	31,3	3.43	4.13
96	30	18	53	48	10,5	2.04	6.34	7.19	-	-	-	-	29,4	31,4	3.44	4.14
95	-	-			10,6	2.05	6.35	7.20	-	-	15,1	16,1	29,5	31,5	-	-
94	29	-	52	47	10,7	2.06	6.36	7.21	-	-	-	-	29,6	31,6	3.45	4.15
93	-	17			10,8	2.07	6.37	7.22	9,0	9,7	15,2	16,2	-	-	-	-
92	28	-	51	46	10,9	2.08	6.38	7.23	-	-	-	-	29,7	31,7	3.46	4.16

91	-	-			11,0	2.09	6.39	7.24	-	-	15,3	16,3	29,8	31,8	-	-
90	27	16	50	45	11,1	2.10	6.40	7.25	-	-	-	-	29,9	31,9	3.47	4.17
89	-	-			11,3	2.11	6.41	7.26	-	9,8	15,4	16,4	-	-	-	-
88	26	-	49	44	11,4	2.12	6.42	7.27	9,1	-	-	-	30,0	32,0	3.48	4.18
87	-	15			11,5	2.13	6.43	7.28	-	-	15,5	16,5	30,1	32,1	-	-
86	25	-	48	43	11,6	2.14	6.44	7.29	-	-	-	-	30,2	32,2	3.49	4.19
85	-	-			11,7	2.15	6.45	7.30	-	9,9	15,6	16,6	-	-	-	-
84	24	14	47	42	11,8	2.16	6.46	7.31	-	-	-	-	30,3	32,3	3.50	4.20
83	-	-			11,9	2.17	6.47	7.32	9,2	-	15,7	16,7	30,4	32,4	-	-
82	23	-	46	41	12,0	2.18	6.48	7.33	-	-	-	-	30,5	32,5	3.51	4.21
81	-	13			12,1	2.19	6.49	7.34	-	10,0	15,8	16,8	-	-	-	-
80	22	-	45	40	12,3	2.20	6.50	7.35	-	-	-	-	30,6	32,6	3.52	4.22
79	-	-			12,4	2.21	6.51	7.36	-	-	15,9	16,9	30,7	32,7	-	-
78	21	12	44	39	12,5	2.22	6.52	7.37	9,3	-	-	-	30,8	32,8	3.53	4.23
77	-	-			12,7	2.23	6.53	7.38	-	-	16,0	17,0	-	-	-	-
76	20	-	43	38	12,8	2.24	6.54	7.39	-	10,1	-	-	30,9	32,9	3.54	4.24
75	-	-			12,9	2.25	6.55	7.40	-	-	16,1	17,1	31,0	33,0	-	-
74	-	11	42	37	13,0		6.56	7.41	-	-	-	-	31,1	33,1	3.55	4.25
73	19	-			13,1	2.26	6.57	7.42	-	-	-	-	-	-	-	-
72	-	-	41	36	13,3		6.58	7.43	9,4	-	16,2	17,2	31,2	33,2	3.56	4.26
71	-	-			13,4		6.59	7.44	-	10,2	-	-	31,3	33,3	-	-
70	18	-	40	35	13,5	2.27	7.00	7.45	-	-	-	-	31,4	33,4	-	-
69	-	10			13,6		7.01	7.46	-	-	16,3	17,3	-	-	3.57	4.27
68	-	-	39	34	13,7		7.02	7.47	-	-	-	-	31,5	33,5	-	-
67	17	-			13,8	2.28	7.03	7.48	-	-	-	-	-	-	-	-
66	-	-	38	33	13,9		7.04	7.49	9,5	10,3	16,4	17,4	31,6	33,6	3.58	4.28
65	-	-			14,0		7.05	7.50	-	-	-	-	31,7	33,7	-	-
64	16	-	37	32	14,4	2.29	7.06	7.51	-	-	-	-	-	-	-	-
63	-	9			14,5		7.07	7.52	-	-	16,5	17,5	31,8	33,8	3.59	4.29
62	-	-	36	31	14,6		7.08	7.53	-	-	-	-	-	-	-	-
61	15	-			14,7		7.09	7.54	-	-	-	-	31,9	33,9	-	-
60	-	-	35	30	14,8	2.30	7.10	7.55	9,6	10,4	16,6	17,6	32,0	34,0	4.00	4.30
59	-	-			14,9		7.11	7.56	-	-	-	-	32,2	34,2	4.02	4.32
58	14	-	34	29	15,0		7.12	7.57	-	-	16,7	17,7	32,4	34,4	4.04	4.34
57	-	-			15,1	2.31	7.13	7.58	9,7	10,5	-	-	32,6	34,6	4.07	4.37

56	-	8	33	28	15,3		7.14	7.59	-	-	16,8	17,8	32,9	34,9	4.00	4.40
55	13	-			15,4		7.15	8.00	9,8	-	16,9	17,9	33,1	35,1	4.13	4.43
54	-	-	32	27	15,5	2.32	7.16	8.01	-	10,6	-	-	33,3	35,3	4.16	4.46
53	-	-			15,6		7.17	8.02	9,9	-	17,0	18,0	33,5	35,5	4,19	4,49
52	12	-	31	26	15,7		7.18	8.03	-	-	17,1	18,1	33,7	35,7	4,22	4,52
51	-	-			15,8	2.33	7.19	8.04	10,0	10,6	17,2	18,2	34,0	36,0	4.25	4.55
50	-	7	30	25	15,9		7.20	8.05	-	-	-		34,1	36,1	4.27	4.57
49	11	-			16,0		7.21	8.06	10,1	10,7	17,3	18,3	34,2	36,2	4.29	4.59
48	-	-	29	24	16,1	2.34	7.22	8.07	-	-	17,4	18,4	34,3	36,3	4.31	5.01
47	-	-			16,3		7.23	8.08	10,2	10,8	17,6	18,6	34,4	36,4	4.33	5.03
46	10	-	28	23	16,4		7.24	8.09	-	-	-	-	34,5	36,5	4.35	5.05
45	-	-			16,5	2.35	7.25	8.10	10,3	10,9	17,7	18,7	34,6	36,6	4.37	5.07
44	-	6	27	22	16,6		7.26	8.11	-	-	17,8	18,8	34,7	36,7	4.39	5.09
43	-	-			16,7		7.27	8.12	10,4	11,0	17,9	18,9	34,8	36,8	4.41	5.11
42	9	-	26	21	16,8	2.36	7.28	8.13	-	-	-	-	34,9	36,9	4.43	5.13
41	-	-			16,9		7.29	8.14	10,5	11,1	18,0	19,0	35,0	37,0	4.45	5.15
40	-	-	25	20	17,0		7.30	8.15	-	-	18,1	19,1	35,1	37,1	4.47	5.17
39	-	-			17,1	2.37	7.31	8.16	10,6	11,2	-	-	35,2	37,2	4.49	5.19
38	8	5	24	19	17,3		7.32	8.17	-	-	18,2	19,2	35,3	37,3	4.51	5.20
37	-	-			17,4		7.33	8.18	10,7	11,3	18,3	19,3	35,4	37,4	4.53	5.21
36	-	-	23	18	17,5	2.38	7.34	8.19	-	-	18,4	19,4	35,5	37,5	4.55	5.23
35		-			17,6		7.35	8.20	10,8	11,4	18,5	19,5	35,6	37,6	4.57	5.25
34	7	-	22	17	-		7.36	8.21	10,9	-	-	-	35,7	37,7	4.59	5.27
33	-	-			17,7	2.39	7.37	8.22	-	11,5	18,6	19,6	35,8	37,8	5.01	5.28
32	-	-	21	16	-		7.38	8.23	11,0	-	18,7	19,7	35,9	37,9	5.03	5.29
31	-	4			17,8		7.39	8.24	11,1	11,6	18,8	19,8	36,0	38,0	5.05	5.31
30	6	-	20	15	-	2.40	7.40	8.25	-	-	18,9	19,9	36,1	38,1	5.07	5.33
29	-	-			17,9		7.41	8.26	11,2	11,7	19,0	20,0	36,2	38,2	5.09	5.34
I 28	-	-	19	14	-		7.42	8.27	11,3	11,8	19,2	20,2	36,3	38,3	5.10	5,35
27	-	-			18,0	2.41	7.43	8.28	-	-	19,4	20,4	36,4	38,4	5.15	5.40
II 26	5	-	18	13	-		7.44	8.29	11,4	11,9	19,6	20,5	36,5	38,5	5.20	5.45
25	-	-			-		7.45	8.30	-	-	19,8	20,6	36,6	38,6	5.25	5.50
III 24	-	-	17	12	18,1	2.42	7.46	8.31	11,5	12,0	20,0	20,8	36,7	38,7	5.30	5.55
23	-	3			-		7.47	8.32	11,6	12,1	20,2	21,0	36,8	38,8	5.35	6.00

IV 22	4	-	16	11	-		7.48	8.33	11,7	12,2	20,4	21,2	36,9	38,9	5.40	6.05
21	-	-			18,2	2.43	7.49	8.34	-	-	20,6	21,4	37,0	39,0	5.50	6.15
V 20	-	-	15	10	-		7.50	8.35	11,8	12,3	20,8	21.5	37.1	39,1	6.00	6.25
19	-	-			-		7.51	8.36	11,9	12,4	21,0	21,6	37,2	39,2	6.10	6.35
VI 18	3	2	14	9	18,3	2.44	7.52	8.37	12,0	12,5	21,1	21.8	37.3	39,3	6.20	6.45

Баллы/наименование упражнения/единица измерения	Упражнение № 53 лыжная гонка на 5 км	Упражнение № 57 плавание на 100м вольным стилем	Упражнение № 57 (а) плавание на 50 м	Упражнение № 57 (б) плавание на 300 м	Упражнение № 58 плавание на 100 м способом брас	Упражнение № 62 приседание	Упражнение № 63 прыжки в длину с места	Упражнение № 64 акробатическое упражнение
---	--	--	--	---	---	-------------------------------	--	---

	мин, с	мин, с		мин, с	мин, с	мин, с		Кол-во раз	см	с
		До 30 лет	После 30 лет			До 30 лет	После 30 лет			
100	25.00	1.25	1.35	36,0	7.00,0	1.45	1.55	56	220	8,5
99	25.20	1.27	1.37	36,3	7.05,0	1.47	1.57	-	-	8,6
98	25.40	1.29	1.39	36,6	7.10,0	1.49	1.59	55	-	8,7
97	26.00	1.31	1.41	36,9	7.15,0	1.51	2.01	-	-	8,8
96	26.20	1.33	1.43	37,2	7.20,0	1.53	2.03	54	-	8,9
95	26.40	1.35	1.45	37,5	7.25,0	1.55	2.05	-	215	9,0
94	27.00	1.37	1.47	37,8	7.30,0	1.57	2.07	-	-	-
93	27.20	1.39	1.49	38,1	7.35,0	1.59	2.09	53	-	9,1
92	27.40	1.41	1.51	38,4	7.40,0	2.01	2.11	-	-	-
91	28.00	1.43	1.53	38,7	7.45,0	2.03	2.13	-	-	9,2
90	28.15	1.45	1.55	39,0	7.50,0	2.05	2.15	52	210	-
89	28.30	1.47	1.57	39,3	7.55,0	2.07	2.17	-	-	9,3
88	28.45	1.49	1.59	39,6	8.00,0	2.09	2.19	-	-	-
87	29.00	1.51	2.01	39,9	8.05,0	2.11	2.21	51	-	9,4
86	29.15	1.53	2.03	40,2	8.10,0	2.13	2.23	-	-	-
85	29.30	1.55	2.05	40,5	8.15,0	2.15	2.25	-	205	9,5
84	29.45	1.57	2.07	40,8	8.20,0	2.17	2.27	50	-	-
83	30.00	1.59	2.09	41,1	8.25,0	2.19	2.29	-	-	9,6
82	30.15	2.01	2.11	41,4	8.30,0	2.21	2.31	-	-	-
81	30.30	2.03	2.13	41,7	8.35,0	2.23	2.33	49	-	9,7
80	30.45	2.05	2.15	42,0	8.40,0	2.25	2.35	-	200	-
79	31.00	2.07	2.17	42,3	8.45,0	2.27	2.37	-	-	9,8
78	31.15	2.09	2.19	42,6	8.50,0	2.29	2.39	48	-	-
77	31.30	2.11	2.21	42,9	8.55,0	2.31	2.41	-	-	9,9
76	31.45	2.13	2.23	43,2	9.00,0	2.33	2.43	-	-	-
75	32.00	2.15	2.25	43,5	9.05,0	2.35	2.45	47	195	10,0
74	32.15	2.17	2.27	43,8	9.10,0	2.37	2.47	-	-	10,1
73	32.30	2.19	2.29	44,1	9.15,0	2.39	2.49	-	-	-
72	32.45	2.21	2.31	44,4	9.20,0	2.41	2.51	46	-	10,2
71	33.00	2.23	2.33	44,7	9.25,0	2.43	2.53	-	-	-
70	33.10	2.25	2.35	45,0	9.30,0	2.45	2.55	-	190	10,3
69	33.20	2.27	2.37	45,3	9.35,0	2.47	2.57	45	-	-

68	33.30	2.29	2.39	45,6	9.40,0	2.49	2.59	-	-	10,4
67	33.40	2.31	2.41	45,9	9.45,0	2.51	3.01	-	-	-
66	33.50	2.33	2.43	46,2	9.50,0	2.53	3.03	44	185	10,5
65	34.00	2.35	2.45	46,5	9.55,0	2.55	3.05	-	-	10,6
64	34.10	2.37	2.47	46,8	10.00,0	2.57	3.07	-	-	-
63	34.20	2.39	2.49	47,1	10.05,0	2.59	3.09	43	-	10,7
62	34.30	2.41	2.51	47,4	10.10,0	3.01	3.11	-	180	-
61	34.40	2.43	2.53	47,7	10.15,0	3.03	3.13	-	-	10,8
60	34.50	2.45	2.55	48,0	10.20,0	3.05	3.15	42	-	10,9
59	35.00	2.47	2.57	48,3	10.25,0	3.07	3.17	-	-	-
58	35.10	2.49	2.59	48,6	10.30,0	3.09	3.19	-	175	11,0
57	35.20	2.51	3.01	48,9	10.35,0	3.11	3.21	41	-	-
56	35.30	2.53	3.03	49,2	10.40,0	3.13	3.23	-	-	11,1
55	35.40	2.55	3.05	49,5	10.45,0	3.15	3.25	-	-	11,2
54	35.50	2.57	3.07	49,8	10.50,0	3.17	3.27	40	170	11,3
53	36.00	2.59	3.09	50,1	10.55,0	3.19	3.29	-	-	-
52	36.10	3.01	3.11	50,4	11.00,0	3.21	3.31	-	-	11,4
51	36.00	3.03	3.13	50,7	11.05,0	3.23	3.33	39	-	-
50	36.10	3.05	3.15	51,0	11.10,0	3.25	3.35	-	165	11,5
49	36.20	3.07	3.17	51,3	11.15,0	3.27	3.37	-	-	11,6
48	36.30	3.09	3.19	51,6	11.20,0	3.29	3.39	38	-	--
47	36.40	3.11	3.21	51,9	11.25,0	3.31	3.41	-	-	11,7
46	36.50	3.13	3.23	52,2	11.30,0	3.33	3.43	-	160	-
45	37.10	3.15	3.25	52,5	11.35,0	3.35	3.45	37	-	11,8
44	37.20	3.17	3.27	52,8	11.40,0	3.37	3.47	-	-	11,9
43	37.30	3.19	3.29	53,1	11.45,0	3.39	3.49	-	-	-
42	37.40	3.21	3.31	53,4	11.50,0	3.41	3.51	36	155	12,0
41	37.50	3.23	3.33	53,7	11.55,0	3.43	3.53	-	-	-
40	37.00	3.25	3.35	54,0	12.00,0	3.45	3.55	-	-	12,1
39	37.10	3.27	3.37	54,3	12.05,0	3.47	3.57	35	-	-
38	37.20	3.29	3.39	54,6	12.10,0	3.49	3.59	-	150	12,2
37	37.30	3.31	3.41	54,9	12.15,0	3.51	4.01	-	-	-
36	37.40	3.33	3.43	55,2	12.20,0	3.53	4.03	34	-	12,3
35	37.50	3.35	3.45	55,5	12.25,0	3.55	4.05	-	-	12,4
34	38.00	3.37	3.47	55,8	12.30,0	3.57	4.07	-	145	-

33	39.10	3.39	3.49	56,1	12.35,0	3.59	4.09	33	-	-
32	39.20	3.41	3.51	56,4	12.40,0	4.01	4.11	-	-	12,5
31	39.30	3.43	3.53	56,7	12.45,0	4.03	4.13	-	-	-
30	39.40	3.45	3.55	57,0	12.50,0	4.05	4.15	32	140	12,6
29	39.50	3.47	3.57	57,3	12.55,0	4.07	4.17	-	-	12,7
I 28	40.00	3.49	3.59	57,6	13.00,0	4.09	4.19	-	-	12,8
27	40.30	3.51	4.01	57,9	13.05,0	4.11	4.21	31	-	12,9
II 26	41.00	3.53	4.03	58,2	13.10,0	4.13	4.23	-	135	13,0
25	41.30	3.55	4.05	58,5	13.15,0	4.15	4.25	-	-	13,1
III 24	42.00	3.57	4.07	58,8	13.20,0	4.17	4.27	30	-	13,2
23	42.30	3.59	4.09	59,1	13.25,0	4.19	4.29	-	-	13,3
IV 22	43.00	4.01	4.11	59,4	13.30,0	4.21	4.31	29	-	13,4
21	44.00	4.03	4.13	59,7	13.35,0	4.23	4.33	-	-	13,5
V 20	45.00	4.05	4.15	1.00,0	13.40,0	4.25	4.35	28	130	13,6
19	46.00	4.07	4.17	1.00,3	13.45,0	4.27	4.37	-	-	13,7
VI 18	47.00	4.09	4.19	1.00,6	13.50,0	4.29	4.39	27	-	13,8

Примечание – представленные в таблице нормативы соответствуют спортивной форме одежды.