

## ТАБЛИЦА

## начисления баллов за выполнение упражнений по физической подготовке

Баллы	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 переворотом на перекладине	Упражнение № 7 подъем силой на перекладине	Упражнение № 8 жим штанги лежа, 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	
	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз	Количество раз		Количество раз	Секунд	Количество раз		Количество раз		Количество раз		с	с		
							до 70 кг	Свыше 70 кг			до 70 кг	Свыше 70 кг	до 70 кг	Свыше 70 кг	до 70 кг	Свыше 70 кг				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19		
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		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
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
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
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
24	22	24	-	2	2	-	2	4	-	-	20	30	3	5	-	1	17,7	37,6
23	-	23	-	-	-	-	-	-	9	-	19	29	-	-	-	-	-	37,7
22	21	22	3	-	-	-	-	-	-	-	18	28	-	-	-	-	17,8	37,8
21	-	21	-	1	-	-	-	3	8	-	17	27	-	4	-	-	-	37,9
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	-	-	-	-	-	-

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
16	18	16	2	-	1	-	-	-	-	-	12	22	-	-	-	-	-	-
15	-	15	-	-	-	-	-	-	5	-	11	21	-	2	-	-	18,1	-
14	17	14	-	-	-	-	-	-	-	-	10	20	-	-	-	-	-	-
13	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	9	19	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-
6	13	6	1	-	-	-	-	-	1	-	2	11	-	-	-	-	18,4	-

баллы	Упражнение № 25 обороты вперед – назад на лопинге	Упражнение № 32 общее контрольное упражнение на единой полосе препятствий	Упражнение № 33 специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для военнослужащих СВ, морской пехоты ВМФ	Упражнение № 34 СКУ на ПП для военнослужащих танковых, зенитных, ракетных, инженерных и самоходных артиллерийских воинских частей, танковых подразделений мотострелковых воинских частей	Упражнение № 35 специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для военнослужащих ВДВ	Упражнение № 36 специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для военнослужащих надводных кораблей и подводных лодок ВМФ	Упражнение № 37 специальное контрольное упражнение на полосе препятствий для военнослужащих в/ч и подразделений, предназначенных для действий в горах	Упражнение № 39 бег с преодолением полосы препятствий в составе подразделения				Упражнение № 40 бег на 60 м	Упражнение № 41 бег на 100 м	Упражнение № 42 Челночный бег 10x10 м	Упражнение № 43 бег на 400 м				
								мин, с								с	с	с	мин, с
								1100 м		3100 м									
								до 10 чел.	свыше 10 чел.	до 10 чел.	свыше 10 чел.								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
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				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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	2,26	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	2,27	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	2,28	3.28	3.28	3.38	3.28	3.53	5.38	6.13	15.18	15.13	-	-	-	1.06,0
51	36,9	2,29	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	2,30	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	2,31	3.31	3.31	3.41	3.31	3.56	5.41	6.16	15.21	15.16	-	-	-	1.06,8
48	37,2	2,32	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	2,33	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	2,34	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	2,35	3.35	3.35	3.45	3.35	4.00	5.45	6.20	15.25	15.20	-	-	-	1.08,0
44	37,6	2,36	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
43	37,7	2,37	3.37	3.37	3.47	3.37	4.02	5.47	6.22	15.27	15.22	-	-	-	1.08,6
42	37,8	2,38	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	2,39	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	2,40	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	2,41	3.41	3.41	3.51	3.41	4.06	5.51	6.26	15.31	15.26	-	-	-	1.10,5
38	38,2	2,42	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	2,43	3.43	3.43	3.53	3.43	4.08	5.53	6.28	15.33	15.28	-	-	-	1.11,5
36	38,4	2,44	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	2,45	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	2,46	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	2,47	3.47	3.47	3.57	3.47	4.12	5.57	6.32	15.37	15.32	-	-	-	1.13,5
32	38,8	2,48	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	2,49	3.49	3.49	3.59	3.49	4.14	5.59	6.34	15.39	15.34	-	14,9	-	1.14,5
30	39,0	2,50	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	2,51	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
28	39,2	2,52	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	2,53	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
24	39,6	2,54	3.56	3.56	4.06	3.56	4.21	6.06	6.41	15.46	15.57	9,3	15,8	-	1.19,0
23	39,7	-	3.57	3.57	4.07	3.57	4.22	6.07	6.42	15.47	15.58	9,4	16,0	27,9	1.20,0
22	39,8	2,55	3.58	3.58	4.08	3.58	4.23	6.08	6.43	15.48	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	15.49	16.00	9,6	16,4	28,4	1.23,0
20	40,0	-	4.00	4.00	4.10	4.00	4.25	6.10	6.45	15.50	16.01	9,7	16,7	28,8	1.25,0
19	-	2,56	4.01	4.01	4.11	4.01	4.26	6.11	6.46	15.51	16.02	-	16,9	29,2	1.25,5
18	-	-	4.02	4.02	4.12	4.02	4.27	6.12	6.47	15.52	16.03	9,8	17,1	29,6	1.26,0
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	-	-	4.03	4.03	4.13	4.03	4.28	6.13	6.48	15.53	16.04	-	17,3	30,0	1.26,5
16	-	-	4.04	4.04	4.14	4.04	4.29	6.14	6.49	15.54	16.05	9,9	17,5	30,4	1.27,0
15	-	2,57	4.05	4.05	4.15	4.05	4.30	6.15	6.50	15.55	16.06	10,0	17,6	30,8	1.28,0
14	-	-	4.06	4.06	4.16	4.06	4.31	6.16	6.51	15.56	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	15.57	16.08	10,2	17,8	31,6	1.29,0
12	-	-	4.08	4.08	4.18	4.08	4.33	6.18	6.53	15.58	16.09	10,3	18,0	32,0	1.30,0
11	-	2,58	4.09	4.09	4.19	4.09	4.34	6.19	6.54	15.59	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	16.00	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	16.01	16.12	10,6	18,3	33,2	1.34,0
8	-	2,59	4.12	4.12	4.22	4.12	4.37	6.22	6.57	16.02	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	16.03	16.14	10,8	18,5	34,0	1.39,0
6	-	3,00	4.14	4.14	4.24	4.14	4.39	6.24	6.59	16.04	16.15	11,0	18,9	34,4	1.42,0



Баллы	Упражнение № 44 челночный бег 4х100 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 № 48а марш-бросок на 5 км в составе подразделения	Упражнение № 49 марш-бросок на 10 км	Упражнение № 49а 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	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	см	м	мин, с
		до 35 лет	свыше 35 лет	до 35 лет	свыше 35 лет	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	см	м
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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	1.06,4		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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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
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
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
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
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
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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
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
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
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	Упражнение № 54 лыжная гонка на 10 км	Упражнение № 55 марш на лыжах в составе подразделения на 5 км	Упражнение № 56 марш на лыжах в составе подразделения на 10 км	Упражнение № 57 плавание на 100 м вольным стилем	Упражнение № 57а плавание на 50 м вольным стилем	Упражнение № 57б плавание на 500 м вольным стилем	Упражнение № 58 плавание на 100 м способом брасс	Упражнение № 59 плавание в обмундировании с оружием	Упражнение № 60 ныряние в длину
	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	мин, с	м	м
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
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
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
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
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
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
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
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
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
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.*