

**Таблица начисления баллов за выполнение упражнений
по физической подготовке**

Номер и название упражнения	Юноши			Девушки			
	Упражнение № 4 Подтягивание на перекладине (сила)	Упражнение № 41 Бег на 100 м (быстрога)	Упражнение № 46 Бег на 3 км (выносливость)	Упражнение № 15 Наклоны туловища из положения лежа за 1 мин (сила)	Упражнение № 16 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 1 мин (сила)	Упражнение № 41 Бег на 100 м (быстрога)	Упражнение № 45 Бег на 1 км (выносливость)
Ед. изм./баллы	кол-во раз	с	мин, с	кол-во раз	кол-во раз	с	мин, с
Баллы свыше	1р=36	0,1с=26	3с=16	2р=16	2р=16	0,1с=26	1с=16
1	2	3	4	5	6	7	8
100	30	11,8	9,50	62	34	14,8	3,40
99	-	-	9,52	-	33	14,9	3,41
98	29	11,9	9,54	-	32	-	3,42
97	-	-	9,57	61	31	15,0	3,43
96	28	12,0	10,00	-	30	-	3,44
95	-	-	10,03	-	-	15,1	-
94	27	12,1	10,07	60	29	-	3,45
93	-	-	10,10	-	-	15,2	-
92	26	12,2	10,13	-	28	-	3,46
91	-	-	10,16	59	-	15,3	-
90	25	12,3	10,19	-	27	-	3,47
89	-	-	10,22	-	-	15,4	-
88	24	12,4	10,25	58	26	-	3,48
87	-	-	10,28	-	-	15,5	-
86	23	12,5	10,30	-	25	-	3,49
85	-	-	10,33	57	-	15,6	-

1	2	3	4	5	6	7	8
84	22	12,6	10,36	-	24	-	3,50
83	-	-	10,39	-	-	15,7	-
82	21	12,7	10,42	56	23	-	3,51
81	-	-	10,45	-	-	15,8	-
80	20	12,8	10,48	-	22	-	3,52
79	-	-	10,51	55	-	15,9	-
78	19	12,9	10,54	-	21	-	3,53
77	-	-	10,57	-	-	16,0	-
76	18	13,0	11,00	54	20	-	3,54
75	-	-	11,03	-	-	16,1	-
74	17	13,1	11,06	-	-	-	3,55
73	-	-	11,09	53	19	-	-
72	16	13,2	11,12	-	-	16,2	3,56
71	-	-	11,15	-	-	-	-
70	15	-	11,18	52	18	-	-
69	-	13,3	11,21	-	-	16,3	3,57
68	-	-	11,24	-	-	-	-
67	-	-	11,27	51	17	-	-
66	14	13,4	11,30	-	-	16,4	3,58
65	-	-	11,34	-	-	-	-
64	-	-	11,38	50	16	-	-
63	-	13,5	11,42	-	-	16,5	3,59
62	13	-	11,46	-	-	-	-
61	-	-	11,50	49	15	-	-
60	-	13,6	11,54	-	-	16,6	4,00
59	-	-	11,57	-	-	-	4,02
58	12	-	12,00	48	14	16,7	4,04

1	2	3	4	5	6	7	8
57	-	13,7	12,03	-	-	-	4,07
56	-	-	12,06	47	-	16,8	4,00
55	-	-	12,09	-	13	16,9	4,13
54	11	13,8	12,12	46	-	-	4,16
53	-	-	12,15	-	-	17,0	4,19
52	-	-	12,18	45	12	17,1	4,22
51	-	13,9	12,21	-	-	17,2	4,25
50	10	-	12,24	44	-	-	4,27
49	-	-	12,27	-	11	17,3	4,29
48	-	14,0	12,30	43	-	17,4	4,31
47	-	-	12,33	-	-	17,6	4,33
46	9	14,1	12,36	42	10	-	4,35
45	-	-	12,40	-	-	17,7	4,37
44	-	14,2	12,46	41	-	17,8	4,39
43	-	-	12,52	-	-	17,9	4,41
42	8	14,3	12,58	40	9	-	4,43
41	-	-	13,04	-	-	18,0	4,45
40		14,4	13,10	39	-	18,1	4,47
39	-	-	13,16	-	-	-	4,49
38	7	14,5	13,22	38	8	18,2	4,51
37	-	-	13,28	-	-	18,3	4,53
36	-	14,6	13,34	37	-	18,4	4,55
35	-	-	13,40	-	-	18,5	4,57
34	6	14,7	13,46	36	7	-	4,59
33	-	-	13,52	-	-	18,6	5,01
32	-	14,8	13,58	35	-	18,7	5,03
31	-	14,9	14,04	-	-	18,8	5,05

1	2	3	4	5	6	7	8
30	5	15,0	14,10	34	6	18,9	5,07
29	-	15,1	14,20	-	-	19,0	5,09
28	-	15,2	14,30	-	-	19,2	5,10
27	-	15,3	14,40	33	-	19,4	5,15
26 *	4	15,4	14,50	-	5	19,6	5,20

* Пороговый уровень (минимум в одном упражнении) – 26 баллов.