«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

|  |  |
| --- | --- |
| УТВЕРЖДАЮ УТВЕРЖДАЮ  Директор МАУ СП Председатель Комитета по  «СШОР «Темп» физической культуре и спорту  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.С.Шевелева администрации г. Березники  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Бушмакин | СОГЛАСОВАНО  Директор МАУ СП  «Летающий лыжник»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.В.Мымрин  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г. |

СОГЛСОВАНО

Директор МАОУ «СОШ №22»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Лопарева

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

Зимний Фестиваль

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд

МО «Город Березники» II-IX ступени (9-59 лет)

Березники, 2021 год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) среди семейных команд II-IX ступеней (9- 59 лет) (далее – Фестиваль, ВФСК ГТО) проводится в соответствии с п.42 плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 г. №1165-р.

Целью проведения Фестиваля является вовлечение граждан в систематические занятия физической культурой и спортом.

Задачами Фестиваля являются:

- популяризация комплекса ГТО в системе семейного воспитания и совместного досуга взрослых и детей;

- повышение уровня физической подготовленности населения;

- пропаганда здорового образа жизни;

- создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;

- поощрение граждан, показавших лучшие результаты по выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

1. МЕСТО И СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ

Фестиваль проводится в два этапа:

I (муниципальный) этап – проводится 20-21 марта 2021 г. на двух территориях МО «Город Березники»

- 20 марта – бег на лыжах, МАУ СП «Летающий лыжник» (быв. л/б «Снежинка», 1 кор.).

С 10:00– регистрация участников;

С 10:30– выдача спортивного инвентаря;

С 11:15 – забег.

- 21 марта мероприятие состоится в МАУ СП «СШОР «Темп», г. Березники, ул. Ломоносова, 113.

1 группа – 20 человек

С 14:00 – регистрация участников;

С 14:30 – начало соревнований.

2 группа – 20 человек

С 15:00 - регистрация участников

С 15:30 - начало соревнований

- 20 марта Фестиваль для отдаленных территорий будет проводиться в МАОУ «СОШ №22» Учебный корпус г. Усолье, ул. 8 марта 28

1 группа – 20 человек

С 10:00 – регистрация участников;

С 10:30 – начало соревнований.

2 группа – 20 человек

С 11:00 - регистрация участников

С 11:30 - начало соревнований

Следующие группы в такое же временной последовательности

- 21 марта – бег на лыжах, Усолье, ФОК «Стрижи» ул. Свободы, 172

С 10:00 – регистрация участников;

С 10:30 – выдача спортивного инвентаря;

С 11:15 – забег.

II (региональный) этап – проводится в марте г. Пермь.

Фестиваль проводится в форме приема нормативов ВФСК ГТО в группах не более 20 человек. Результаты сдачи нормативов пойдут в зачет Фестиваля. По результатам приема нормативов каждой семье будет сформирован сводный протокол. Семейная команда, показавшая лучшие результаты будет представлять МО «Город Березники» на краевом Фестивале.

1. ОРГАНИЗАТОРЫ ФЕСТИВАЛЯ

Организация и проведение Фестиваля возлагается на МАУ СП «СШОР «Темп» (структурное подразделение Центр тестирования ВФСК ГТО г. Березники).

Руководитель – Антонюк Константин Леонидович;

Главный судья Березники – Жолудев Эдуард Андреевич;

Главный секретарь – Художиткова Светлана Леонидовна.

Главный судья Усолье – Талайко Наталья Вадимировна

1. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТНИКАМ И УСЛОВИЯ ИХ ДОПУСКА

Фестиваль проводится по двум номинациям семейных команд

I номинация – команда, состоящая из 3 человек – 1 ребенок, 2 родителя (мама, папа, законный представитель, бабушка, дедушка);

II номинация – команда, состоящая из 2 человек – 1 ребенок, 1 родитель (мама, папа, законный представитель, бабушка, дедушка).

**К участию допускаются зарегистрированные на официальном сайте ГТО gto.ru, имеющие УИН номер участника, с основной медицинской группой при наличии допуска врача, заявки (приложение №1). Возраст участников Фестиваля определяется на дату проведения Фестиваля.**

Участники с температурой тела выше 37,1°C и другими признаками респираторных заболеваний к участию не допускаются

1. ПРОГРАММА ФЕСТИВАЛЯ

Мандатная комиссия по допуску работает 20 марта с 10:00 – регистрация участников. Начало прохождения испытаний (тестов) в 10:30 ч.

Основу программы составляют испытания (тесты) комплекса ГТО:

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | Испытания (тест) |
| **1.** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики, юноши) |
| **2.** | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки, девушки) (3 мин.) |
| **3.** | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |
| **4.** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье |
| **5.** | Поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.) |
| **6.** | Бег на лыжах 1000, 2000, 3000, 5000 м. |

Вся программа мероприятия разработана для выполнения испытаний на знак отличия ГТО.

**Условия проведения соревнований.**

Каждый участник Фестиваля выполняет все виды испытаний (тесты), если участник не выполнил один из видов испытаний, ему начисляются 0 баллов.

1. УСЛОВИЯ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ ФЕСТИВАЛЯ

Фестиваль ВФСК «ГТО» проводится в соответствии с методическими рекомендациями по тестированию населения в рамках комплекса ГТО, одобренными на заседаниях Координационной комиссии Минспорта России по внедрению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (протокол № 1 от 23 июля 2014 г. пункт II/1) и Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28 мая 2014 г. и 27 августа 2014 года.

Результаты участников определяются в соответствии со 100-очковыми таблицами оценки результатов (приложение № 2) к методическим рекомендациям по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивногокомплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденными приказом Минспорта России от 12 мая 2016 г. №516.

Результаты участников определяются по сумме баллов из 5 видов спортивной программы фестиваля (согласно приложению №3).

В каждой номинации будут определены категории:

Мама + Папа + Ребенок (9-12 лет)

Мама + Папа + Ребенок (13 -17 лет)

Родитель + Ребенок (9-12 лет)

Родитель + Ребенок (13 -17 лет)

Итоги подводятся в течении 3 рабочих дней

В случае равенства сумм очков у двух или более участников преимущество получает участник, показавший лучший результат в испытании (тесте) – бег на лыжах.

Результаты в командном первенстве определяются по наибольшей сумме баллов за 6 видов всех участников команды вне зависимости от пола.

VII. НАГРАЖДЕНИЕ

Команды, занявшие 1, 2 и 3-е места награждаются кубками, дипломами.

Каждый участник фестиваля получает сувенирную продукцию с символикой ГТО.

VIII. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

Расходы по проведению Фестиваля ВФСК «ГТО» осуществляется за счет МАУ СП «СШОР «Темп» (Центр тестирования ГТО).

**IX. ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСТНОСТИ УЧАСТНИКОВ И ЗРИТЕЛЕЙ**

Обеспечение безопасности участников и зрителей осуществляется согласно требованиям Правил обеспечения безопасности при проведении официальных спортивных соревнований, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2014 г. № 353, а также требованиям правил по соответствующим видам спорта.

Оказание медицинской помощи осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 г. № 134 N «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Осуществление представителем команды учреждения обязательной термометрии участников, соблюдение санитарных требований и выполнения противоэпидемических мероприятий, установленных Управлением Роспотребнадзора по Пермскому краю.

X. ПОДАЧА ЗАЯВОК НА УЧАСТИЕ

Для участия в спортивном празднике необходимо направить предварительную заявку по установленной форме (Приложение № 1), на электронный адрес [centr-gto-berezniki@mail.ru](mailto:centr-gto-berezniki@mail.ru) или предоставить лично в Центр тестирования ГТО ул. Ломоносова, 125.

Получить справочную информацию можно по телефону: +7 (3424) 27-39-40.

Заявки принимаются до **18 марта 2021 г. (не позднее 18:00)**

Команды представляют в комиссию по допуску участников следующие документы:

* заявку по форме согласно Приложению № 1, заверенную врачом;
* свидетельство о рождении участника или паспорт (копия);
* страховой полис обязательного медицинского страхования на каждого участника;
* согласие на обработку персональных данных по форме, указанной в Приложении №2.

**Медицинский допуск действителен не более 10 дней.**

Приложение № 1

к положению о Фестивале ВФСК ГТО

ЗАЯВКА

на участие в Зимнем Фестивале ВФСК ГТО

от семейной команды \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | | | |
| № п/п | | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения/ ступень ВФСК ГТО | Название образовательной организации/место работы | | УИН  (уникальный идентификационный номер) | Виза врача организации |
| 1. 1 | |  |  |  | |  |  |
| 1. 2 | |  |  |  | |  |  |
| 1. 3 | |  |  |  | |  |  |

Допущено \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ участников.

*(прописью)*

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(ФИО) (подпись)*

*(М.П. медицинского учреждения)*

|  |  |
| --- | --- |
| Представитель команды |  |
|  | *(Ф.И.О. полностью, подпись)* |

**Контактный телефон: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Согласие

(на несовершеннолетнего участника)

Приложение № 2

к положению о Фестивале ВФСК ГТО.

Я,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия Имя Отчество полностью)

проживающий (-ая) по адресу: ­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

паспорт №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ выдан\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(кем и когда выдан)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

даю согласие на обработку персональных данных моего ребёнка (опекаемого)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_,

(Фамилия Имя Отчество полностью)

проживающего по адресу: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

паспорт (свидетельство о рождении) №\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ выдан\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(кем и когда выдан)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

рабочей группой и комиссией по допуску участников к соревнованиям.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия Имя Отчество)

**Согласие**

**(на совершеннолетнего участника)**

Я,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия Имя Отчество полностью)

проживающий (-ая) по адресу: ­­­­­­­­­­­­­­­\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

паспорт серия \_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_\_\_\_\_ выдан\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(кем и когда выдан)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

даю согласие на обработку персональных данных

рабочей группой и комиссией по допуску участников к соревнованиям.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Фамилия Имя Отчество)

Приложение 3 к положению

Таблица оценки выполнения испытаний в рамках фестивалей

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Мальчики 9-10 лет | | | | Девочки 9-10 лет | | | |
| Очки | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Cгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| **100** | **28** | **25** | **230** | **70** | **60** | **28** | **215** | **65** |
| 99 |  |  | 229 |  |  |  |  |  |
| 98 |  |  | 228 |  |  |  | 214 |  |
| 97 |  |  | 227 |  | 59 |  | 213 |  |
| 96 |  |  | 226 | 69 |  |  | 212 | 64 |
| 95 | 27 | 24 | 225 |  | 58 | 27 | 211 |  |
| 94 |  |  | 224 |  | 57 |  | 210 |  |
| 93 |  |  | 223 |  | 56 |  | 209 |  |
| 92 |  |  | 222 | 68 | 55 |  | 208 | 63 |
| 91 | 26 |  | 221 |  | 54 |  | 207 |  |
| 90 |  | 23 | 220 |  | 53 | 26 | 206 |  |
| 89 |  |  | 219 | 67 | 52 |  | 205 | 62 |
| 88 |  |  | 218 |  | 51 |  | 204 |  |
| 87 | 25 |  | 217 |  | 50 |  | 203 |  |
| 86 |  | 22 | 216 | 66 | 49 | 25 | 202 | 61 |
| 85 |  |  | 215 |  | 48 |  | 201 |  |
| 84 |  |  | 214 |  | 47 |  | 200 | 60 |
| 83 | 24 |  | 213 | 65 | 46 |  | 199 |  |
| 82 |  | 21 | 211 |  | 45 | 24 | 198 | 59 |
| 81 |  |  | 209 |  | 44 |  | 197 |  |
| 80 | 23 |  | 207 | 64 | 43 |  | 195 | 58 |
| 79 |  | 20 | 205 |  | 42 | 23 | 193 |  |
| 78 |  |  | 203 | 63 | 41 |  | 191 | 57 |
| 77 | 22 |  | 201 |  | 40 |  | 189 |  |
| 76 |  | 19 | 199 | 62 | 39 | 22 | 187 | 56 |
| 75 |  |  | 197 |  | 38 |  | 185 |  |
| 74 | 21 |  | 195 | 61 | 37 |  | 183 | 55 |
| 73 |  | 18 | 193 | 60 | 36 | 21 | 181 | 54 |
| 72 | 20 |  | 191 | 59 | 35 |  | 179 | 53 |
| 71 |  |  | 189 | 58 | 34 |  | 177 | 52 |
| 70 | 19 | 17 | 187 | 57 | 33 | 20 | 175 | 51 |
| 69 | 18 |  | 185 | 56 | 31 |  | 173 | 50 |
| 68 | 17 | 16 | 183 | 55 | 29 | 19 | 171 | 49 |
| 67 | 16 |  | 181 | 54 | 27 |  | 169 | 48 |
| 66 | 15 | 15 | 178 | 53 | 25 | 18 | 167 | 47 |
| 65 | 14 | 14 | 175 | 52 | 23 | 17 | 165 | 46 |
| 64 | 13 | 13 | 172 | 50 | 21 | 16 | 162 | 44 |
| 63 | 11 | 12 | 169 | 48 | 19 | 15 | 159 | 42 |
| 62 | 9 | 11 | 166 | 46 | 17 | 14 | 156 | 40 |
| 61 | 7 | 10 | 163 | 44 | 15 | 13 | 153 | 38 |
| **60** | **5** | **8** | **160** | **42** | **13** | **11** | **150** | **36** |
| 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  | 159 |  |  |  | 149 |  |
| 57 |  |  | 158 | 41 |  |  | 148 | 35 |
| 56 |  |  | 157 |  | 12 | 10 | 147 |  |
| 55 |  |  | 156 | 40 |  |  | 146 |  |
| 54 |  | 7 | 155 |  |  |  | 145 | 34 |
| 53 |  |  | 154 | 39 |  |  | 144 |  |
| 52 |  |  | 153 |  | 11 | 9 | 143 | 33 |
| 51 |  |  | 152 | 38 |  |  | 142 |  |
| 50 |  |  | 151 |  |  |  | 141 | 32 |
| 49 | 4 | 6 | 150 | 37 |  |  | 140 |  |
| 48 |  |  | 149 |  | 10 | 8 | 139 | 31 |
| 47 |  |  | 148 | 36 |  |  | 138 |  |
| 46 |  |  | 147 |  |  |  | 137 | 30 |
| 45 |  |  | 146 | 35 | 9 | 7 | 136 |  |
| 44 |  | 5 | 145 |  |  |  | 135 | 29 |
| 43 |  |  | 144 | 34 |  |  | 134 |  |
| 42 |  |  | 143 |  | 8 | 6 | 133 | 28 |
| 41 |  |  | 142 | 33 |  |  | 132 |  |
| **40** | **3** | **4** | **140** | **32** | **7** | **5** | **130** | **27** |
| 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  | 139 |  |  |  | 129 |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | 138 | 31 |  |  | 128 |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  | 137 |  |  |  | 127 | 26 |
| 33 |  |  |  | 30 |  |  |  |  |
| 32 |  | 3 | 136 |  | 6 | 4 | 126 |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  | 135 | 29 |  |  | 125 |  |
| 29 |  |  | 134 |  |  |  | 124 |  |
| 28 |  |  | 133 |  |  |  | 123 | 25 |
| 27 |  |  | 132 | 28 |  |  | 122 |  |
| 26 |  |  | 131 |  |  |  | 121 |  |
| **25** | **2** | **2** | **130** | **27** | **5** | **3** | **120** | **24** |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | 129 | 26 |  |  | 119 | 23 |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  | 128 | 25 |  |  | 118 | 22 |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  | 1 | 127 | 24 |  | 2 | 117 | 21 |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  | 126 | 23 | 4 |  | 116 | 20 |
| 16 |  |  | 125 |  |  |  | 115 |  |
| 15 |  | 0 | 124 | 22 |  | 1 | 114 | 19 |
| 14 |  |  | 123 |  |  |  | 113 |  |
| 13 |  |  | 122 | 21 |  |  | 112 | 18 |
| 12 |  |  | 121 |  |  |  | 111 |  |
| 11 |  | -1 | 120 | 20 |  | 0 | 110 | 17 |
| 10 | 1 |  | 119 | 19 | 3 |  | 109 | 16 |
| 9 |  |  | 118 | 18 |  |  | 108 | 15 |
| 8 |  |  | 117 | 17 |  |  | 107 | 14 |
| 7 |  | -2 | 116 | 16 |  | -1 | 106 | 13 |
| 6 |  |  | 115 | 15 | 2 |  | 105 | 12 |
| 5 |  |  | 114 | 14 |  |  | 104 | 11 |
| 4 |  |  | 113 | 13 |  |  | 103 | 10 |
| 3 |  | -3 | 112 | 12 |  | -2 | 102 | 9 |
| 2 |  |  | 111 | 11 | 1 |  | 101 | 8 |
| 1 |  | -4 | 110 | 10 |  | -3 | 100 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мальчики 11-12 лет | | | | девочки 11-12 лет | | | |
| Очки | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Cгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| **100** | **38** | **30** | **260** | **80** | **85** | **35** | **230** | **75** |
| 99 |  |  | 259 |  | 84 |  |  |  |
| 98 |  |  | 258 |  | 83 |  | 229 |  |
| 97 |  |  | 257 |  | 82 |  | 228 |  |
| 96 | 37 |  | 256 | 79 | 81 |  | 227 | 74 |
| 95 |  | 29 | 255 |  | 80 | 34 | 226 |  |
| 94 |  |  | 254 |  | 79 |  | 225 |  |
| 93 |  |  | 253 |  | 78 |  | 224 |  |
| 92 | 36 |  | 252 | 78 | 77 |  | 223 | 73 |
| 91 |  |  | 251 |  | 76 |  | 222 |  |
| 90 |  | 28 | 250 |  | 75 | 33 | 221 |  |
| 89 | 35 |  | 249 | 77 | 74 |  | 220 | 72 |
| 88 |  |  | 248 |  | 73 |  | 219 |  |
| 87 |  |  | 247 |  | 72 |  | 218 |  |
| 86 | 34 | 27 | 245 | 76 | 70 | 32 | 217 | 71 |
| 85 |  |  | 243 |  | 68 |  | 216 |  |
| 84 | 33 |  | 241 | 75 | 66 |  | 215 | 70 |
| 83 |  |  | 239 |  | 64 |  | 214 |  |
| 82 | 32 | 26 | 237 | 74 | 62 | 31 | 213 | 69 |
| 81 |  |  | 235 |  | 60 |  | 212 |  |
| 80 | 31 |  | 233 | 73 | 58 |  | 210 | 68 |
| 79 |  | 25 | 231 |  | 56 | 30 | 208 |  |
| 78 | 30 |  | 229 | 72 | 54 |  | 206 | 67 |
| 77 |  |  | 227 |  | 52 |  | 204 |  |
| 76 | 29 | 24 | 225 | 71 | 50 | 29 | 202 | 66 |
| 75 |  |  | 223 | 70 | 48 |  | 200 | 65 |
| 74 | 28 |  | 221 | 69 | 46 |  | 198 | 64 |
| 73 | 27 | 23 | 219 | 68 | 44 | 28 | 196 | 63 |
| 72 | 26 |  | 217 | 67 | 42 |  | 194 | 62 |
| 71 | 25 | 22 | 215 | 66 | 40 | 27 | 192 | 61 |
| 70 | 24 |  | 213 | 65 | 38 |  | 190 | 60 |
| 69 | 23 | 21 | 210 | 64 | 36 | 26 | 188 | 58 |
| 68 | 22 | 20 | 207 | 62 | 34 | 25 | 186 | 56 |
| 67 | 21 | 19 | 204 | 60 | 32 | 24 | 184 | 54 |
| 66 | 19 | 18 | 201 | 58 | 30 | 23 | 182 | 52 |
| 65 | 17 | 17 | 198 | 56 | 28 | 22 | 180 | 50 |
| 64 | 15 | 16 | 195 | 54 | 26 | 21 | 177 | 48 |
| 63 | 13 | 15 | 192 | 52 | 23 | 19 | 174 | 46 |
| 62 | 11 | 13 | 188 | 50 | 20 | 17 | 171 | 44 |
| 61 | 9 | 11 | 184 | 48 | 17 | 15 | 168 | 42 |
| **60** | **7** | **9** | **180** | **46** | **14** | **13** | **165** | **40** |
| 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  | 179 | 45 |  |  | 164 |  |
| 57 |  |  | 178 |  |  |  | 163 | 39 |
| 56 |  |  | 177 | 44 |  | 12 | 162 |  |
| 55 |  |  | 176 |  | 13 |  | 161 | 38 |
| 54 |  | 8 | 175 | 43 |  |  | 160 |  |
| 53 | 6 |  | 174 |  |  | 11 | 159 | 37 |
| 52 |  |  | 173 | 42 |  |  | 158 |  |
| 51 |  |  | 172 |  |  |  | 157 | 36 |
| 50 |  |  | 171 | 41 | 12 | 10 | 156 |  |
| 49 |  | 7 | 170 |  |  |  | 155 | 35 |
| 48 |  |  | 169 | 40 |  |  | 154 |  |
| 47 |  |  | 168 |  |  | 9 | 153 | 34 |
| 46 | 5 |  | 167 | 39 | 11 |  | 152 |  |
| 45 |  |  | 166 |  |  |  | 151 | 33 |
| 44 |  | 6 | 165 | 38 |  | 8 | 150 |  |
| 43 |  |  | 164 |  | 10 |  | 149 | 32 |
| 42 |  |  | 163 | 37 |  | 7 | 148 |  |
| 41 |  |  | 162 |  |  |  | 147 | 31 |
| **40** | **4** | **5** | **160** | **36** | **9** | **6** | **145** | **30** |
| 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  | 159 |  |  |  | 144 |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | 158 | 35 |  |  | 143 |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  | 157 |  |  |  | 142 |  |
| 33 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  | 4 | 156 | 34 | 8 | 5 | 141 | 29 |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  | 155 |  |  |  | 140 |  |
| 29 |  |  | 154 |  |  |  | 139 |  |
| 28 |  |  | 153 | 33 |  |  | 138 |  |
| 27 |  |  | 152 |  |  |  | 137 |  |
| 26 |  |  | 151 |  |  |  | 136 |  |
| **25** | **3** | **3** | **150** | **32** | **7** | **4** | **135** | **28** |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | 149 | 31 |  |  | 134 | 27 |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  | 148 | 30 |  |  | 133 | 26 |
| 20 |  |  |  |  | 6 |  |  |  |
| 19 |  | 2 | 147 | 29 |  | 3 | 132 | 25 |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  | 146 | 28 |  |  | 131 | 24 |
| 16 | 2 |  | 145 |  | 5 |  | 130 |  |
| 15 |  | 1 | 144 | 27 |  | 2 | 129 | 23 |
| 14 |  |  | 143 |  |  |  | 128 |  |
| 13 |  |  | 142 | 26 |  |  | 127 | 22 |
| 12 |  |  | 141 |  | 4 |  | 126 |  |
| 11 |  | 0 | 140 | 25 |  | 1 | 125 | 21 |
| 10 |  |  | 139 | 24 |  |  | 124 | 20 |
| 9 |  |  | 138 | 23 |  |  | 123 | 19 |
| 8 |  |  | 137 | 22 | 3 |  | 122 | 18 |
| 7 | 1 | -1 | 136 | 21 |  | 0 | 121 | 17 |
| 6 |  |  | 135 | 20 |  |  | 120 | 16 |
| 5 |  |  | 134 | 19 |  |  | 119 | 15 |
| 4 |  |  | 133 | 18 | 2 |  | 118 | 14 |
| 3 |  | -2 | 132 | 17 |  | -1 | 117 | 13 |
| 2 |  |  | 131 | 16 |  |  | 116 | 12 |
| 1 |  | -3 | 130 | 15 | 1 | -2 | 115 | 11 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мальчики 13-15 лет | | | | девочки 13-15 лет | | | |
| Очки | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| **100** | **45** | **33** | **307** | **90** | **110** | **40** | **256** | **85** |
| 99 |  |  | 306 |  | 109 |  | 255 |  |
| 98 |  |  | 305 |  | 108 |  | 254 |  |
| 97 |  |  | 304 | 89 | 107 |  | 253 | 84 |
| 96 | 44 |  | 303 |  | 106 | 39 | 252 |  |
| 95 |  | 32 | 302 | 88 | 105 |  | 251 | 83 |
| 94 |  |  | 301 |  | 104 |  | 250 |  |
| 93 |  |  | 300 | 87 | 103 |  | 249 | 82 |
| 92 | 43 |  | 299 |  | 102 | 38 | 248 |  |
| 91 |  |  | 298 | 86 | 101 |  | 247 | 81 |
| 90 |  | 31 | 297 | 85 | 100 |  | 246 | 80 |
| 89 | 42 |  | 295 | 84 | 98 | 37 | 245 | 79 |
| 88 |  |  | 293 | 83 | 96 |  | 244 | 78 |
| 87 |  |  | 291 | 82 | 94 |  | 243 | 77 |
| 86 | 41 | 30 | 289 | 81 | 92 | 36 | 242 | 76 |
| 85 |  |  | 287 | 80 | 90 |  | 240 | 75 |
| 84 | 40 |  | 285 | 79 | 88 | 35 | 238 | 74 |
| 83 |  |  | 283 | 78 | 86 |  | 236 | 73 |
| 82 | 39 | 29 | 281 | 77 | 84 | 34 | 234 | 72 |
| 81 |  |  | 279 | 76 | 82 |  | 232 | 71 |
| 80 | 38 |  | 277 | 75 | 80 | 33 | 230 | 70 |
| 79 |  | 28 | 275 | 74 | 78 |  | 228 | 69 |
| 78 | 37 |  | 272 | 73 | 75 | 32 | 226 | 68 |
| 77 |  |  | 269 | 72 | 72 |  | 224 | 67 |
| 76 | 36 | 27 | 266 | 71 | 69 | 31 | 222 | 66 |
| 75 | 35 |  | 263 | 70 | 66 |  | 220 | 65 |
| 74 | 34 |  | 260 | 69 | 63 | 30 | 218 | 64 |
| 73 | 33 | 26 | 257 | 68 | 60 |  | 216 | 63 |
| 72 | 32 |  | 254 | 67 | 57 | 29 | 214 | 62 |
| 71 | 31 | 25 | 251 | 66 | 54 | 28 | 212 | 61 |
| 70 | 30 |  | 248 | 65 | 51 | 27 | 210 | 60 |
| 69 | 29 | 24 | 245 | 64 | 48 | 26 | 208 | 59 |
| 68 | 28 | 23 | 242 | 63 | 45 | 25 | 206 | 58 |
| 67 | 26 | 22 | 239 | 62 | 42 | 24 | 204 | 57 |
| 66 | 24 | 21 | 236 | 61 | 39 | 23 | 201 | 55 |
| 65 | 22 | 20 | 233 | 59 | 36 | 22 | 198 | 53 |
| 64 | 20 | 19 | 230 | 57 | 33 | 21 | 195 | 51 |
| 63 | 18 | 17 | 227 | 55 | 30 | 20 | 192 | 49 |
| 62 | 16 | 15 | 223 | 53 | 26 | 19 | 188 | 47 |
| 61 | 14 | 13 | 219 | 51 | 22 | 17 | 184 | 45 |
| **60** | **12** | **11** | **215** | **49** | **18** | **15** | **180** | **43** |
| 59 |  |  | 214 |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  | 213 |  |  |  | 179 |  |
| 57 |  |  | 212 | 48 |  |  | 178 | 42 |
| 56 |  |  | 211 |  | 17 | 14 | 177 |  |
| 55 |  | 10 | 210 | 47 |  |  | 176 |  |
| 54 | 11 |  | 209 |  |  |  | 175 | 41 |
| 53 |  |  | 208 | 46 |  | 13 | 174 |  |
| 52 |  |  | 207 |  | 16 |  | 173 | 40 |
| 51 |  |  | 206 | 45 |  |  | 172 |  |
| 50 |  | 9 | 205 |  |  | 12 | 171 | 39 |
| 49 | 10 |  | 204 | 44 |  |  | 170 |  |
| 48 |  |  | 203 |  | 15 |  | 169 | 38 |
| 47 |  |  | 202 | 43 |  | 11 | 168 |  |
| 46 |  | 8 | 201 |  |  |  | 167 | 37 |
| 45 |  |  | 200 | 42 | 14 |  | 166 |  |
| 44 | 9 |  | 198 |  |  | 10 | 165 | 36 |
| 43 |  | 7 | 196 | 41 |  |  | 164 |  |
| 42 |  |  | 194 |  | 13 | 9 | 163 | 35 |
| 41 |  |  | 192 | 40 |  |  | 162 |  |
| **40** | **8** | **6** | **190** | **39** | **12** | **8** | **160** | **34** |
| 39 |  |  | 189 |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  | 188 |  |  |  | 159 |  |
| 37 |  |  | 187 |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | 186 | 38 |  |  | 158 |  |
| 35 |  |  | 185 |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  | 184 |  |  | 7 | 157 | 33 |
| 33 |  |  | 183 |  |  |  |  |  |
| 32 | 7 | 5 | 182 | 37 | 11 |  | 156 |  |
| 31 |  |  | 181 |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  | 180 |  |  |  | 155 |  |
| 29 |  |  | 178 |  |  | 6 | 154 | 32 |
| 28 |  |  | 176 | 36 |  |  | 153 |  |
| 27 |  |  | 174 |  |  |  | 152 |  |
| 26 |  |  | 172 |  |  |  | 151 |  |
| **25** | **6** | **4** | **170** | **35** | **10** | **5** | **150** | **31** |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | 169 | 34 |  |  | 149 | 30 |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  | 168 | 33 |  |  | 148 | 29 |
| 20 | 5 |  |  |  | 9 |  |  |  |
| 19 |  | 3 | 167 | 32 |  | 4 | 147 | 28 |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  | 166 | 31 |  |  | 146 | 27 |
| 16 | 4 |  | 165 |  | 8 |  | 145 |  |
| 15 |  | 2 | 164 | 30 |  | 3 | 144 | 26 |
| 14 |  |  | 163 |  |  |  | 143 |  |
| 13 |  |  | 162 | 29 |  |  | 142 | 25 |
| 12 | 3 |  | 161 |  | 7 |  | 141 |  |
| 11 |  | 1 | 160 | 28 |  | 2 | 140 | 24 |
| 10 |  |  | 159 | 27 |  |  | 139 | 23 |
| 9 |  |  | 158 | 26 |  |  | 138 | 22 |
| 8 | 2 |  | 157 | 25 | 6 |  | 137 | 21 |
| 7 |  | 0 | 156 | 24 |  | 1 | 136 | 20 |
| 6 |  |  | 155 | 23 |  |  | 135 | 19 |
| 5 |  |  | 154 | 22 |  |  | 134 | 18 |
| 4 | 1 |  | 153 | 21 | 5 |  | 133 | 17 |
| 3 |  | -1 | 152 | 20 |  | 0 | 132 | 16 |
| 2 |  |  | 151 | 19 |  |  | 131 | 15 |
| 1 |  | -2 | 150 | 18 | 4 | -1 | 130 | 14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши 16-17 лет | | | | девушки 16-17 лет | | | |
| Очки | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| **100** | **50** | **30** | **340** | **90** | **115** | **35** | **270** | **85** |
| 99 |  |  | 339 |  | 114 |  | 269 |  |
| 98 |  |  | 338 |  | 113 |  | 268 |  |
| 97 | 49 |  | 337 | 89 | 112 |  | 267 | 84 |
| 96 |  |  | 336 |  | 111 |  | 266 |  |
| 95 |  | 29 | 335 |  | 110 | 34 | 265 | 83 |
| 94 | 48 |  | 334 | 88 | 109 |  | 264 |  |
| 93 |  |  | 333 |  | 108 |  | 263 | 82 |
| 92 |  |  | 332 | 87 | 107 |  | 262 |  |
| 91 | 47 |  | 331 |  | 106 |  | 261 | 81 |
| 90 |  | 28 | 330 | 86 | 105 | 33 | 260 | 80 |
| 89 | 46 |  | 328 | 85 | 103 |  | 259 | 79 |
| 88 |  |  | 326 | 84 | 101 |  | 258 | 78 |
| 87 | 45 |  | 324 | 83 | 99 |  | 257 | 77 |
| 86 |  | 27 | 322 | 82 | 97 | 32 | 256 | 76 |
| 85 | 44 |  | 320 | 81 | 95 |  | 254 | 75 |
| 84 | 43 |  | 318 | 80 | 93 |  | 252 | 74 |
| 83 | 42 |  | 316 | 79 | 91 |  | 250 | 73 |
| 82 | 41 | 26 | 314 | 78 | 89 | 31 | 248 | 72 |
| 81 | 40 |  | 312 | 77 | 87 |  | 246 | 71 |
| 80 | 39 |  | 310 | 76 | 85 |  | 244 | 70 |
| 79 | 38 | 25 | 307 | 75 | 83 | 30 | 242 | 69 |
| 78 | 37 |  | 304 | 74 | 81 |  | 240 | 68 |
| 77 | 36 |  | 301 | 73 | 79 |  | 238 | 67 |
| 76 | 35 | 24 | 298 | 72 | 76 | 29 | 236 | 66 |
| 75 | 34 |  | 295 | 71 | 73 |  | 234 | 65 |
| 74 | 33 |  | 292 | 70 | 70 |  | 232 | 64 |
| 73 | 32 | 23 | 288 | 69 | 67 | 28 | 230 | 63 |
| 72 | 31 |  | 284 | 68 | 64 |  | 227 | 62 |
| 71 | 30 |  | 280 | 67 | 61 |  | 224 | 61 |
| 70 | 29 | 22 | 276 | 66 | 58 | 27 | 221 | 60 |
| 69 | 28 |  | 272 | 65 | 55 |  | 218 | 59 |
| 68 | 27 | 21 | 268 | 64 | 51 | 26 | 215 | 58 |
| 67 | 26 |  | 264 | 63 | 47 |  | 212 | 57 |
| 66 | 25 | 20 | 260 | 62 | 43 | 25 | 209 | 56 |
| 65 | 24 | 19 | 255 | 60 | 39 | 24 | 205 | 54 |
| 64 | 22 | 18 | 250 | 58 | 35 | 23 | 201 | 52 |
| 63 | 20 | 17 | 245 | 56 | 31 | 22 | 197 | 50 |
| 62 | 18 | 16 | 240 | 54 | 27 | 20 | 193 | 48 |
| 61 | 16 | 15 | 235 | 52 | 23 | 18 | 189 | 46 |
| **60** | **14** | **13** | **230** | **50** | **19** | **16** | **185** | **44** |
| 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  | 229 |  |  |  | 184 |  |
| 57 |  |  | 228 | 49 |  |  |  | 43 |
| 56 |  |  | 227 |  | 18 | 15 | 183 |  |
| 55 |  | 12 | 226 | 48 |  |  |  |  |
| 54 |  |  | 225 |  |  |  | 182 | 42 |
| 53 | 13 |  | 224 | 47 |  | 14 |  |  |
| 52 |  |  | 223 |  | 17 |  | 181 |  |
| 51 |  |  | 222 | 46 |  |  |  | 41 |
| 50 |  | 11 | 221 |  |  | 13 | 180 |  |
| 49 |  |  | 220 | 45 |  |  | 179 |  |
| 48 |  |  | 219 |  | 16 |  | 178 | 40 |
| 47 |  |  | 218 | 44 |  | 12 | 177 |  |
| 46 | 12 | 10 | 217 |  |  |  | 176 | 39 |
| 45 |  |  | 216 | 43 | 15 |  | 175 |  |
| 44 |  |  | 215 |  |  | 11 | 174 | 38 |
| 43 |  | 9 | 214 | 42 |  |  | 173 |  |
| 42 |  |  | 213 |  | 14 | 10 | 172 | 37 |
| 41 |  |  | 212 | 41 |  |  | 171 |  |
| **40** | **11** | **8** | **210** | **40** | **13** | **9** | **170** | **36** |
| 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  | 209 |  |  |  | 169 |  |
| 37 |  |  | 208 |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | 207 | 39 |  |  | 168 |  |
| 35 |  |  | 206 |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  | 205 |  |  |  | 167 | 35 |
| 33 |  |  | 204 |  |  |  |  |  |
| 32 | 10 | 7 | 203 | 38 | 12 | 8 | 166 |  |
| 31 |  |  | 202 |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  | 201 |  |  |  | 165 |  |
| 29 |  |  | 200 |  |  |  | 164 | 34 |
| 28 |  |  | 199 | 37 |  |  | 163 |  |
| 27 |  |  | 198 |  |  |  | 162 |  |
| 26 |  |  | 197 |  |  |  | 161 |  |
| **25** | **9** | **6** | **195** | **36** | **11** | **7** | **160** | **33** |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | 194 | 35 |  |  | 159 | 32 |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | 8 |  | 193 | 34 |  | 6 | 158 | 31 |
| 20 |  |  |  |  | 11 |  |  |  |
| 19 |  | 4 | 192 | 33 |  |  | 157 | 30 |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | 7 |  | 191 | 32 |  | 5 | 156 | 29 |
| 16 |  |  | 190 |  | 10 |  | 155 |  |
| 15 |  | 3 | 189 | 31 |  |  | 154 | 28 |
| 14 |  |  | 188 |  |  |  | 153 |  |
| 13 | 6 |  | 187 | 30 |  | 4 | 152 | 27 |
| 12 |  |  | 186 |  | 9 |  | 151 |  |
| 11 |  | 2 | 185 | 29 |  |  | 150 | 26 |
| 10 | 5 |  | 184 | 28 |  |  | 149 | 25 |
| 9 |  |  | 183 | 27 |  | 3 | 148 | 24 |
| 8 |  |  | 182 | 26 | 8 |  | 147 | 23 |
| 7 | 4 | 1 | 181 | 25 |  |  | 146 | 22 |
| 6 |  |  | 180 | 24 |  | 2 | 145 | 21 |
| 5 |  |  | 179 | 23 |  |  | 144 | 20 |
| 4 | 3 |  | 178 | 22 | 7 |  | 143 | 19 |
| 3 |  | 0 | 177 | 21 |  | 1 | 142 | 18 |
| 2 |  |  | 176 | 20 |  |  | 141 | 17 |
| 1 | 2 | -1 | 175 | 19 | 6 | 0 | 140 | 16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | юноши 18-24 года | | | | девушки 18-24 года | | | |
| Очки | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| **100** | **52** | **30** | **370** | **90** | **110** | **35** | **275** | **85** |
| 99 |  |  | 369 |  | 109 |  | 274 |  |
| 98 |  |  | 368 |  | 108 |  | 273 |  |
| 97 | 51 |  | 367 | 89 | 107 |  | 272 | 84 |
| 96 |  |  | 365 |  | 106 |  | 271 |  |
| 95 |  | 29 | 363 | 88 | 105 | 34 | 270 | 83 |
| 94 | 50 |  | 361 |  | 104 |  | 269 |  |
| 93 |  |  | 359 | 87 | 103 |  | 268 | 82 |
| 92 |  |  | 357 |  | 102 |  | 267 |  |
| 91 | 49 |  | 355 | 86 | 101 |  | 266 | 81 |
| 90 |  | 28 | 353 | 85 | 100 | 33 | 265 | 80 |
| 89 | 48 |  | 351 | 84 | 98 |  | 264 | 79 |
| 88 |  |  | 348 | 83 | 96 |  | 263 | 78 |
| 87 | 47 |  | 345 | 82 | 94 |  | 262 | 77 |
| 86 | 46 | 27 | 342 | 81 | 92 | 32 | 260 | 76 |
| 85 | 45 |  | 339 | 80 | 90 |  | 258 | 75 |
| 84 | 44 |  | 336 | 79 | 88 |  | 256 | 74 |
| 83 | 43 |  | 333 | 78 | 86 |  | 254 | 73 |
| 82 | 42 | 26 | 330 | 77 | 84 | 31 | 252 | 72 |
| 81 | 41 |  | 327 | 76 | 82 |  | 250 | 71 |
| 80 | 40 |  | 324 | 75 | 80 |  | 248 | 70 |
| 79 | 39 | 25 | 321 | 74 | 78 | 30 | 246 | 69 |
| 78 | 38 |  | 318 | 73 | 75 |  | 244 | 68 |
| 77 | 37 |  | 315 | 72 | 72 |  | 242 | 67 |
| 76 | 36 | 24 | 312 | 71 | 69 | 29 | 240 | 66 |
| 75 | 35 |  | 309 | 70 | 66 |  | 238 | 65 |
| 74 | 34 |  | 305 | 69 | 63 |  | 236 | 64 |
| 73 | 33 | 23 | 301 | 68 | 60 | 28 | 234 | 63 |
| 72 | 32 |  | 297 | 67 | 57 |  | 232 | 62 |
| 71 | 31 |  | 293 | 66 | 54 |  | 230 | 61 |
| 70 | 30 | 22 | 289 | 65 | 51 | 27 | 228 | 60 |
| 69 | 29 |  | 285 | 64 | 48 |  | 225 | 59 |
| 68 | 28 | 21 | 280 | 63 | 45 | 26 | 222 | 58 |
| 67 | 27 |  | 275 | 62 | 42 |  | 219 | 57 |
| 66 | 26 | 20 | 270 | 60 | 39 | 25 | 216 | 55 |
| 65 | 25 | 19 | 265 | 58 | 36 | 24 | 213 | 53 |
| 64 | 23 | 18 | 260 | 56 | 33 | 23 | 210 | 51 |
| 63 | 21 | 17 | 255 | 54 | 30 | 22 | 207 | 49 |
| 62 | 19 | 16 | 250 | 52 | 26 | 20 | 203 | 47 |
| 61 | 17 | 15 | 245 | 50 | 22 | 18 | 199 | 45 |
| **60** | **15** | **13** | **240** | **48** | **18** | **16** | **195** | **43** |
| 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  | 239 | 47 |  |  | 194 |  |
| 57 |  |  |  |  |  |  |  | 42 |
| 56 |  |  | 238 | 46 | 17 |  | 193 |  |
| 55 |  | 12 |  |  |  | 15 |  |  |
| 54 |  |  | 237 | 45 |  |  | 192 | 41 |
| 53 | 14 |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 |  |  | 236 | 44 | 16 |  | 191 |  |
| 51 |  |  |  |  |  |  |  | 40 |
| 50 |  | 11 | 235 | 43 |  | 14 | 190 |  |
| 49 |  |  | 234 |  |  |  | 189 |  |
| 48 |  |  | 233 | 42 | 15 |  | 188 | 39 |
| 47 |  |  | 232 |  |  |  | 187 |  |
| 46 | 13 | 10 | 231 | 41 |  | 13 | 186 | 38 |
| 45 |  |  | 230 |  | 14 |  | 185 |  |
| 44 |  |  | 229 | 40 |  |  | 184 | 37 |
| 43 |  | 9 | 228 |  |  | 12 | 183 |  |
| 42 |  |  | 227 | 39 | 13 |  | 182 | 36 |
| 41 |  |  | 226 | 38 |  |  | 181 |  |
| **40** | **12** | **8** | **225** | **37** | **12** | **11** | **180** | **35** |
| 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  | 224 |  |  |  | 179 |  |
| 37 |  |  | 223 |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | 222 | 36 |  |  | 178 |  |
| 35 |  |  | 221 |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  | 220 |  |  | 10 | 177 | 34 |
| 33 |  |  | 219 |  |  |  |  |  |
| 32 | 11 | 7 | 218 | 35 | 11 |  | 176 |  |
| 31 |  |  | 217 |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  | 216 |  |  |  | 175 |  |
| 29 |  |  | 215 |  |  | 9 | 174 | 33 |
| 28 |  |  | 214 | 34 |  |  | 173 |  |
| 27 |  |  | 213 |  |  |  | 172 |  |
| 26 |  |  | 212 |  |  |  | 171 |  |
| **25** | **10** | **6** | **210** | **33** | **10** | **8** | **170** | **32** |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | 209 | 32 |  |  | 169 | 31 |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | 9 |  | 208 | 31 |  | 7 | 168 | 30 |
| 20 |  |  |  |  | 9 |  |  |  |
| 19 |  | 4 | 207 | 30 |  |  | 167 | 29 |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | 8 |  | 206 | 29 |  | 6 | 166 | 28 |
| 16 |  |  | 205 |  | 8 |  | 165 |  |
| 15 |  | 3 | 204 | 28 |  |  | 164 | 27 |
| 14 |  |  | 203 |  |  |  | 163 |  |
| 13 | 7 |  | 202 | 27 |  | 5 | 162 | 26 |
| 12 |  |  | 201 |  | 7 |  | 161 |  |
| 11 |  | 2 | 200 | 26 |  |  | 160 | 25 |
| 10 | 6 |  | 199 | 25 |  |  | 159 | 24 |
| 9 |  |  | 198 | 24 |  | 4 | 158 | 23 |
| 8 |  |  | 197 | 23 | 6 |  | 157 | 22 |
| 7 | 5 | 1 | 196 | 22 |  |  | 156 | 21 |
| 6 |  |  | 195 | 21 |  | 3 | 155 | 20 |
| 5 |  |  | 194 | 20 |  |  | 154 | 19 |
| 4 | 4 |  | 193 | 19 | 5 |  | 153 | 18 |
| 3 |  | 0 | 192 | 18 |  | 2 | 152 | 17 |
| 2 |  |  | 191 | 17 |  |  | 151 | 16 |
| 1 | 3 | -1 | 190 | 16 | 4 | 1 | 150 | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мужчины 25-29 лет | | | | девушки 25-29 лет | | | |
| Очки | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Cгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| **100** | **46** | **28** | **360** | **85** | **100** | **33** | **272** | **78** |
| 99 |  |  | 359 |  | 99 |  | 271 |  |
| 98 |  |  | 358 |  | 98 |  | 270 |  |
| 97 |  |  | 357 | 84 | 97 |  | 269 | 77 |
| 96 | 45 |  | 356 |  | 96 |  | 268 |  |
| 95 |  | 27 | 354 |  | 95 | 32 | 267 | 76 |
| 94 |  |  | 352 | 83 | 94 |  | 266 |  |
| 93 |  |  | 350 |  | 93 |  | 265 | 75 |
| 92 | 44 |  | 348 | 82 | 92 |  | 264 |  |
| 91 |  |  | 346 |  | 91 |  | 263 | 74 |
| 90 |  | 26 | 344 | 81 | 90 | 31 | 262 | 73 |
| 89 | 43 |  | 342 | 80 | 89 |  | 261 | 72 |
| 88 |  |  | 340 | 79 | 88 |  | 260 | 71 |
| 87 |  |  | 338 | 78 | 87 |  | 259 | 70 |
| 86 | 42 | 25 | 336 | 77 | 86 | 30 | 258 | 69 |
| 85 |  |  | 334 | 76 | 84 |  | 256 | 68 |
| 84 | 41 |  | 331 | 75 | 82 |  | 254 | 67 |
| 83 |  |  | 328 | 74 | 80 |  | 252 | 66 |
| 82 | 40 | 24 | 325 | 73 | 78 | 29 | 250 | 65 |
| 81 |  |  | 322 | 72 | 76 |  | 248 | 64 |
| 80 | 39 |  | 319 | 71 | 74 |  | 246 | 63 |
| 79 |  | 23 | 316 | 70 | 72 | 28 | 244 | 62 |
| 78 | 38 |  | 313 | 69 | 70 |  | 242 | 61 |
| 77 |  |  | 310 | 68 | 68 |  | 240 | 60 |
| 76 | 37 | 22 | 307 | 67 | 66 | 27 | 238 | 59 |
| 75 | 36 |  | 303 | 66 | 64 |  | 236 | 58 |
| 74 | 35 |  | 299 | 65 | 62 |  | 234 | 57 |
| 73 | 34 | 21 | 295 | 64 | 60 | 26 | 232 | 56 |
| 72 | 33 |  | 291 | 63 | 57 |  | 230 | 55 |
| 71 | 32 |  | 287 | 62 | 54 |  | 228 | 54 |
| 70 | 31 | 20 | 283 | 61 | 51 | 25 | 225 | 53 |
| 69 | 30 |  | 279 | 60 | 48 |  | 222 | 52 |
| 68 | 29 | 19 | 275 | 59 | 45 | 24 | 219 | 51 |
| 67 | 27 |  | 270 | 58 | 42 |  | 216 | 50 |
| 66 | 25 | 18 | 265 | 57 | 39 | 23 | 213 | 49 |
| 65 | 23 | 17 | 260 | 55 | 36 | 22 | 210 | 47 |
| 64 | 21 | 16 | 255 | 53 | 32 | 21 | 206 | 45 |
| 63 | 19 | 15 | 250 | 51 | 28 | 20 | 202 | 43 |
| 62 | 17 | 14 | 245 | 49 | 24 | 18 | 198 | 41 |
| 61 | 15 | 13 | 240 | 47 | 20 | 16 | 194 | 39 |
| **60** | **13** | **12** | **235** | **45** | **16** | **14** | **190** | **37** |
| 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  | 234 |  |  |  | 189 |  |
| 57 |  |  |  | 44 |  |  |  | 36 |
| 56 |  |  | 233 |  |  |  | 188 |  |
| 55 |  | 11 |  | 43 | 15 | 13 |  |  |
| 54 | 12 |  | 232 |  |  |  | 187 | 35 |
| 53 |  |  |  | 42 |  |  |  |  |
| 52 |  |  | 231 |  |  |  | 186 |  |
| 51 |  |  |  | 41 |  |  |  | 34 |
| 50 |  | 10 | 230 |  | 14 | 12 | 185 |  |
| 49 | 11 |  | 229 | 40 |  |  | 184 |  |
| 48 |  |  | 228 |  |  |  | 183 | 33 |
| 47 |  |  | 227 | 39 |  |  | 182 |  |
| 46 |  | 9 | 226 |  | 13 | 11 | 181 | 32 |
| 45 |  |  | 225 | 38 |  |  | 180 |  |
| 44 | 10 |  | 224 |  |  |  | 179 | 31 |
| 43 |  | 8 | 223 | 37 | 12 | 10 | 178 |  |
| 42 |  |  | 222 |  |  |  | 177 | 30 |
| 41 |  |  | 221 | 36 |  |  | 176 |  |
| **40** | **9** | **7** | **220** | **35** | **11** | **9** | **175** | **29** |
| 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  | 219 |  |  |  | 174 |  |
| 37 |  |  | 218 |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | 217 | 34 |  |  | 173 | 28 |
| 35 |  |  | 216 |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  | 215 |  |  |  | 172 |  |
| 33 |  |  | 214 | 33 |  |  |  | 27 |
| 32 | 8 | 6 | 213 |  | 10 | 8 | 171 |  |
| 31 |  |  | 212 |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  | 211 | 32 |  |  | 170 | 26 |
| 29 |  |  | 210 |  |  |  | 169 |  |
| 28 |  |  | 209 |  |  |  | 168 |  |
| 27 |  |  | 208 | 31 |  |  | 167 | 25 |
| 26 |  |  | 207 |  |  |  | 166 |  |
| **25** | **7** | **5** | **205** | **30** | **9** | **7** | **165** | **24** |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | 204 | 29 |  |  | 164 | 23 |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  | 203 | 28 |  | 6 | 163 | 22 |
| 20 | 6 |  |  |  | 8 |  |  |  |
| 19 |  | 4 | 202 | 29 |  |  | 162 | 21 |
| 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  | 201 | 28 |  | 5 | 161 | 20 |
| 16 | 5 |  | 200 |  | 7 |  | 160 |  |
| 15 |  | 3 | 199 | 27 |  |  | 159 | 19 |
| 14 |  |  | 198 |  |  |  | 158 |  |
| 13 |  |  | 197 | 26 |  | 4 | 157 | 18 |
| 12 | 4 |  | 196 |  | 6 |  | 156 |  |
| 11 |  | 2 | 195 | 25 |  |  | 155 | 17 |
| 10 |  |  | 194 | 24 |  |  | 154 | 16 |
| 9 | 3 |  | 193 | 23 |  | 3 | 153 | 15 |
| 8 |  |  | 192 | 22 | 5 |  | 152 | 14 |
| 7 |  | 1 | 191 | 21 |  |  | 151 | 13 |
| 6 | 2 |  | 190 | 20 |  | 2 | 150 | 12 |
| 5 |  |  | 189 | 19 |  |  | 149 | 11 |
| 4 |  |  | 188 | 18 | 4 |  | 148 | 10 |
| 3 | 1 | 0 | 187 | 17 |  | 1 | 147 | 9 |
| 2 |  |  | 186 | 16 |  |  | 146 | 8 |
| 1 |  | -1 | 185 | 15 | 3 | 0 | 145 | 7 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мужчины 30-34 года | | | | женщины 30-34 года | | | |
| Очки | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Cгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| **100** | **42** | **25** | **320** | **78** | **80** | **31** | **268** | **72** |
| 99 |  |  | 319 |  | 79 |  | 267 |  |
| 98 |  |  | 318 |  | 78 |  | 266 |  |
| 97 |  |  | 317 | 77 | 77 |  | 265 | 71 |
| 96 | 41 |  | 316 |  | 76 |  | 264 |  |
| 95 |  | 24 | 315 |  | 75 | 30 | 263 |  |
| 94 |  |  | 314 | 76 | 74 |  | 262 | 70 |
| 93 |  |  | 313 |  | 73 |  | 261 |  |
| 92 | 40 |  | 312 |  | 72 |  | 260 | 69 |
| 91 |  |  | 311 | 75 | 71 |  | 258 |  |
| 90 |  | 23 | 310 |  | 70 | 29 | 256 | 68 |
| 89 | 39 |  | 309 | 74 | 69 |  | 254 | 67 |
| 88 |  |  | 308 |  | 68 |  | 252 | 66 |
| 87 |  |  | 307 | 73 | 67 |  | 250 | 65 |
| 86 | 38 | 22 | 305 | 72 | 66 | 28 | 248 | 64 |
| 85 |  |  | 303 | 71 | 65 |  | 246 | 63 |
| 84 | 37 |  | 301 | 70 | 64 |  | 244 | 62 |
| 83 |  |  | 299 | 69 | 63 |  | 242 | 61 |
| 82 | 36 | 21 | 297 | 68 | 62 | 27 | 240 | 60 |
| 81 |  |  | 295 | 67 | 61 |  | 238 | 59 |
| 80 | 35 |  | 293 | 66 | 59 |  | 235 | 58 |
| 79 |  | 20 | 291 | 65 | 57 | 26 | 232 | 57 |
| 78 | 34 |  | 288 | 64 | 55 |  | 229 | 56 |
| 77 |  |  | 285 | 63 | 53 |  | 226 | 55 |
| 76 | 33 | 19 | 282 | 62 | 51 | 25 | 223 | 54 |
| 75 |  |  | 279 | 61 | 49 |  | 220 | 53 |
| 74 | 32 | 18 | 276 | 60 | 47 |  | 217 | 52 |
| 73 | 31 |  | 273 | 59 | 45 | 24 | 214 | 51 |
| 72 | 30 | 17 | 270 | 58 | 43 |  | 211 | 50 |
| 71 | 29 |  | 267 | 57 | 41 |  | 208 | 49 |
| 70 | 28 | 16 | 264 | 56 | 39 | 23 | 205 | 48 |
| 69 | 27 |  | 261 | 55 | 37 |  | 202 | 47 |
| 68 | 26 | 15 | 258 | 54 | 35 | 22 | 199 | 46 |
| 67 | 25 |  | 255 | 53 | 33 |  | 196 | 45 |
| 66 | 24 | 14 | 252 | 52 | 31 | 21 | 193 | 44 |
| 65 | 22 |  | 249 | 51 | 28 | 20 | 190 | 43 |
| 64 | 20 | 13 | 246 | 49 | 25 | 19 | 186 | 41 |
| 63 | 18 |  | 242 | 47 | 22 | 18 | 182 | 39 |
| 62 | 16 | 12 | 238 | 45 | 19 | 17 | 178 | 37 |
| 61 | 14 |  | 234 | 43 | 16 | 15 | 174 | 35 |
| **60** | **12** | **11** | **230** | **41** | **13** | **13** | **170** | **33** |
| 59 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  | 229 |  |  |  | 169 | 32 |
| 57 |  |  | 228 | 40 |  |  | 168 |  |
| 56 |  | 10 | 227 |  | 12 | 12 | 167 | 31 |
| 55 | 11 |  | 226 | 39 |  |  | 166 |  |
| 54 |  |  | 225 |  |  |  | 165 | 30 |
| 53 |  |  | 224 | 38 |  |  | 164 |  |
| 52 |  | 9 | 223 |  | 11 | 11 | 163 | 29 |
| 51 |  |  | 222 | 37 |  |  | 162 |  |
| 50 | 10 |  | 221 |  |  |  | 161 | 28 |
| 49 |  |  | 220 | 36 |  |  | 160 |  |
| 48 |  | 8 | 219 |  | 10 | 10 | 159 | 27 |
| 47 |  |  | 218 | 35 |  |  | 158 |  |
| 46 | 9 |  | 217 |  |  |  | 157 | 26 |
| 45 |  | 7 | 216 | 34 | 9 | 9 | 156 |  |
| 44 |  |  | 215 |  |  |  | 155 | 25 |
| 43 | 8 |  | 214 | 33 |  |  | 154 |  |
| 42 |  | 6 | 213 |  | 8 | 8 | 153 | 24 |
| 41 |  |  | 212 | 32 |  |  | 152 | 23 |
| **40** | **7** | **5** | **210** | **31** | **7** | **7** | **150** | **22** |
| 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  | 209 |  |  |  | 149 |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | 208 | 30 |  |  | 148 |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  | 207 |  |  |  | 147 | 21 |
| 33 |  |  |  | 29 |  |  |  |  |
| 32 | 6 | 4 | 206 |  | 6 | 6 | 146 |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  | 205 | 28 |  |  | 145 |  |
| 29 |  |  | 204 |  |  |  | 144 | 20 |
| 28 |  |  | 203 |  |  |  | 143 |  |
| 27 |  |  | 202 | 27 |  |  | 142 |  |
| 26 |  |  | 201 |  |  |  | 141 |  |
| **25** | **5** | **3** | **200** | **26** | **5** | **5** | **140** | **19** |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | 199 | 25 |  |  | 139 | 18 |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  | 198 | 24 |  |  | 138 | 17 |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | 4 | 2 | 197 | 23 |  | 4 | 137 | 16 |
| 18 |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 17 |  |  | 196 | 22 |  |  | 136 | 15 |
| 16 |  |  | 195 |  |  |  | 135 |  |
| 15 |  | 1 | 194 | 21 |  | 3 | 134 | 14 |
| 14 | 3 |  | 193 |  |  |  | 133 |  |
| 13 |  |  | 192 | 20 |  |  | 132 | 13 |
| 12 |  |  | 191 |  |  |  | 131 |  |
| 11 |  | 0 | 190 | 19 | 3 | 2 | 130 | 12 |
| 10 |  |  | 189 | 18 |  |  | 129 | 11 |
| 9 | 2 |  | 188 | 17 |  |  | 128 | 10 |
| 8 |  |  | 187 | 16 |  |  | 127 | 9 |
| 7 |  | -1 | 186 | 15 |  | 1 | 126 | 8 |
| 6 |  |  | 185 | 14 |  |  | 125 | 7 |
| 5 |  |  | 184 | 13 | 2 |  | 124 | 6 |
| 4 | 1 |  | 183 | 12 |  |  | 123 | 5 |
| 3 |  | -2 | 182 | 11 |  | 0 | 122 | 4 |
| 2 |  |  | 181 | 10 |  |  | 121 | 3 |
| 1 |  | -3 | 180 | 9 | 1 | -1 | 120 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мужчины 35-39 лет | | | | женщины 35-39 лет | | | |
|  | №3 | №4 | №5 | №7 |  | №4 | №5 | №6 |
| Очки | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Cгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| **100** | **36** | **24** | **300** | **75** | **60** | **29** | **265** | **68** |
| 99 |  |  | 299 |  |  |  | 264 |  |
| 98 |  |  | 298 |  |  |  | 263 |  |
| 97 |  |  | 297 | 74 | 59 |  | 262 | 67 |
| 96 | 35 |  | 296 |  |  |  | 261 |  |
| 95 |  | 23 | 295 |  | 58 | 28 | 260 |  |
| 94 |  |  | 294 | 73 |  |  | 259 | 66 |
| 93 |  |  | 293 |  | 57 |  | 258 |  |
| 92 | 34 |  | 292 |  | 56 |  | 256 | 65 |
| 91 |  |  | 291 | 72 | 55 |  | 254 |  |
| 90 |  | 22 | 290 |  | 54 | 27 | 252 | 64 |
| 89 | 33 |  | 289 | 71 | 53 |  | 250 | 63 |
| 88 |  |  | 288 |  | 52 |  | 248 | 62 |
| 87 |  |  | 287 | 70 | 51 |  | 246 | 61 |
| 86 | 32 | 21 | 286 |  | 50 | 26 | 244 | 60 |
| 85 |  |  | 285 | 69 | 49 |  | 242 | 59 |
| 84 |  |  | 283 | 68 | 48 |  | 240 | 58 |
| 83 | 31 |  | 281 | 67 | 47 |  | 238 | 57 |
| 82 |  | 20 | 279 | 66 | 46 | 25 | 236 | 56 |
| 81 |  |  | 277 | 65 | 45 |  | 234 | 55 |
| 80 | 30 |  | 275 | 64 | 44 |  | 232 | 54 |
| 79 |  | 19 | 273 | 63 | 43 | 24 | 230 | 53 |
| 78 | 29 |  | 271 | 62 | 42 |  | 227 | 52 |
| 77 |  |  | 269 | 61 | 41 |  | 224 | 51 |
| 76 | 28 | 18 | 267 | 60 | 40 | 23 | 221 | 50 |
| 75 |  |  | 265 | 59 | 39 |  | 218 | 49 |
| 74 | 27 | 17 | 263 | 58 | 38 |  | 215 | 48 |
| 73 | 26 |  | 261 | 57 | 37 | 22 | 212 | 47 |
| 72 | 25 | 16 | 259 | 56 | 35 |  | 209 | 46 |
| 71 | 24 |  | 257 | 55 | 33 |  | 206 | 45 |
| 70 | 23 | 15 | 255 | 54 | 31 | 21 | 203 | 44 |
| 69 | 22 |  | 253 | 53 | 29 |  | 200 | 43 |
| 68 | 21 | 14 | 251 | 52 | 27 | 20 | 197 | 42 |
| 67 | 20 |  | 249 | 51 | 25 |  | 193 | 41 |
| 66 | 19 | 13 | 246 | 50 | 23 | 19 | 189 | 40 |
| 65 | 18 |  | 243 | 49 | 21 | 18 | 185 | 39 |
| 64 | 17 | 12 | 240 | 47 | 19 | 17 | 181 | 37 |
| 63 | 16 |  | 237 | 45 | 17 | 16 | 177 | 35 |
| 62 | 14 | 11 | 233 | 43 | 15 | 15 | 173 | 33 |
| 61 | 12 |  | 229 | 41 | 13 | 14 | 169 | 31 |
| **60** | **10** | **10** | **225** | **39** | **11** | **12** | **165** | **29** |
| 59 |  |  |  |  |  |  | 164 |  |
| 58 |  |  | 224 |  |  |  | 163 |  |
| 57 |  |  | 223 | 38 |  |  | 162 | 28 |
| 56 |  | 9 | 222 |  |  | 11 | 161 |  |
| 55 |  |  | 221 | 37 | 10 |  | 160 |  |
| 54 | 9 |  | 220 |  |  |  | 159 | 27 |
| 53 |  |  | 219 | 36 |  |  | 158 |  |
| 52 |  | 8 | 218 |  |  | 10 | 157 | 26 |
| 51 |  |  | 217 | 35 |  |  | 156 |  |
| 50 |  |  | 216 |  | 9 |  | 155 | 25 |
| 49 | 8 |  | 215 | 34 |  |  | 154 |  |
| 48 |  | 7 | 214 |  |  | 9 | 153 | 24 |
| 47 |  |  | 213 | 33 |  |  | 152 |  |
| 46 |  |  | 212 |  | 8 |  | 151 | 23 |
| 45 |  | 6 | 211 | 32 |  | 8 | 150 |  |
| 44 | 7 |  | 210 |  |  |  | 148 | 22 |
| 43 |  |  | 209 | 31 | 7 |  | 146 |  |
| 42 |  | 5 | 208 |  |  | 7 | 144 | 21 |
| 41 |  |  | 207 | 30 |  |  | 142 |  |
| **40** | **6** | **4** | **205** | **29** | **6** | **6** | **140** | **20** |
| 39 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  | 204 |  |  |  | 139 |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | 203 | 28 |  |  | 138 |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  | 202 |  |  |  | 137 | 19 |
| 33 |  |  |  | 27 |  |  |  |  |
| 32 | 5 | 3 | 201 |  | 5 | 5 | 136 |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  | 200 | 26 |  |  | 135 |  |
| 29 |  |  | 199 |  |  |  | 134 | 18 |
| 28 |  |  | 198 |  |  |  | 133 |  |
| 27 |  |  | 197 | 25 |  |  | 132 |  |
| 26 |  |  | 196 |  |  |  | 131 |  |
| **25** | **4** | **2** | **195** | **24** | **4** | **4** | **130** | **17** |
| 24 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | 194 | 23 |  |  | 129 | 16 |
| 22 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  | 193 | 22 |  |  | 128 | 15 |
| 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  | 1 | 192 | 21 |  | 3 | 127 | 14 |
| 18 | 3 |  |  |  | 3 |  |  |  |
| 17 |  |  | 191 | 20 |  |  | 126 | 13 |
| 16 |  |  | 190 |  |  |  | 125 |  |
| 15 |  | 0 | 189 | 19 |  | 2 | 124 | 12 |
| 14 |  |  | 188 |  |  |  | 123 |  |
| 13 |  |  | 187 | 18 |  |  | 122 | 11 |
| 12 |  |  | 186 |  |  |  | 121 |  |
| 11 | 2 | -1 | 185 | 17 | 2 | 1 | 120 | 10 |
| 10 |  |  | 184 | 16 |  |  | 119 |  |
| 9 |  |  | 183 | 15 |  |  | 118 | 9 |
| 8 |  |  | 182 | 14 |  |  | 117 |  |
| 7 |  | -2 | 181 | 13 |  | 0 | 116 | 8 |
| 6 |  |  | 180 | 12 |  |  | 115 | 7 |
| 5 | 1 |  | 179 | 11 | 1 |  | 114 | 6 |
| 4 |  |  | 178 | 10 |  |  | 113 | 5 |
| 3 |  | -3 | 177 | 9 |  | -1 | 112 | 4 |
| 2 |  |  | 176 | 8 |  |  | 111 | 3 |
| 1 |  | -4 | 175 | 7 |  | -2 | 110 | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мужчины 40-44 года | | | женщины 40-44 года | | |
| Очки | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Cгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| **100** | **34** | **23** | **72** | **58** | **27** | **65** |
| 99 |  |  |  |  |  |  |
| 98 |  |  |  |  |  |  |
| 97 |  |  | 71 | 57 |  | 64 |
| 96 | 33 |  |  |  |  |  |
| 95 |  | 22 |  | 56 | 26 |  |
| 94 |  |  | 70 | 55 |  | 63 |
| 93 |  |  |  | 54 |  |  |
| 92 | 32 |  |  | 53 |  | 62 |
| 91 |  | 21 | 69 | 52 |  |  |
| 90 |  |  |  | 51 | 25 | 61 |
| 89 | 31 |  | 68 | 50 |  | 60 |
| 88 |  |  |  | 49 |  | 59 |
| 87 |  | 20 | 67 | 48 |  | 58 |
| 86 | 30 |  | 66 | 47 | 24 | 57 |
| 85 |  |  | 65 | 46 |  | 56 |
| 84 | 29 |  | 64 | 45 |  | 55 |
| 83 |  | 19 | 63 | 44 |  | 54 |
| 82 | 28 |  | 62 | 43 | 23 | 53 |
| 81 |  |  | 61 | 42 |  | 52 |
| 80 | 27 | 18 | 60 | 41 |  | 51 |
| 79 |  |  | 59 | 40 | 22 | 50 |
| 78 | 26 |  | 58 | 39 |  | 49 |
| 77 |  | 17 | 57 | 38 | 21 | 48 |
| 76 | 25 |  | 56 | 37 |  | 47 |
| 75 |  |  | 55 | 36 | 20 | 46 |
| 74 | 24 | 16 | 54 | 35 |  | 45 |
| 73 |  |  | 53 | 34 | 19 | 44 |
| 72 | 23 | 15 | 52 | 33 |  | 43 |
| 71 | 22 |  | 51 | 32 | 18 | 42 |
| 70 | 21 | 14 | 50 | 30 |  | 41 |
| 69 | 20 |  | 49 | 28 | 17 | 40 |
| 68 | 19 | 13 | 48 | 26 |  | 39 |
| 67 | 18 |  | 47 | 24 | 16 | 38 |
| 66 | 17 | 12 | 46 | 22 |  | 37 |
| 65 | 16 |  | 45 | 20 | 15 | 35 |
| 64 | 15 | 11 | 43 | 18 |  | 33 |
| 63 | 14 |  | 41 | 16 | 14 | 31 |
| 62 | 13 | 10 | 39 | 14 | 13 | 29 |
| 61 | 11 |  | 37 | 12 | 12 | 27 |
| **60** | **9** | **9** | **35** | **10** | **11** | **25** |
| 59 |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  |  |  |  |  |
| 57 |  |  | 34 |  |  | 24 |
| 56 |  | 8 |  |  | 10 |  |
| 55 |  |  |  | 9 |  |  |
| 54 |  |  | 33 |  |  | 23 |
| 53 | 8 |  |  |  | 9 |  |
| 52 |  | 7 |  |  |  | 22 |
| 51 |  |  | 32 |  |  |  |
| 50 |  |  |  | 8 | 8 | 21 |
| 49 |  |  |  |  |  |  |
| 48 |  | 6 | 31 |  |  | 20 |
| 47 |  |  |  |  | 7 |  |
| 46 | 7 |  | 30 | 7 |  | 19 |
| 45 |  | 5 |  |  |  |  |
| 44 |  |  | 29 |  | 6 | 18 |
| 43 |  |  |  | 6 |  |  |
| 42 |  | 4 | 28 |  | 5 | 17 |
| 41 |  |  |  |  |  |  |
| **40** | **6** | **3** | **27** | **5** | **4** | **16** |
| 39 |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  |  |  |  |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | 26 |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |  |  |
| 33 |  |  | 25 |  |  |  |
| 32 | 5 | 2 |  | 4 | 3 | 15 |
| 31 |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  | 24 |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  | 23 |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |
| **25** | **4** | **1** | **22** | **3** | **2** | **14** |
| 24 |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | 21 |  |  | 13 |
| 22 |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  | 20 |  |  | 12 |
| 20 |  |  |  |  |  |  |
| 19 |  | 0 | 19 |  | 1 | 11 |
| 18 | 3 |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  | 18 |  |  | 10 |
| 16 |  |  |  | 2 |  |  |
| 15 |  | -1 | 17 |  | 0 | 9 |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  | 16 |  |  | 8 |
| 12 |  |  |  |  |  |  |
| 11 | 2 | -2 | 15 |  | -1 | 7 |
| 10 |  |  | 14 |  |  |  |
| 9 |  |  | 13 |  |  | 6 |
| 8 |  |  | 12 | 1 |  |  |
| 7 |  | -3 | 11 |  | -2 | 5 |
| 6 |  |  | 10 |  |  |  |
| 5 | 1 |  | 9 |  |  | 4 |
| 4 |  |  | 8 |  |  |  |
| 3 |  | -4 | 7 |  | -3 | 3 |
| 2 |  |  | 6 |  |  | 2 |
| 1 |  | -5 | 5 |  | -4 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мужчины 45-49 лет | | | женщины 45-49 лет | | |
| Очки | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Cгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| **100** | **32** | **22** | **68** | **55** | **25** | **63** |
| 99 |  |  |  |  |  |  |
| 98 |  |  |  |  |  |  |
| 97 |  |  | 67 | 54 |  | 62 |
| 96 |  |  |  |  |  |  |
| 95 | 31 | 21 |  | 53 | 24 | 61 |
| 94 |  |  | 66 |  |  |  |
| 93 |  |  |  | 52 |  | 60 |
| 92 |  |  |  | 51 |  |  |
| 91 | 30 | 20 | 65 | 50 |  | 59 |
| 90 |  |  |  | 49 | 23 | 58 |
| 89 |  |  | 64 | 48 |  | 57 |
| 88 |  |  |  | 47 |  | 56 |
| 87 | 29 | 19 | 63 | 46 |  | 55 |
| 86 |  |  | 62 | 45 | 22 | 54 |
| 85 |  |  | 61 | 44 |  | 53 |
| 84 |  |  | 60 | 43 |  | 52 |
| 83 | 28 | 18 | 59 | 42 |  | 51 |
| 82 |  |  | 58 | 41 | 21 | 50 |
| 81 |  |  | 57 | 40 |  | 49 |
| 80 | 27 | 17 | 56 | 39 |  | 48 |
| 79 |  |  | 55 | 38 | 20 | 47 |
| 78 |  |  | 54 | 37 |  | 46 |
| 77 | 26 | 16 | 53 | 36 | 19 | 45 |
| 76 |  |  | 52 | 35 |  | 44 |
| 75 |  |  | 51 | 34 | 18 | 43 |
| 74 | 25 | 15 | 50 | 33 |  | 42 |
| 73 |  |  | 49 | 32 | 17 | 41 |
| 72 | 24 | 14 | 48 | 31 |  | 40 |
| 71 |  |  | 47 | 30 | 16 | 39 |
| 70 | 23 | 13 | 46 | 29 |  | 38 |
| 69 | 22 |  | 45 | 27 | 15 | 37 |
| 68 | 21 | 12 | 44 | 25 |  | 36 |
| 67 | 20 |  | 43 | 23 | 14 | 35 |
| 66 | 19 | 11 | 42 | 21 |  | 33 |
| 65 | 18 |  | 41 | 19 | 13 | 31 |
| 64 | 16 | 10 | 39 | 17 |  | 29 |
| 63 | 14 |  | 37 | 15 | 12 | 27 |
| 62 | 12 | 9 | 35 | 13 |  | 25 |
| 61 | 10 |  | 33 | 11 | 11 | 23 |
| **60** | **8** | **8** | **31** | **9** | **10** | **21** |
| 59 |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  |  |  |  |  |
| 57 |  |  |  |  |  | 20 |
| 56 |  | 7 | 30 |  | 9 |  |
| 55 |  |  |  |  |  |  |
| 54 |  |  |  | 8 |  | 19 |
| 53 | 7 |  | 29 |  |  |  |
| 52 |  | 6 |  |  | 8 | 18 |
| 51 |  |  |  |  |  |  |
| 50 |  |  | 28 |  |  | 17 |
| 49 |  |  |  | 7 |  |  |
| 48 |  | 5 |  |  | 7 | 16 |
| 47 |  |  | 27 |  |  |  |
| 46 | 6 |  |  |  |  | 15 |
| 45 |  | 4 |  |  | 6 |  |
| 44 |  |  | 26 | 6 |  | 14 |
| 43 |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  | 3 | 25 |  | 5 | 13 |
| 41 |  |  |  |  |  |  |
| **40** | **5** | **2** | **24** | **5** | **4** | **12** |
| 39 |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  |  |  |  |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | 23 |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |  |  |
| 33 |  |  | 22 |  |  |  |
| 32 | 4 | 1 |  | 4 | 3 | 11 |
| 31 |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  | 21 |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  | 20 |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |
| **25** | **3** | **0** | **19** | **3** | **2** | **10** |
| 24 |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | 18 |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  | 9 |
| 21 |  |  | 17 |  |  |  |
| 20 |  | -1 |  |  |  |  |
| 19 |  |  | 16 |  | 1 | 8 |
| 18 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  | 15 |  |  |  |
| 16 | 2 | -2 |  | 2 |  | 7 |
| 15 |  |  | 14 |  | 0 |  |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  | 13 |  |  | 6 |
| 12 |  | -3 |  |  |  |  |
| 11 |  |  | 12 |  | -1 |  |
| 10 |  |  | 11 |  |  | 5 |
| 9 |  |  | 10 |  |  |  |
| 8 | 1 | -4 | 9 | 1 |  | 4 |
| 7 |  |  | 8 |  | -2 |  |
| 6 |  |  | 7 |  |  | 3 |
| 5 |  |  | 6 |  |  |  |
| 4 |  | -5 | 5 |  |  | 2 |
| 3 |  |  | 4 |  | -3 |  |
| 2 |  |  | 3 |  |  | 1 |
| 1 |  | -6 | 2 |  | -4 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мужчины 50-54 года | | | женщины 54-55 лет | | |
| Очки | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Cгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| **100** | **30** | **21** | **65** | **52** | **23** | **60** |
| 99 |  |  |  |  |  |  |
| 98 |  |  |  |  |  |  |
| 97 |  |  | 64 | 51 |  | 59 |
| 96 |  |  |  |  |  |  |
| 95 | 29 | 20 |  | 50 | 22 | 58 |
| 94 |  |  | 63 |  |  |  |
| 93 |  |  |  | 49 |  | 57 |
| 92 |  |  |  |  |  |  |
| 91 | 28 | 19 | 62 | 48 |  | 56 |
| 90 |  |  |  | 47 | 21 | 55 |
| 89 |  |  | 61 | 46 |  | 54 |
| 88 |  |  |  | 45 |  | 53 |
| 87 | 27 | 18 | 60 | 44 |  | 52 |
| 86 |  |  | 59 | 43 | 20 | 51 |
| 85 |  |  | 58 | 42 |  | 50 |
| 84 |  |  | 57 | 41 |  | 49 |
| 83 | 26 | 17 | 56 | 40 |  | 48 |
| 82 |  |  | 55 | 39 | 19 | 47 |
| 81 |  |  | 54 | 38 |  | 46 |
| 80 | 25 | 16 | 53 | 37 |  | 45 |
| 79 |  |  | 52 | 36 | 18 | 44 |
| 78 |  |  | 51 | 35 |  | 43 |
| 77 | 24 | 15 | 50 | 34 |  | 42 |
| 76 |  |  | 49 | 33 | 17 | 41 |
| 75 |  |  | 48 | 32 |  | 40 |
| 74 | 23 | 14 | 47 | 31 | 16 | 39 |
| 73 |  |  | 46 | 30 |  | 38 |
| 72 | 22 |  | 45 | 29 | 15 | 37 |
| 71 |  | 13 | 44 | 28 |  | 36 |
| 70 | 21 |  | 43 | 27 | 14 | 35 |
| 69 | 20 | 12 | 42 | 26 |  | 34 |
| 68 | 19 |  | 41 | 24 | 13 | 33 |
| 67 | 18 | 11 | 40 | 22 |  | 32 |
| 66 | 17 |  | 39 | 20 | 12 | 30 |
| 65 | 16 | 10 | 37 | 18 |  | 28 |
| 64 | 15 |  | 35 | 16 | 11 | 26 |
| 63 | 13 | 9 | 33 | 14 |  | 24 |
| 62 | 11 |  | 31 | 12 | 10 | 22 |
| 61 | 9 | 8 | 29 | 10 |  | 20 |
| **60** | **7** | **7** | **27** | **8** | **9** | **18** |
| 59 |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  |  |  |  |  |
| 57 |  |  | 26 |  |  |  |
| 56 |  | 6 |  |  | 8 | 17 |
| 55 |  |  |  |  |  |  |
| 54 |  |  | 25 |  |  |  |
| 53 | 6 |  |  | 7 |  | 16 |
| 52 |  | 5 |  |  | 7 |  |
| 51 |  |  | 24 |  |  |  |
| 50 |  |  |  |  |  | 15 |
| 49 |  |  |  |  |  |  |
| 48 |  | 4 | 23 |  | 6 |  |
| 47 |  |  |  |  |  | 14 |
| 46 | 5 |  | 22 | 6 |  |  |
| 45 |  | 3 |  |  | 5 |  |
| 44 |  |  | 21 |  |  | 13 |
| 43 |  |  |  |  |  |  |
| 42 |  | 2 | 20 |  | 4 | 12 |
| 41 |  |  |  |  |  |  |
| **40** | **4** | **1** | **19** | **5** | **3** | **11** |
| 39 |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  |  |  |  |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | 18 |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |  | 10 |
| 33 |  |  | 17 |  |  |  |
| 32 | 3 | 0 |  | 4 | 2 |  |
| 31 |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  | 16 |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  | 9 |
| 28 |  |  |  |  |  |  |
| 27 |  |  | 15 |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |
| **25** | **2** | **-1** | **14** | **3** | **1** | **8** |
| 24 |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  | 13 |  |  |  |
| 22 |  |  |  |  |  |  |
| 21 |  |  | 12 |  |  | 7 |
| 20 |  | -2 |  |  | 0 |  |
| 19 |  |  | 11 |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  | 6 |
| 17 |  |  | 10 |  |  |  |
| 16 |  | -3 |  | 2 | -1 |  |
| 15 |  |  | 9 |  |  | 5 |
| 14 |  |  |  |  |  |  |
| 13 |  |  | 8 |  |  |  |
| 12 | 1 | -4 |  |  | -2 | 4 |
| 11 |  |  | 7 |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  | 6 |  |  | 3 |
| 8 |  | -5 |  | 1 | -3 |  |
| 7 |  |  | 5 |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  | 2 |
| 5 |  |  | 4 |  |  |  |
| 4 |  | -6 |  |  | -4 |  |
| 3 |  |  | 3 |  |  | 1 |
| 2 |  |  | 2 |  |  |  |
| 1 |  | -7 | 1 |  | -5 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мужчины 55-59 лет | | | женщины 55-59 лет | | |
| Очки | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | Cгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |
| **100** | **28** | **18** | **63** | **50** | **21** | **58** |
| 99 |  |  |  |  |  |  |
| 98 |  |  |  |  |  |  |
| 97 |  |  | 62 | 49 |  | 57 |
| 96 |  |  |  |  |  |  |
| 95 | 27 | 17 |  | 48 |  | 56 |
| 94 |  |  | 61 |  | 20 |  |
| 93 |  |  |  | 47 |  | 55 |
| 92 |  |  | 60 |  |  |  |
| 91 |  | 16 |  | 46 |  | 54 |
| 90 | 26 |  | 59 | 45 |  | 53 |
| 89 |  |  | 58 | 44 | 19 | 52 |
| 88 |  |  | 57 | 43 |  | 51 |
| 87 |  | 15 | 56 | 42 |  | 50 |
| 86 | 25 |  | 55 | 41 |  | 49 |
| 85 |  |  | 54 | 40 | 18 | 48 |
| 84 |  |  | 53 | 39 |  | 47 |
| 83 |  | 14 | 52 | 38 |  | 46 |
| 82 | 24 |  | 51 | 37 |  | 45 |
| 81 |  |  | 50 | 36 | 17 | 44 |
| 80 |  | 13 | 49 | 35 |  | 43 |
| 79 | 23 |  | 48 | 34 |  | 42 |
| 78 |  |  | 47 | 33 |  | 41 |
| 77 |  |  | 46 | 32 | 16 | 40 |
| 76 | 22 | 12 | 45 | 31 |  | 39 |
| 75 |  |  | 44 | 30 |  | 38 |
| 74 |  |  | 43 | 29 | 15 | 37 |
| 73 | 21 | 11 | 42 | 28 |  | 36 |
| 72 |  |  | 41 | 27 |  | 35 |
| 71 | 20 |  | 40 | 26 | 14 | 34 |
| 70 |  | 10 | 39 | 25 |  | 33 |
| 69 | 19 |  | 38 | 24 | 13 | 32 |
| 68 | 18 | 9 | 37 | 23 |  | 31 |
| 67 | 17 |  | 36 | 21 | 12 | 29 |
| 66 | 16 | 8 | 35 | 19 |  | 27 |
| 65 | 15 |  | 34 | 17 | 11 | 25 |
| 64 | 14 | 7 | 32 | 15 |  | 23 |
| 63 | 12 |  | 30 | 13 | 10 | 21 |
| 62 | 10 | 6 | 28 | 11 |  | 19 |
| 61 | 8 |  | 26 | 9 | 9 | 17 |
| **60** | **6** | **5** | **24** | **7** | **8** | **15** |
| 59 |  |  |  |  |  |  |
| 58 |  |  |  |  |  |  |
| 57 |  |  | 23 |  |  |  |
| 56 |  |  |  |  |  | 14 |
| 55 |  | 4 |  |  | 7 |  |
| 54 |  |  | 22 |  |  |  |
| 53 | 5 |  |  | 6 |  |  |
| 52 |  |  | 21 |  |  | 13 |
| 51 |  |  |  |  |  |  |
| 50 |  | 3 | 20 |  | 6 |  |
| 49 |  |  |  |  |  |  |
| 48 |  |  | 19 |  |  | 12 |
| 47 |  |  |  |  |  |  |
| 46 | 4 | 2 | 18 | 5 | 5 |  |
| 45 |  |  |  |  |  | 11 |
| 44 |  |  | 17 |  |  |  |
| 43 |  | 1 |  |  | 4 |  |
| 42 |  |  | 16 |  |  | 10 |
| 41 |  |  |  |  |  |  |
| **40** | **3** | **0** | **15** | **4** | **3** | **9** |
| 39 |  |  |  |  |  |  |
| 38 |  |  |  |  |  |  |
| 37 |  |  |  |  |  |  |
| 36 |  |  | 14 |  |  |  |
| 35 |  |  |  |  |  |  |
| 34 |  |  |  |  |  |  |
| 33 |  |  |  |  |  |  |
| 32 |  | -1 | 13 | 3 | 2 | 8 |
| 31 |  |  |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |  |  |
| 29 |  |  |  |  |  |  |
| 28 |  |  | 12 |  |  |  |
| 27 |  |  |  |  |  |  |
| 26 |  |  |  |  |  |  |
| **25** | **2** | **-2** | **11** | **2** | **1** | **7** |
| 24 |  |  |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  | 10 |  |  |  |
| 21 |  |  |  |  |  | 6 |
| 20 |  | -3 |  |  | 0 |  |
| 19 |  |  | 9 |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |  | 5 |
| 16 |  | -4 | 8 |  | -1 |  |
| 15 |  |  |  |  |  |  |
| 14 |  |  | 7 |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |  | 4 |
| 12 | 1 | -5 | 6 | 1 | -2 |  |
| 11 |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  | 5 |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  | 3 |
| 8 |  | -6 | 4 |  | -3 |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  | 3 |  |  | 2 |
| 5 |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  | -7 | 2 |  | -4 |  |
| 3 |  |  |  |  |  | 1 |
| 2 |  |  | 1 |  |  |  |
| 1 |  | -8 |  |  | -5 |  |