

Игровые виды спорта (волейбол (девушки), регби (юноши))

№	вид офп	баллы	девушки (волейбол)				юноши(регби)			
			возраст (лет)				возраст (лет)			
			13	14	15	16	13	14	15	16
1	Бег 60 м (с)	20	10,5	10,3	10,0	9,8	9,5	9,2	9,0	8,8
		19	10,6	10,4	10,1	9,9	9,6	9,3	9,1	8,9
		18	10,7	10,5	10,2	10,0	9,7	9,4	9,2	9,0
		17	10,8	10,6	10,3	10,1	9,8	9,5	9,3	9,1
		16	10,9	10,7	10,4	10,2	9,9	9,6	9,4	9,2
		15	11,0	10,8	10,5	10,3	10,0	9,7	9,5	9,3
		14	11,1	10,9	10,6	10,4	10,1	9,8	9,6	9,4
		13	11,2	11,0	10,7	10,5	10,2	9,9	9,7	9,5
		12	11,3	11,1	10,8	10,6	10,3	10,0	9,8	9,6
		11	11,4	11,2	10,9	10,7	10,4	10,1	9,9	9,7
		10	11,5	11,3	11,0	10,8	10,5	10,2	10,0	9,8
		9	11,6	11,4	11,1	10,9	10,6	10,3	10,1	9,9
		8	11,7	11,5	11,2	11,0	10,7	10,4	10,2	10,0
		7	11,8	11,6	11,3	11,1	10,8	10,5	10,3	10,1
		6	11,9	11,7	11,4	11,2	10,9	10,6	10,4	10,2
		5	12,0	11,8	11,5	11,3	11,0	10,7	10,5	10,3
		4	12,1	11,9	11,6	11,4	11,1	10,8	10,6	10,4
		3	12,2	12,0	11,7	11,5	11,2	10,9	10,7	10,5
		2	12,3	12,1	11,8	11,6	11,3	11,0	10,8	10,6
		1	12,4	12,2	11,9	11,7	11,4	11,1	10,9	10,7
2	Прыжок в длину с двух ног на две (см)	20	190	195	200	200	175	178	183	188
		19	189	194	199	199	174	177	182	187
		18	188	193	198	198	173	176	181	186
		17	187	192	197	197	172	175	180	185
		16	186	191	196	196	171	174	179	184
		15	185	190	195	195	170	173	178	183
		14	184	189	194	194	169	172	177	182
		13	183	188	193	193	168	171	176	181
		12	182	187	192	192	167	170	175	180
		11	181	186	191	191	166	169	174	179
		10	180	185	190	190	165	168	173	178
		9	179	184	189	189	164	167	172	177
		8	178	183	188	188	163	166	171	176
		7	177	182	187	187	162	165	170	175
		6	176	181	186	186	161	164	169	174
		5	175	180	185	185	160	163	168	173
		4	174	179	184	184	159	162	167	172
		3	173	178	183	183	158	161	166	171
		2	172	177	182	182	157	160	165	170
		1	171	176	181	181	156	159	164	169
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),(кол-во раз). Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)	20	14	16	18	20	5	6	8	10
		16	13	15	17	19	4	5	7	9
		12	12	14	16	18	3	4	6	8
		8	11	13	15	17	2	3	5	7
		4	10	12	14	16	1	2	4	6
		1	9	11	13	15	0	1	3	5
№	вид офп	баллы	девушки				юноши			
			возраст (лет)				возраст (лет)			
			13	14	15	16	13	14	15	16
		1	0:06:19	0:06:13	0:06:07	0:05:59	0:09:59	0:09:54	0:09:49	0:09:43
		2	0:06:18	0:06:12	0:06:06	0:05:58	0:09:58	0:09:53	0:09:48	0:09:42
		3	0:06:17	0:06:11	0:06:05	0:05:57	0:09:57	0:09:52	0:09:47	0:09:41
		4	0:06:16	0:06:10	0:06:04	0:05:56	0:09:56	0:09:51	0:09:46	0:09:40
		5	0:06:15	0:06:09	0:06:03	0:05:55	0:09:55	0:09:50	0:09:45	0:09:39

4	Бег 1000 м (мин. с) девушки Бег 2000 м (мин. с) юноши	6	0:06:14	0:06:08	0:06:02	0:05:54	0:09:54	0:09:49	0:09:44	0:09:38		
		7	0:06:13	0:06:07	0:06:01	0:05:53	0:09:53	0:09:48	0:09:43	0:09:37		
		8	0:06:12	0:06:06	0:06:00	0:05:52	0:09:52	0:09:47	0:09:42	0:09:36		
		9	0:06:11	0:06:05	0:05:59	0:05:51	0:09:51	0:09:46	0:09:41	0:09:35		
		10	0:06:10	0:06:04	0:05:58	0:05:50	0:09:50	0:09:45	0:09:40	0:09:34		
		11	0:06:09	0:06:03	0:05:57	0:05:49	0:09:49	0:09:44	0:09:39	0:09:33		
		12	0:06:08	0:06:02	0:05:56	0:05:48	0:09:48	0:09:43	0:09:38	0:09:32		
		13	0:06:07	0:06:01	0:05:55	0:05:47	0:09:47	0:09:42	0:09:37	0:09:31		
		14	0:06:06	0:06:00	0:05:54	0:05:46	0:09:46	0:09:41	0:09:36	0:09:30		
		15	0:06:05	0:05:59	0:05:53	0:05:45	0:09:45	0:09:40	0:09:35	0:09:29		
		16	0:06:04	0:05:58	0:05:52	0:05:44	0:09:44	0:09:39	0:09:34	0:09:28		
		17	0:06:03	0:05:57	0:05:51	0:05:43	0:09:43	0:09:38	0:09:33	0:09:27		
		18	0:06:02	0:05:56	0:05:50	0:05:42	0:09:42	0:09:37	0:09:32	0:09:26		
		19	0:06:01	0:05:55	0:05:49	0:05:41	0:09:41	0:09:36	0:09:31	0:09:25		
		20	0:06:00	0:05:54	0:05:48	0:05:40	0:09:40	0:09:35	0:09:30	0:09:24		
		5	Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин, (кол-во раз)	20	38	40	42	44	45	47	49	51
				19	37	39	41	43	44	46	48	50
				18	36	38	40	42	43	45	47	49
				17	35	37	39	41	42	44	46	48
				16	34	36	38	40	41	43	45	47
15	33			35	37	39	40	42	44	46		
14	32			34	36	38	39	41	43	45		
13	31			33	35	37	38	40	42	44		
12	30			32	34	36	37	39	41	43		
11	29			31	33	35	36	38	40	42		
10	28			30	32	34	35	37	39	41		
9	27			29	31	33	34	36	38	40		
8	26			28	30	32	33	35	37	39		
7	25			27	29	31	32	34	36	38		
6	24			26	28	30	31	33	35	37		
5	23			25	27	29	30	32	34	36		
4	22			24	26	28	29	31	33	35		
3	21	23	25	27	28	30	32	34				
2	20	22	24	26	27	29	31	33				
1	19	21	23	25	26	28	30	32				

Сложно-координационные виды спорта (плавание, сноуборд, фристайл)

№	вид офп	баллы	девушки				юноши			
			возраст (лет)				возраст (лет)			
			13	14	15	16	13	14	15	16
1	Бег 60 м (с)	20	9,3	9,2	9,0	8,8	9,0	8,6	8,1	7,9
		19	9,4	9,3	9,1	8,9	9,1	8,7	8,2	8,0
		18	9,5	9,4	9,2	9,0	9,2	8,8	8,3	8,1
		17	9,6	9,5	9,3	9,1	9,3	8,9	8,4	8,2
		16	9,7	9,6	9,4	9,2	9,4	9,0	8,5	8,3
		15	9,8	9,7	9,5	9,3	9,5	9,1	8,6	8,4
		14	9,9	9,8	9,6	9,4	9,6	9,2	8,7	8,5
		13	10,0	9,9	9,7	9,5	9,7	9,3	8,8	8,6
		12	10,1	10,0	9,8	9,6	9,8	9,4	8,9	8,7
		11	10,2	10,1	9,9	9,7	9,9	9,5	9,0	8,8
		10	10,3	10,2	10,0	9,8	10,0	9,6	9,1	8,9
		9	10,4	10,3	10,1	9,9	10,1	9,7	9,2	9,0
		8	10,5	10,4	10,2	10,0	10,2	9,8	9,3	9,1
		7	10,6	10,5	10,3	10,1	10,3	9,9	9,4	9,2
		6	10,7	10,6	10,4	10,2	10,4	10,0	9,5	9,3
		5	10,8	10,7	10,5	10,3	10,5	10,1	9,6	9,4
		4	10,9	10,8	10,6	10,4	10,6	10,2	9,7	9,5
		3	11,0	10,9	10,7	10,5	10,7	10,3	9,8	9,6
		2	11,1	11,0	10,8	10,6	10,8	10,4	9,9	9,7
		1	11,2	11,1	10,9	10,7	10,9	10,5	10,0	9,8
2	Прыжок в длину с двух ног на две (см)	20	150	152	154	156	160	162	164	166
		19	149	151	153	155	159	161	163	165
		18	148	150	152	154	158	160	162	164
		17	147	149	151	153	157	159	161	163
		16	146	148	150	152	156	158	160	162
		15	145	147	149	151	155	157	159	161
		14	144	146	148	150	154	156	158	160
		13	143	145	147	149	153	155	157	159
		12	142	144	146	148	152	154	156	158
		11	141	143	145	147	151	153	155	157
		10	140	142	144	146	150	152	154	156
		9	139	141	143	145	149	151	153	155
		8	138	140	142	144	148	150	152	154
		7	137	139	141	143	147	149	151	153
		6	136	138	140	142	146	148	150	152
		5	135	137	139	141	145	147	149	151
		4	134	136	138	140	144	146	148	150
		3	133	135	137	139	143	145	147	149
		2	132	134	136	138	142	144	146	148
		1	131	133	135	137	141	143	145	147
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), (кол-во раз). Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)	20	14	16	18	20	6	8	10	12
		16	13	15	17	19	5	7	9	11
		12	12	14	16	18	4	6	8	10
		8	11	13	15	17	3	5	7	9
		4	10	12	14	16	2	4	6	8
1	9	11	13	15	1	3	5	7		
№	вид офп	баллы	девушки				юноши			
			возраст (лет)				возраст (лет)			
			13	14	15	16	13	14	15	16
4	Бег 1000 м (мин. с) девушки Бег 2000 м (мин. с) юноши	1	0:06:19	0:06:13	0:06:07	0:05:59	0:09:59	0:09:54	0:09:49	0:09:43
		2	0:06:18	0:06:12	0:06:06	0:05:58	0:09:58	0:09:53	0:09:48	0:09:42
		3	0:06:17	0:06:11	0:06:05	0:05:57	0:09:57	0:09:52	0:09:47	0:09:41
		4	0:06:16	0:06:10	0:06:04	0:05:56	0:09:56	0:09:51	0:09:46	0:09:40
		5	0:06:15	0:06:09	0:06:03	0:05:55	0:09:55	0:09:50	0:09:45	0:09:39
		6	0:06:14	0:06:08	0:06:02	0:05:54	0:09:54	0:09:49	0:09:44	0:09:38
		7	0:06:13	0:06:07	0:06:01	0:05:53	0:09:53	0:09:48	0:09:43	0:09:37
		8	0:06:12	0:06:06	0:06:00	0:05:52	0:09:52	0:09:47	0:09:42	0:09:36
		9	0:06:11	0:06:05	0:05:59	0:05:51	0:09:51	0:09:46	0:09:41	0:09:35
		10	0:06:10	0:06:04	0:05:58	0:05:50	0:09:50	0:09:45	0:09:40	0:09:34
		11	0:06:09	0:06:03	0:05:57	0:05:49	0:09:49	0:09:44	0:09:39	0:09:33
		12	0:06:08	0:06:02	0:05:56	0:05:48	0:09:48	0:09:43	0:09:38	0:09:32
		13	0:06:07	0:06:01	0:05:55	0:05:47	0:09:47	0:09:42	0:09:37	0:09:31
		14	0:06:06	0:06:00	0:05:54	0:05:46	0:09:46	0:09:41	0:09:36	0:09:30
		15	0:06:05	0:05:59	0:05:53	0:05:45	0:09:45	0:09:40	0:09:35	0:09:29

		16	0:06:04	0:05:58	0:05:52	0:05:44	0:09:44	0:09:39	0:09:34	0:09:28
		17	0:06:03	0:05:57	0:05:51	0:05:43	0:09:43	0:09:38	0:09:33	0:09:27
		18	0:06:02	0:05:56	0:05:50	0:05:42	0:09:42	0:09:37	0:09:32	0:09:26
		19	0:06:01	0:05:55	0:05:49	0:05:41	0:09:41	0:09:36	0:09:31	0:09:25
		20	0:06:00	0:05:54	0:05:48	0:05:40	0:09:40	0:09:35	0:09:30	0:09:24
5	Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин, (кол-во раз)	20	38	40	42	44	50	52	54	56
		19	37	39	41	43	49	51	53	55
		18	36	38	40	42	48	50	52	54
		17	35	37	39	41	47	49	51	53
		16	34	36	38	40	46	48	50	52
		15	33	35	37	39	45	47	49	51
		14	32	34	36	38	44	46	48	50
		13	31	33	35	37	43	45	47	49
		12	30	32	34	36	42	44	46	48
		11	29	31	33	35	41	43	45	47
		10	28	30	32	34	40	42	44	46
		9	27	29	31	33	39	41	43	45
		8	26	28	30	32	38	40	42	44
		7	25	27	29	31	37	39	41	43
		6	24	26	28	30	36	38	40	42
		5	23	25	27	29	35	37	39	41
		4	22	24	26	28	34	36	38	40
		3	21	23	25	27	33	35	37	39
		2	20	22	24	26	32	34	36	38
		1	19	21	23	25	31	33	35	37

Циклические виды спорта (биатлон, лыжные гонки, конькобежный спорт, спортивное ориентирование)

№	вид офп	баллы	девушки				юноши			
			возраст (лет)				возраст (лет)			
			13	14	15	16	13	14	15	16
1	Бег 60 м (с)	20	11,0	10,8	10,6	10,4	10,0	9,8	9,6	9,4
		19	11,1	10,9	10,7	10,5	10,1	9,9	9,7	9,5
		18	11,2	11,0	10,8	10,6	10,2	10,0	9,8	9,6
		17	11,3	11,1	10,9	10,7	10,3	10,1	9,9	9,7
		16	11,4	11,2	11,0	10,8	10,4	10,2	10,0	9,8
		15	11,5	11,3	11,1	10,9	10,5	10,3	10,1	9,9
		14	11,6	11,4	11,2	11,0	10,6	10,4	10,2	10,0
		13	11,7	11,5	11,3	11,1	10,7	10,5	10,3	10,1
		12	11,8	11,6	11,4	11,2	10,8	10,6	10,4	10,2
		11	11,9	11,7	11,5	11,3	10,9	10,7	10,5	10,3
		10	12,0	11,8	11,6	11,4	11,0	10,8	10,6	10,4
		9	12,1	11,9	11,7	11,5	11,1	10,9	10,7	10,5
		8	12,2	12,0	11,8	11,6	11,2	11,0	10,8	10,6
		7	12,3	12,1	11,9	11,7	11,3	11,1	10,9	10,7
		6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,4	11,2	11,0	10,8
		5	12,5	12,3	12,1	11,9	11,5	11,3	11,1	10,9
		4	12,6	12,4	12,2	12,0	11,6	11,4	11,2	11,0
		3	12,7	12,5	12,3	12,1	11,7	11,5	11,3	11,1
		2	12,8	12,6	12,4	12,2	11,8	11,6	11,4	11,2
1	12,9	12,7	12,5	12,3	11,9	11,7	11,5	11,3		
2	Прыжок в длину с двух ног на две (см)	20	170	175	180	185	190	195	200	205
		19	169	174	179	184	189	194	199	204
		18	168	173	178	183	188	193	198	203
		17	167	172	177	182	187	192	197	202
		16	166	171	176	181	186	191	196	201
		15	165	170	175	180	185	190	195	200
		14	164	169	174	179	184	189	194	199
		13	163	168	173	178	183	188	193	198
		12	162	167	172	177	182	187	192	197
		11	161	166	171	176	181	186	191	196
		10	160	165	170	175	180	185	190	195
		9	159	164	169	174	179	184	189	194
		8	158	163	168	173	178	183	188	193
		7	157	162	167	172	177	182	187	192
		6	156	161	166	171	176	181	186	191
		5	155	160	165	170	175	180	185	190
		4	154	159	164	169	174	179	184	189
		3	153	158	163	168	173	178	183	188
		2	152	157	162	167	172	177	182	187
1	151	156	161	166	171	176	181	186		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), (кол-во раз). Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)	20	15	17	19	23	6	8	12	14
		16	14	16	18	22	5	7	11	13
		12	13	15	17	21	4	6	10	12
		8	12	14	16	20	3	5	9	11
		4	11	13	15	19	2	4	8	10
1	10	12	14	18	1	3	7	9		
4	Бег 1000 м (мин. с) девушки Бег 2000 м	баллы	девушки				юноши			
			возраст (лет)				возраст (лет)			
			13	14	15	16	13	14	15	16
		1	0:04:49	0:04:47	0:04:44	0:04:41	0:08:49	0:08:46	0:08:43	0:08:40
		2	0:04:48	0:04:46	0:04:43	0:04:40	0:08:48	0:08:45	0:08:42	0:08:39
		3	0:04:47	0:04:45	0:04:42	0:04:39	0:08:47	0:08:44	0:08:41	0:08:38
		4	0:04:46	0:04:44	0:04:41	0:04:38	0:08:46	0:08:43	0:08:40	0:08:37
		5	0:04:45	0:04:43	0:04:40	0:04:37	0:08:45	0:08:42	0:08:39	0:08:36
		6	0:04:44	0:04:42	0:04:39	0:04:36	0:08:44	0:08:41	0:08:38	0:08:35
		7	0:04:43	0:04:41	0:04:38	0:04:35	0:08:43	0:08:40	0:08:37	0:08:34
		8	0:04:42	0:04:40	0:04:37	0:04:34	0:08:42	0:08:39	0:08:36	0:08:33
		9	0:04:41	0:04:39	0:04:36	0:04:33	0:08:41	0:08:38	0:08:35	0:08:32
		10	0:04:40	0:04:38	0:04:35	0:04:32	0:08:40	0:08:37	0:08:34	0:08:31

7	Девушки (мин. с) юноши	11	0:04:39	0:04:37	0:04:34	0:04:31	0:08:39	0:08:36	0:08:33	0:08:30
		12	0:04:38	0:04:36	0:04:33	0:04:30	0:08:38	0:08:35	0:08:32	0:08:29
		13	0:04:37	0:04:35	0:04:32	0:04:28	0:08:37	0:08:34	0:08:31	0:08:28
		14	0:04:36	0:04:34	0:04:31	0:04:27	0:08:36	0:08:33	0:08:30	0:08:27
		15	0:04:35	0:04:33	0:04:30	0:04:26	0:08:35	0:08:32	0:08:29	0:08:26
		16	0:04:34	0:04:32	0:04:28	0:04:25	0:08:34	0:08:31	0:08:28	0:08:25
		17	0:04:33	0:04:31	0:04:27	0:04:24	0:08:33	0:08:30	0:08:27	0:08:24
		18	0:04:32	0:04:30	0:04:26	0:04:23	0:08:32	0:08:29	0:08:26	0:08:23
		19	0:04:31	0:04:28	0:04:25	0:04:22	0:08:31	0:08:28	0:08:25	0:08:22
		20	0:04:30	0:04:27	0:04:24	0:04:21	0:08:30	0:08:27	0:08:24	0:08:21
5	Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин, (кол-во раз)	20	38	40	42	44	50	52	54	56
		19	37	39	41	43	49	51	53	55
		18	36	38	40	42	48	50	52	54
		17	35	37	39	41	47	49	51	53
		16	34	36	38	40	46	48	50	52
		15	33	35	37	39	45	47	49	51
		14	32	34	36	38	44	46	48	50
		13	31	33	35	37	43	45	47	49
		12	30	32	34	36	42	44	46	48
		11	29	31	33	35	41	43	45	47
		10	28	30	32	34	40	42	44	46
		9	27	29	31	33	39	41	43	45
		8	26	28	30	32	38	40	42	44
		7	25	27	29	31	37	39	41	43
		6	24	26	28	30	36	38	40	42
		5	23	25	27	29	35	37	39	41
		4	22	24	26	28	34	36	38	40
3	21	23	25	27	33	35	37	39		
2	20	22	24	26	32	34	36	38		
1	19	21	23	25	31	33	35	37		

Единоборства (дзюдо, самбо)

№	вид офп	баллы	юноши			юноши			46-55 кг	60-74 кг	св. 81 кг		
			до 50 кг	до 66 кг	св. 70 кг	до 50 кг	до 66 кг	св. 70 кг					
1	Бег 60 м (с)	20	9,3	13-14 лет	9,7	9,1	15 лет	9,3	9,5	8,9	16 лет	9,1	9,3
		19	9,4	9,6	9,8	9,2	9,4	9,6	9,0	9,2	9,4	9,4	
		18	9,5	9,7	9,9	9,3	9,5	9,7	9,1	9,3	9,5	9,5	
		17	9,6	9,8	10,0	9,4	9,6	9,8	9,2	9,4	9,6	9,6	
		16	9,7	9,9	10,1	9,5	9,7	9,9	9,3	9,5	9,7	9,7	
		15	9,8	10,0	10,2	9,6	9,8	10,0	9,4	9,6	9,8	9,8	
		14	9,9	10,1	10,3	9,7	9,9	10,1	9,5	9,7	9,9	9,9	
		13	10,0	10,2	10,4	9,8	10,0	10,2	9,6	9,8	10,0	10,0	
		12	10,1	10,3	10,5	9,9	10,1	10,3	9,7	9,9	10,1	10,1	
		11	10,2	10,4	10,6	10,0	10,2	10,4	9,8	10,0	10,2	10,2	
		10	10,3	10,5	10,7	10,1	10,3	10,5	9,9	10,1	10,3	10,3	
		9	10,4	10,6	10,8	10,2	10,4	10,6	10,0	10,2	10,4	10,4	
		8	10,5	10,7	10,9	10,3	10,5	10,7	10,1	10,3	10,5	10,5	
		7	10,6	10,8	11,0	10,4	10,6	10,8	10,2	10,4	10,6	10,6	
		6	10,7	10,9	11,1	10,5	10,7	10,9	10,3	10,5	10,7	10,7	
		5	10,8	11,0	11,2	10,6	10,8	11,0	10,4	10,6	10,8	10,8	
		4	10,9	11,1	11,3	10,7	10,9	11,1	10,5	10,7	10,9	10,9	
		3	11,0	11,2	11,4	10,8	11,0	11,2	10,6	10,8	11,0	11,0	
		2	11,1	11,3	11,5	10,9	11,1	11,3	10,7	10,9	11,1	11,1	
		1	11,2	11,4	11,6	11,0	11,2	11,4	10,8	11,0	11,2	11,2	
		20	160	160	150	160	160	150	160	160	150	150	
		19	159	159	149	159	159	149	159	159	149	149	
		18	158	158	148	158	158	148	158	158	148	148	
		17	157	157	147	157	157	147	157	157	147	147	
		16	156	156	146	156	156	146	156	156	146	146	
		15	155	155	145	155	155	145	155	155	145	145	
		14	154	154	144	154	154	144	154	154	144	144	
		13	153	153	143	153	153	143	153	153	143	143	
		12	152	152	142	152	152	142	152	152	142	142	
		11	151	151	141	151	151	141	151	151	141	141	
		10	150	150	140	150	150	140	150	150	140	140	
		9	149	149	139	149	149	139	149	149	139	139	
		8	148	148	138	148	148	138	148	148	138	138	
		7	147	147	137	147	147	137	147	147	137	137	
		6	146	146	136	146	146	136	146	146	136	136	
		5	145	145	135	145	145	135	145	145	135	135	
		4	144	144	134	144	144	134	144	144	134	134	
		3	143	143	133	143	143	133	143	143	133	133	
		2	142	142	132	142	142	132	142	142	132	132	
		1	141	141	131	141	141	131	141	141	131	131	
2	Прыжок в длину с двух ног на две (см)	20	7	7	7	12	11	10	16	14	12		
		16	6	6	6	11	10	9	15	13	11		
		12	5	5	5	10	9	8	14	12	10		
		8	4	4	4	9	8	7	13	11	9		
		4	3	3	3	8	7	6	12	10	8		
1	2	2	2	7	6	5	11	9	7				
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	1	0:09:59	0:10:03	0:10:07	0:09:49	0:09:55	0:10:00	0:09:43	0:09:53	0:10:00		
		2	0:09:58	0:10:02	0:10:06	0:09:48	0:09:54	0:09:59	0:09:42	0:09:52	0:09:59		
		3	0:09:57	0:10:01	0:10:05	0:09:47	0:09:53	0:09:58	0:09:41	0:09:51	0:09:58		
		4	0:09:56	0:10:00	0:10:04	0:09:46	0:09:52	0:09:57	0:09:40	0:09:50	0:09:57		
		5	0:09:55	0:09:59	0:10:03	0:09:45	0:09:51	0:09:56	0:09:39	0:09:49	0:09:56		
		6	0:09:54	0:09:58	0:10:02	0:09:44	0:09:50	0:09:55	0:09:38	0:09:48	0:09:55		
		7	0:09:53	0:09:57	0:10:01	0:09:43	0:09:49	0:09:54	0:09:37	0:09:47	0:09:54		
		8	0:09:52	0:09:56	0:10:00	0:09:42	0:09:48	0:09:53	0:09:36	0:09:46	0:09:53		
		9	0:09:51	0:09:55	0:09:59	0:09:41	0:09:47	0:09:52	0:09:35	0:09:45	0:09:52		
		10	0:09:50	0:09:54	0:09:58	0:09:40	0:09:46	0:09:51	0:09:34	0:09:44	0:09:51		
		11	0:09:49	0:09:53	0:09:57	0:09:39	0:09:45	0:09:50	0:09:33	0:09:43	0:09:50		
		12	0:09:48	0:09:52	0:09:56	0:09:38	0:09:44	0:09:49	0:09:32	0:09:42	0:09:49		
		13	0:09:47	0:09:51	0:09:55	0:09:37	0:09:43	0:09:48	0:09:31	0:09:41	0:09:48		
		14	0:09:46	0:09:50	0:09:54	0:09:36	0:09:42	0:09:47	0:09:30	0:09:40	0:09:47		

		15	0:09:45	0:09:49	0:09:53	0:09:35	0:09:41	0:09:46	0:09:29	0:09:39	0:09:46	
		16	0:09:44	0:09:48	0:09:52	0:09:34	0:09:40	0:09:45	0:09:28	0:09:38	0:09:45	
		17	0:09:43	0:09:47	0:09:51	0:09:33	0:09:39	0:09:44	0:09:27	0:09:37	0:09:44	
		18	0:09:42	0:09:46	0:09:50	0:09:32	0:09:38	0:09:43	0:09:26	0:09:36	0:09:43	
		19	0:09:41	0:09:45	0:09:49	0:09:31	0:09:37	0:09:42	0:09:25	0:09:35	0:09:42	
		20	0:09:40	0:09:44	0:09:48	0:09:30	0:09:36	0:09:41	0:09:24	0:09:34	0:09:41	
5	Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин(кол-во раз)	20	47	49	50	52	54	54	54	56	54	
		19	46	48	49	51	53	53	53	55	53	
		18	45	47	48	50	52	52	52	54	52	
		17	44	46	47	49	51	51	51	51	53	51
		16	43	45	46	48	50	50	50	50	52	50
		15	42	44	45	47	49	49	49	49	51	49
		14	41	43	44	46	48	48	48	48	50	48
		13	40	42	43	45	47	47	47	47	49	47
		12	39	41	42	44	46	46	46	46	48	46
		11	38	40	41	43	45	45	45	45	47	45
		10	37	39	40	42	44	44	44	44	46	44
		9	36	38	39	41	43	43	43	43	45	43
		8	35	37	38	40	42	42	42	42	44	42
		7	34	36	37	39	41	41	41	41	43	41
		6	33	35	36	38	40	40	40	40	42	40
5	32	34	35	37	39	39	39	39	41	39		
4	31	33	34	36	38	38	38	38	40	38		
3	30	32	33	35	37	37	37	37	39	37		
2	29	31	32	34	36	36	36	36	38	36		
1	28	30	31	33	35	35	35	35	37	35		

Единоборства (дзюдо,самбо)

вид офп	баллы	девушки								
		13-14 лет			15 лет			16 лет		
		до 52 кг	до 70 кг	св. 70 кг	до 52 кг	до 70 кг	св. 70 кг	48-57 кг	60-70 кг	св. 70 кг
Бег 60 м (с)	20	9,5	9,7	9,9	9,3	9,5	9,7	9,1	9,3	9,5
	19	9,6	9,8	10,0	9,4	9,6	9,8	9,2	9,4	9,6
	18	9,7	9,9	10,1	9,5	9,7	9,9	9,3	9,5	9,7
	17	9,8	10,0	10,2	9,6	9,8	10,0	9,4	9,6	9,8
	16	9,9	10,1	10,3	9,7	9,9	10,1	9,5	9,7	9,9
	15	10,0	10,2	10,4	9,8	10,0	10,2	9,6	9,8	10,0
	14	10,1	10,3	10,5	9,9	10,1	10,3	9,7	9,9	10,1
	13	10,2	10,4	10,6	10,0	10,2	10,4	9,8	10,0	10,2
	12	10,3	10,5	10,7	10,1	10,3	10,5	9,9	10,1	10,3
	11	10,4	10,6	10,8	10,2	10,4	10,6	10,0	10,2	10,4
	10	10,5	10,7	10,9	10,3	10,5	10,7	10,1	10,3	10,5
	9	10,6	10,8	11,0	10,4	10,6	10,8	10,2	10,4	10,6
	8	10,7	10,9	11,1	10,5	10,7	10,9	10,3	10,5	10,7
	7	10,8	11,0	11,2	10,6	10,8	11,0	10,4	10,6	10,8
	6	10,9	11,1	11,3	10,7	10,9	11,1	10,5	10,7	10,9
	5	11,0	11,2	11,4	10,8	11,0	11,2	10,6	10,8	11,0
	4	11,1	11,3	11,5	10,9	11,1	11,3	10,7	10,9	11,1
	3	11,2	11,4	11,6	11,0	11,2	11,4	10,8	11,0	11,2
	2	11,3	11,5	11,7	11,1	11,3	11,5	10,9	11,1	11,3
	1	11,4	11,6	11,8	11,2	11,4	11,6	11,0	11,2	11,4
Прыжок в длину с двух ног на две (см)	20	145	140	140	145	140	140	145	140	140
	19	144	139	139	144	139	139	144	139	139
	18	143	138	138	143	138	138	143	138	138
	17	142	137	137	142	137	137	142	137	137
	16	141	136	136	141	136	136	141	136	136
	15	140	135	135	140	135	135	140	135	135
	14	139	134	134	139	134	134	139	134	134
	13	138	133	133	138	133	133	138	133	133
	12	137	132	132	137	132	132	137	132	132
	11	136	131	131	136	131	131	136	131	131
	10	135	130	130	135	130	130	135	130	130
	9	134	129	129	134	129	129	134	129	129
	8	133	128	128	133	128	128	133	128	128
	7	132	127	127	132	127	127	132	127	127
	6	131	126	126	131	126	126	131	126	126
	5	130	125	125	130	125	125	130	125	125
	4	129	124	124	129	124	124	129	124	124
	3	128	123	123	128	123	123	128	123	123
	2	127	122	122	127	122	122	127	122	122
	1	126	121	121	126	121	121	126	121	121
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),	20	15	15	11	15	15	11	15	15	11
	16	14	14	10	14	14	10	14	14	10
	12	13	13	9	13	13	9	13	13	9
	8	12	12	8	12	12	8	12	12	8
	4	11	11	7	11	11	7	11	11	7
	1	10	10	6	10	10	6	10	10	6
вид офп	баллы	девушки								
		13-14 лет			15 лет			16 лет		
		до 52 кг	до 70 кг	св. 70 кг	до 52 кг	до 70 кг	св. 70 кг	48-57 кг	60-70 кг	св. 70 кг
Бег 1000 м (мин. с)	1	0:06:19	0:06:21	0:06:30	0:06:09	0:06:18	0:06:26	0:05:59	0:06:14	0:06:21
	2	0:06:18	0:06:20	0:06:29	0:06:08	0:06:17	0:06:25	0:05:58	0:06:13	0:06:19
	3	0:06:17	0:06:19	0:06:28	0:06:07	0:06:16	0:06:24	0:05:57	0:06:12	0:06:17
	4	0:06:16	0:06:18	0:06:27	0:06:06	0:06:15	0:06:23	0:05:56	0:06:11	0:06:15
	5	0:06:15	0:06:17	0:06:26	0:06:05	0:06:14	0:06:22	0:05:55	0:06:10	0:06:13
	6	0:06:14	0:06:16	0:06:25	0:06:04	0:06:13	0:06:21	0:05:54	0:06:09	0:06:11
	7	0:06:13	0:06:15	0:06:24	0:06:03	0:06:12	0:06:20	0:05:53	0:06:08	0:06:09
	8	0:06:12	0:06:14	0:06:23	0:06:02	0:06:11	0:06:19	0:05:52	0:06:07	0:06:07
	9	0:06:11	0:06:13	0:06:22	0:06:01	0:06:10	0:06:18	0:05:51	0:06:06	0:06:05
	10	0:06:10	0:06:12	0:06:21	0:06:00	0:06:09	0:06:17	0:05:50	0:06:05	0:06:03
	11	0:06:09	0:06:11	0:06:20	0:05:59	0:06:08	0:06:16	0:05:49	0:06:04	0:06:01

	12	0:06:08	0:06:10	0:06:19	0:05:58	0:06:07	0:06:15	0:05:48	0:06:03	0:05:59
	13	0:06:07	0:06:09	0:06:18	0:05:57	0:06:06	0:06:14	0:05:47	0:06:02	0:05:57
	14	0:06:06	0:06:08	0:06:17	0:05:56	0:06:05	0:06:13	0:05:46	0:06:01	0:05:55
	15	0:06:05	0:06:07	0:06:16	0:05:55	0:06:04	0:06:12	0:05:45	0:06:00	0:05:53
	16	0:06:04	0:06:06	0:06:15	0:05:54	0:06:03	0:06:11	0:05:44	0:05:59	0:05:51
	17	0:06:03	0:06:05	0:06:14	0:05:53	0:06:02	0:06:10	0:05:43	0:05:58	0:05:49
	18	0:06:02	0:06:04	0:06:13	0:05:52	0:06:01	0:06:09	0:05:42	0:05:57	0:05:47
	19	0:06:01	0:06:03	0:06:12	0:05:51	0:06:00	0:06:08	0:05:41	0:05:56	0:05:45
	20	0:06:00	0:06:02	0:06:11	0:05:50	0:05:59	0:06:07	0:05:40	0:05:55	0:05:43
Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин(кол-во раз)	20	40	38	36	42	40	38	44	42	40
	19	39	37	35	41	39	37	43	41	39
	18	38	36	34	40	38	36	42	40	38
	17	37	35	33	39	37	35	41	39	37
	16	36	34	32	38	36	34	40	38	36
	15	35	33	31	37	35	33	39	37	35
	14	34	32	30	36	34	32	38	36	34
	13	33	31	29	35	33	31	37	35	33
	12	32	30	28	34	32	30	36	34	32
	11	31	29	27	33	31	29	35	33	31
	10	30	28	26	32	30	28	34	32	30
	9	29	27	25	31	29	27	33	31	29
	8	28	26	24	30	28	26	32	30	28
	7	27	25	23	29	27	25	31	29	27
	6	26	24	22	28	26	24	30	28	26
	5	25	23	21	27	25	23	29	27	25
4	24	22	20	26	24	22	28	26	24	
3	23	21	19	25	23	21	27	25	23	
2	22	20	18	24	22	20	26	24	22	
1	21	19	17	23	21	19	25	23	21	