

## Единоборства (дзюдо)

вид офп	баллы	девушки					
		13-14 лет			15 лет		
		до 52 кг	до 70 кг	св. 70 кг	до 52 кг	до 70 кг	св. 70 кг
Бег 60 м (с)	20	9,5	9,7	9,9	9,3	9,5	9,7
	19	9,6	9,8	10,0	9,4	9,6	9,8
	18	9,7	9,9	10,1	9,5	9,7	9,9
	17	9,8	10,0	10,2	9,6	9,8	10,0
	16	9,9	10,1	10,3	9,7	9,9	10,1
	15	10,0	10,2	10,4	9,8	10,0	10,2
	14	10,1	10,3	10,5	9,9	10,1	10,3
	13	10,2	10,4	10,6	10,0	10,2	10,4
	12	10,3	10,5	10,7	10,1	10,3	10,5
	11	10,4	10,6	10,8	10,2	10,4	10,6
	10	10,5	10,7	10,9	10,3	10,5	10,7
	9	10,6	10,8	11,0	10,4	10,6	10,8
	8	10,7	10,9	11,1	10,5	10,7	10,9
	7	10,8	11,0	11,2	10,6	10,8	11,0
	6	10,9	11,1	11,3	10,7	10,9	11,1
	5	11,0	11,2	11,4	10,8	11,0	11,2
	4	11,1	11,3	11,5	10,9	11,1	11,3
	3	11,2	11,4	11,6	11,0	11,2	11,4
	2	11,3	11,5	11,7	11,1	11,3	11,5
	1	11,4	11,6	11,8	11,2	11,4	11,6
Прыжок в длину с двух ног на две (см)	20	145	140	140	145	140	140
	19	144	139	139	144	139	139
	18	143	138	138	143	138	138
	17	142	137	137	142	137	137
	16	141	136	136	141	136	136
	15	140	135	135	140	135	135
	14	139	134	134	139	134	134
	13	138	133	133	138	133	133
	12	137	132	132	137	132	132
	11	136	131	131	136	131	131
	10	135	130	130	135	130	130
	9	134	129	129	134	129	129
	8	133	128	128	133	128	128
	7	132	127	127	132	127	127
	6	131	126	126	131	126	126
	5	130	125	125	130	125	125
	4	129	124	124	129	124	124
	3	128	123	123	128	123	123
	2	127	122	122	127	122	122
	1	126	121	121	126	121	121
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	20	15	15	11	15	15	11
	16	14	14	10	14	14	10
	12	13	13	9	13	13	9
	8	12	12	8	12	12	8
	4	11	11	7	11	11	7

	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>
вид офп	баллы	девушки					
		13-14 лет			15 лет		
		до 52 кг	до 70 кг	св. 70 кг	до 52 кг	до 70 кг	св. 70 кг
Бег 1000 м с) (мин.	<b>1</b>	0:06:19	0:06:21	0:06:30	0:06:09	0:06:18	0:06:26
	<b>2</b>	0:06:18	0:06:20	0:06:29	0:06:08	0:06:17	0:06:25
	<b>3</b>	0:06:17	0:06:19	0:06:28	0:06:07	0:06:16	0:06:24
	<b>4</b>	0:06:16	0:06:18	0:06:27	0:06:06	0:06:15	0:06:23
	<b>5</b>	0:06:15	0:06:17	0:06:26	0:06:05	0:06:14	0:06:22
	<b>6</b>	0:06:14	0:06:16	0:06:25	0:06:04	0:06:13	0:06:21
	<b>7</b>	0:06:13	0:06:15	0:06:24	0:06:03	0:06:12	0:06:20
	<b>8</b>	0:06:12	0:06:14	0:06:23	0:06:02	0:06:11	0:06:19
	<b>9</b>	0:06:11	0:06:13	0:06:22	0:06:01	0:06:10	0:06:18
	<b>10</b>	0:06:10	0:06:12	0:06:21	0:06:00	0:06:09	0:06:17
	<b>11</b>	0:06:09	0:06:11	0:06:20	0:05:59	0:06:08	0:06:16
	<b>12</b>	0:06:08	0:06:10	0:06:19	0:05:58	0:06:07	0:06:15
	<b>13</b>	0:06:07	0:06:09	0:06:18	0:05:57	0:06:06	0:06:14
	<b>14</b>	0:06:06	0:06:08	0:06:17	0:05:56	0:06:05	0:06:13
	<b>15</b>	0:06:05	0:06:07	0:06:16	0:05:55	0:06:04	0:06:12
	<b>16</b>	0:06:04	0:06:06	0:06:15	0:05:54	0:06:03	0:06:11
	<b>17</b>	0:06:03	0:06:05	0:06:14	0:05:53	0:06:02	0:06:10
	<b>18</b>	0:06:02	0:06:04	0:06:13	0:05:52	0:06:01	0:06:09
	<b>19</b>	0:06:01	0:06:03	0:06:12	0:05:51	0:06:00	0:06:08
	<b>20</b>	0:06:00	0:06:02	0:06:11	0:05:50	0:05:59	0:06:07
Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин(кол- во раз)	<b>20</b>	40	38	36	42	40	38
	<b>19</b>	39	37	35	41	39	37
	<b>18</b>	38	36	34	40	38	36
	<b>17</b>	37	35	33	39	37	35
	<b>16</b>	36	34	32	38	36	34
	<b>15</b>	35	33	31	37	35	33
	<b>14</b>	34	32	30	36	34	32
	<b>13</b>	33	31	29	35	33	31
	<b>12</b>	32	30	28	34	32	30
	<b>11</b>	31	29	27	33	31	29
	<b>10</b>	30	28	26	32	30	28
	<b>9</b>	29	27	25	31	29	27
	<b>8</b>	28	26	24	30	28	26
	<b>7</b>	27	25	23	29	27	25
	<b>6</b>	26	24	22	28	26	24
	<b>5</b>	25	23	21	27	25	23
	<b>4</b>	24	22	20	26	24	22
	<b>3</b>	23	21	19	25	23	21
	<b>2</b>	22	20	18	24	22	20
	<b>1</b>	21	19	17	23	21	19

16 лет		
48-57 кг	60-70 кг	св. 70 кг
9,1	9,3	9,5
9,2	9,4	9,6
9,3	9,5	9,7
9,4	9,6	9,8
9,5	9,7	9,9
9,6	9,8	10,0
9,7	9,9	10,1
9,8	10,0	10,2
9,9	10,1	10,3
10,0	10,2	10,4
10,1	10,3	10,5
10,2	10,4	10,6
10,3	10,5	10,7
10,4	10,6	10,8
10,5	10,7	10,9
10,6	10,8	11,0
10,7	10,9	11,1
10,8	11,0	11,2
10,9	11,1	11,3
11,0	11,2	11,4
145	140	140
144	139	139
143	138	138
142	137	137
141	136	136
140	135	135
139	134	134
138	133	133
137	132	132
136	131	131
135	130	130
134	129	129
133	128	128
132	127	127
131	126	126
130	125	125
129	124	124
128	123	123
127	122	122
126	121	121
15	15	11
14	14	10
13	13	9
12	12	8
11	11	7

10	10	6
16 лет		
48-57 кг	60-70 кг	св. 70 кг
0:05:59	0:06:14	0:06:21
0:05:58	0:06:13	0:06:19
0:05:57	0:06:12	0:06:17
0:05:56	0:06:11	0:06:15
0:05:55	0:06:10	0:06:13
0:05:54	0:06:09	0:06:11
0:05:53	0:06:08	0:06:09
0:05:52	0:06:07	0:06:07
0:05:51	0:06:06	0:06:05
0:05:50	0:06:05	0:06:03
0:05:49	0:06:04	0:06:01
0:05:48	0:06:03	0:05:59
0:05:47	0:06:02	0:05:57
0:05:46	0:06:01	0:05:55
0:05:45	0:06:00	0:05:53
0:05:44	0:05:59	0:05:51
0:05:43	0:05:58	0:05:49
0:05:42	0:05:57	0:05:47
0:05:41	0:05:56	0:05:45
0:05:40	0:05:55	0:05:43
44	42	40
43	41	39
42	40	38
41	39	37
40	38	36
39	37	35
38	36	34
37	35	33
36	34	32
35	33	31
34	32	30
33	31	29
32	30	28
31	29	27
30	28	26
29	27	25
28	26	24
27	25	23
26	24	22
25	23	21

Единоборства (д)

№	вид офп	баллы	ЮНОШИ				
			13-14 лет			15 лет	
			до 50 кг	до 66 кг	св. 70 кг	до 50 кг	до 66 кг
1	Бег 60 м (с)	20	9,3	9,5	9,7	9,1	9,3
		19	9,4	9,6	9,8	9,2	9,4
		18	9,5	9,7	9,9	9,3	9,5
		17	9,6	9,8	10,0	9,4	9,6
		16	9,7	9,9	10,1	9,5	9,7
		15	9,8	10,0	10,2	9,6	9,8
		14	9,9	10,1	10,3	9,7	9,9
		13	10,0	10,2	10,4	9,8	10,0
		12	10,1	10,3	10,5	9,9	10,1
		11	10,2	10,4	10,6	10,0	10,2
		10	10,3	10,5	10,7	10,1	10,3
		9	10,4	10,6	10,8	10,2	10,4
		8	10,5	10,7	10,9	10,3	10,5
		7	10,6	10,8	11,0	10,4	10,6
		6	10,7	10,9	11,1	10,5	10,7
		5	10,8	11,0	11,2	10,6	10,8
		4	10,9	11,1	11,3	10,7	10,9
		3	11,0	11,2	11,4	10,8	11,0
		2	11,1	11,3	11,5	10,9	11,1
		1	11,2	11,4	11,6	11,0	11,2
2	Прыжок в длину с двух ног на две (см)	20	160	160	150	160	160
		19	159	159	149	159	159
		18	158	158	148	158	158
		17	157	157	147	157	157
		16	156	156	146	156	156
		15	155	155	145	155	155
		14	154	154	144	154	154
		13	153	153	143	153	153
		12	152	152	142	152	152
		11	151	151	141	151	151
		10	150	150	140	150	150
		9	149	149	139	149	149
		8	148	148	138	148	148
		7	147	147	137	147	147
		6	146	146	136	146	146
		5	145	145	135	145	145
		4	144	144	134	144	144
		3	143	143	133	143	143
		2	142	142	132	142	142
		1	141	141	131	141	141
3	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	20	7	7	7	12	11
		16	6	6	6	11	10
		12	5	5	5	10	9
		8	4	4	4	9	8

	вс раз)	4	3	3	3	8	7
		1	2	2	2	7	6
	вид офп	баллы	юноши				
			13-14 лет			15 лет	
№			до 50 кг	до 66 кг	св. 70 кг	до 50 кг	до 66 кг
4	Бег 2000 м (мин. с)	1	0:09:59	0:10:03	0:10:07	0:09:49	0:09:55
		2	0:09:58	0:10:02	0:10:06	0:09:48	0:09:54
		3	0:09:57	0:10:01	0:10:05	0:09:47	0:09:53
		4	0:09:56	0:10:00	0:10:04	0:09:46	0:09:52
		5	0:09:55	0:09:59	0:10:03	0:09:45	0:09:51
		6	0:09:54	0:09:58	0:10:02	0:09:44	0:09:50
		7	0:09:53	0:09:57	0:10:01	0:09:43	0:09:49
		8	0:09:52	0:09:56	0:10:00	0:09:42	0:09:48
		9	0:09:51	0:09:55	0:09:59	0:09:41	0:09:47
		10	0:09:50	0:09:54	0:09:58	0:09:40	0:09:46
		11	0:09:49	0:09:53	0:09:57	0:09:39	0:09:45
		12	0:09:48	0:09:52	0:09:56	0:09:38	0:09:44
		13	0:09:47	0:09:51	0:09:55	0:09:37	0:09:43
		14	0:09:46	0:09:50	0:09:54	0:09:36	0:09:42
		15	0:09:45	0:09:49	0:09:53	0:09:35	0:09:41
		16	0:09:44	0:09:48	0:09:52	0:09:34	0:09:40
		17	0:09:43	0:09:47	0:09:51	0:09:33	0:09:39
		18	0:09:42	0:09:46	0:09:50	0:09:32	0:09:38
		19	0:09:41	0:09:45	0:09:49	0:09:31	0:09:37
		20	0:09:40	0:09:44	0:09:48	0:09:30	0:09:36
5	Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин(кол-во раз)	20	47	49	50	52	54
		19	46	48	49	51	53
		18	45	47	48	50	52
		17	44	46	47	49	51
		16	43	45	46	48	50
		15	42	44	45	47	49
		14	41	43	44	46	48
		13	40	42	43	45	47
		12	39	41	42	44	46
		11	38	40	41	43	45
		10	37	39	40	42	44
		9	36	38	39	41	43
		8	35	37	38	40	42
		7	34	36	37	39	41
		6	33	35	36	38	40
		5	32	34	35	37	39
		4	31	33	34	36	38
		3	30	32	33	35	37
		2	29	31	32	34	36
		1	28	30	31	33	35

зюдо)

16 лет			
св. 70 кг	46-55 кг	60-74 кг	св. 81 кг
9,5	8,9	9,1	9,3
9,6	9,0	9,2	9,4
9,7	9,1	9,3	9,5
9,8	9,2	9,4	9,6
9,9	9,3	9,5	9,7
10,0	9,4	9,6	9,8
10,1	9,5	9,7	9,9
10,2	9,6	9,8	10,0
10,3	9,7	9,9	10,1
10,4	9,8	10,0	10,2
10,5	9,9	10,1	10,3
10,6	10,0	10,2	10,4
10,7	10,1	10,3	10,5
10,8	10,2	10,4	10,6
10,9	10,3	10,5	10,7
11,0	10,4	10,6	10,8
11,1	10,5	10,7	10,9
11,2	10,6	10,8	11,0
11,3	10,7	10,9	11,1
11,4	10,8	11,0	11,2
150	160	160	150
149	159	159	149
148	158	158	148
147	157	157	147
146	156	156	146
145	155	155	145
144	154	154	144
143	153	153	143
142	152	152	142
141	151	151	141
140	150	150	140
139	149	149	139
138	148	148	138
137	147	147	137
136	146	146	136
135	145	145	135
134	144	144	134
133	143	143	133
132	142	142	132
131	141	141	131
10	16	14	12
9	15	13	11
8	14	12	10
7	13	11	9

6	12	10	8
5	11	9	7
16 лет			
св. 70 кг	46-55 кг	60-74 кг	св. 81 кг
0:10:00	0:09:43	0:09:53	0:10:00
0:09:59	0:09:42	0:09:52	0:09:59
0:09:58	0:09:41	0:09:51	0:09:58
0:09:57	0:09:40	0:09:50	0:09:57
0:09:56	0:09:39	0:09:49	0:09:56
0:09:55	0:09:38	0:09:48	0:09:55
0:09:54	0:09:37	0:09:47	0:09:54
0:09:53	0:09:36	0:09:46	0:09:53
0:09:52	0:09:35	0:09:45	0:09:52
0:09:51	0:09:34	0:09:44	0:09:51
0:09:50	0:09:33	0:09:43	0:09:50
0:09:49	0:09:32	0:09:42	0:09:49
0:09:48	0:09:31	0:09:41	0:09:48
0:09:47	0:09:30	0:09:40	0:09:47
0:09:46	0:09:29	0:09:39	0:09:46
0:09:45	0:09:28	0:09:38	0:09:45
0:09:44	0:09:27	0:09:37	0:09:44
0:09:43	0:09:26	0:09:36	0:09:43
0:09:42	0:09:25	0:09:35	0:09:42
0:09:41	0:09:24	0:09:34	0:09:41
54	54	56	54
53	53	55	53
52	52	54	52
51	51	53	51
50	50	52	50
49	49	51	49
48	48	50	48
47	47	49	47
46	46	48	46
45	45	47	45
44	44	46	44
43	43	45	43
42	42	44	42
41	41	43	41
40	40	42	40
39	39	41	39
38	38	40	38
37	37	39	37
36	36	38	36
35	35	37	35



### Циклические виды спорта (спортивное ориентир

№	вид офп	баллы	девушки			
			возраст (лет)			
			13	14	15	16
1	Бег 60 м (с)	20	11,0	10,8	10,6	10,4
		19	11,1	10,9	10,7	10,5
		18	11,2	11,0	10,8	10,6
		17	11,3	11,1	10,9	10,7
		16	11,4	11,2	11,0	10,8
		15	11,5	11,3	11,1	10,9
		14	11,6	11,4	11,2	11,0
		13	11,7	11,5	11,3	11,1
		12	11,8	11,6	11,4	11,2
		11	11,9	11,7	11,5	11,3
		10	12,0	11,8	11,6	11,4
		9	12,1	11,9	11,7	11,5
		8	12,2	12,0	11,8	11,6
		7	12,3	12,1	11,9	11,7
		6	12,4	12,2	12,0	11,8
		5	12,5	12,3	12,1	11,9
		4	12,6	12,4	12,2	12,0
		3	12,7	12,5	12,3	12,1
		2	12,8	12,6	12,4	12,2
		1	12,9	12,7	12,5	12,3
2	Прыжок в длину с двух ног на две (см)	20	170	175	180	185
		19	169	174	179	184
		18	168	173	178	183
		17	167	172	177	182
		16	166	171	176	181
		15	165	170	175	180
		14	164	169	174	179
		13	163	168	173	178
		12	162	167	172	177
		11	161	166	171	176
		10	160	165	170	175
		9	159	164	169	174
		8	158	163	168	173
		7	157	162	167	172
		6	156	161	166	171
		5	155	160	165	170
		4	154	159	164	169
		3	153	158	163	168
		2	152	157	162	167
		1	151	156	161	166
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	20	15	17	19	23
		16	14	16	18	22

3	(девушки),(кол-во раз). Подтягивание на перекладине (юноши), (кол- во раз)	<b>12</b>	13	15	17	21
		<b>8</b>	12	14	16	20
		<b>4</b>	11	13	15	19
		<b>1</b>	10	12	14	18
	вид офп	баллы	девушки			
			возраст (лет)			
№			<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
4	Бег 1000 м (мин. с) девушки      Бег 2000 м (мин. с) юноши	<b>1</b>	0:04:49	0:04:47	0:04:44	0:04:41
		<b>2</b>	0:04:48	0:04:46	0:04:43	0:04:40
		<b>3</b>	0:04:47	0:04:45	0:04:42	0:04:39
		<b>4</b>	0:04:46	0:04:44	0:04:41	0:04:38
		<b>5</b>	0:04:45	0:04:43	0:04:40	0:04:37
		<b>6</b>	0:04:44	0:04:42	0:04:39	0:04:36
		<b>7</b>	0:04:43	0:04:41	0:04:38	0:04:35
		<b>8</b>	0:04:42	0:04:40	0:04:37	0:04:34
		<b>9</b>	0:04:41	0:04:39	0:04:36	0:04:33
		<b>10</b>	0:04:40	0:04:38	0:04:35	0:04:32
		<b>11</b>	0:04:39	0:04:37	0:04:34	0:04:31
		<b>12</b>	0:04:38	0:04:36	0:04:33	0:04:30
		<b>13</b>	0:04:37	0:04:35	0:04:32	0:04:28
		<b>14</b>	0:04:36	0:04:34	0:04:31	0:04:27
		<b>15</b>	0:04:35	0:04:33	0:04:30	0:04:26
		<b>16</b>	0:04:34	0:04:32	0:04:28	0:04:25
		<b>17</b>	0:04:33	0:04:31	0:04:27	0:04:24
		<b>18</b>	0:04:32	0:04:30	0:04:26	0:04:23
		<b>19</b>	0:04:31	0:04:28	0:04:25	0:04:22
		<b>20</b>	0:04:30	0:04:27	0:04:24	0:04:21
5	Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин, (кол-во раз)	<b>20</b>	38	40	42	44
		<b>19</b>	37	39	41	43
		<b>18</b>	36	38	40	42
		<b>17</b>	35	37	39	41
		<b>16</b>	34	36	38	40
		<b>15</b>	33	35	37	39
		<b>14</b>	32	34	36	38
		<b>13</b>	31	33	35	37
		<b>12</b>	30	32	34	36
		<b>11</b>	29	31	33	35
		<b>10</b>	28	30	32	34
		<b>9</b>	27	29	31	33
		<b>8</b>	26	28	30	32
		<b>7</b>	25	27	29	31
		<b>6</b>	24	26	28	30
		<b>5</b>	23	25	27	29
		<b>4</b>	22	24	26	28
		<b>3</b>	21	23	25	27
		<b>2</b>	20	22	24	26
		<b>1</b>	19	21	23	25

ювание)

	ЮНОШИ		
	возраст (лет)		
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
10,0	9,8	9,6	9,4
10,1	9,9	9,7	9,5
10,2	10,0	9,8	9,6
10,3	10,1	9,9	9,7
10,4	10,2	10,0	9,8
10,5	10,3	10,1	9,9
10,6	10,4	10,2	10,0
10,7	10,5	10,3	10,1
10,8	10,6	10,4	10,2
10,9	10,7	10,5	10,3
11,0	10,8	10,6	10,4
11,1	10,9	10,7	10,5
11,2	11,0	10,8	10,6
11,3	11,1	10,9	10,7
11,4	11,2	11,0	10,8
11,5	11,3	11,1	10,9
11,6	11,4	11,2	11,0
11,7	11,5	11,3	11,1
11,8	11,6	11,4	11,2
11,9	11,7	11,5	11,3
190	195	200	205
189	194	199	204
188	193	198	203
187	192	197	202
186	191	196	201
185	190	195	200
184	189	194	199
183	188	193	198
182	187	192	197
181	186	191	196
180	185	190	195
179	184	189	194
178	183	188	193
177	182	187	192
176	181	186	191
175	180	185	190
174	179	184	189
173	173	183	188
172	172	182	187
171	171	181	186
6	8	12	14
5	7	11	13

4	6	10	12
3	5	9	11
2	4	8	10
1	3	7	9
ЮНОШИ			
возраст (лет)			
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
0:08:49	0:08:46	0:08:43	0:08:40
0:08:48	0:08:45	0:08:42	0:08:39
0:08:47	0:08:44	0:08:41	0:08:38
0:08:46	0:08:43	0:08:40	0:08:37
0:08:45	0:08:42	0:08:39	0:08:36
0:08:44	0:08:41	0:08:38	0:08:35
0:08:43	0:08:40	0:08:37	0:08:34
0:08:42	0:08:39	0:08:36	0:08:33
0:08:41	0:08:38	0:08:35	0:08:32
0:08:40	0:08:37	0:08:34	0:08:31
0:08:39	0:08:36	0:08:33	0:08:30
0:08:38	0:08:35	0:08:32	0:08:29
0:08:37	0:08:34	0:08:31	0:08:28
0:08:36	0:08:33	0:08:30	0:08:27
0:08:35	0:08:32	0:08:29	0:08:26
0:08:34	0:08:31	0:08:28	0:08:25
0:08:33	0:08:30	0:08:27	0:08:24
0:08:32	0:08:29	0:08:26	0:08:23
0:08:31	0:08:28	0:08:25	0:08:22
0:08:30	0:08:27	0:08:24	0:08:21
50	52	54	56
49	51	53	55
48	50	52	54
47	49	51	53
46	48	50	52
45	47	49	51
44	46	48	50
43	45	47	49
42	44	46	48
41	43	45	47
40	42	44	46
39	41	43	45
38	40	42	44
37	39	41	43
36	38	40	42
35	37	39	41
34	36	38	40
33	35	37	39
32	34	36	38
31	33	35	37

Сложно-координационные вид

№	вид офп	баллы	девушки			
			возраст (лет)			
			13	14	15	16
1	Бег 60 м (с)	20	9,3	9,2	9,0	8,8
		19	9,4	9,3	9,1	8,9
		18	9,5	9,4	9,2	9,0
		17	9,6	9,5	9,3	9,1
		16	9,7	9,6	9,4	9,2
		15	9,8	9,7	9,5	9,3
		14	9,9	9,8	9,6	9,4
		13	10,0	9,9	9,7	9,5
		12	10,1	10,0	9,8	9,6
		11	10,2	10,1	9,9	9,7
		10	10,3	10,2	10,0	9,8
		9	10,4	10,3	10,1	9,9
		8	10,5	10,4	10,2	10,0
		7	10,6	10,5	10,3	10,1
		6	10,7	10,6	10,4	10,2
		5	10,8	10,7	10,5	10,3
		4	10,9	10,8	10,6	10,4
		3	11,0	10,9	10,7	10,5
		2	11,1	11,0	10,8	10,6
		1	11,2	11,1	10,9	10,7
2	Прыжок в длину с двух ног на две (см)	20	150	152	154	156
		19	149	151	153	155
		18	148	150	152	154
		17	147	149	151	153
		16	146	148	150	152
		15	145	147	149	151
		14	144	146	148	150
		13	143	145	147	149
		12	142	144	146	148
		11	141	143	145	147
		10	140	142	144	146
		9	139	141	143	145
		8	138	140	142	144
		7	137	139	141	143
		6	136	138	140	142
		5	135	137	139	141
		4	134	136	138	140
		3	133	135	137	139
		2	132	134	136	138
		1	131	133	135	137
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),(кол-во раз). Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)	20	14	16	18	20
		16	13	15	17	19
		12	12	14	16	18
		8	11	13	15	17
		4	10	12	14	16

		1	9	11	13	15
	вид офп	баллы	девушки			
			возраст (лет)			
№			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
		2	0:06:18	0:06:12	0:06:06	0:05:58
		3	0:06:17	0:06:11	0:06:05	0:05:57
		4	0:06:16	0:06:10	0:06:04	0:05:56
		5	0:06:15	0:06:09	0:06:03	0:05:55
		6	0:06:14	0:06:08	0:06:02	0:05:54
		7	0:06:13	0:06:07	0:06:01	0:05:53
		8	0:06:12	0:06:06	0:06:00	0:05:52
		9	0:06:11	0:06:05	0:05:59	0:05:51
		10	0:06:10	0:06:04	0:05:58	0:05:50
		11	0:06:09	0:06:03	0:05:57	0:05:49
		12	0:06:08	0:06:02	0:05:56	0:05:48
		13	0:06:07	0:06:01	0:05:55	0:05:47
		14	0:06:06	0:06:00	0:05:54	0:05:46
		15	0:06:05	0:05:59	0:05:53	0:05:45
		16	0:06:04	0:05:58	0:05:52	0:05:44
		17	0:06:03	0:05:57	0:05:51	0:05:43
		18	0:06:02	0:05:56	0:05:50	0:05:42
		19	0:06:01	0:05:55	0:05:49	0:05:41
		20	0:06:00	0:05:54	0:05:48	0:05:40
5	Сгибание туловища лежа на спине за 1 мин, (кол-во раз)	20	38	40	42	44
		19	37	39	41	43
		18	36	38	40	42
		17	35	37	39	41
		16	34	36	38	40
		15	33	35	37	39
		14	32	34	36	38
		13	31	33	35	37
		12	30	32	34	36
		11	29	31	33	35
		10	28	30	32	34
		9	27	29	31	33
		8	26	28	30	32
		7	25	27	29	31
		6	24	26	28	30
		5	23	25	27	29
		4	22	24	26	28
		3	21	23	25	27
		2	20	22	24	26
		1	19	21	23	25



цы спорта (плавание)

ЮНОШИ			
возраст (лет)			
13	14	15	16
9,0	8,6	8,1	7,9
9,1	8,7	8,2	8,0
9,2	8,8	8,3	8,1
9,3	8,9	8,4	8,2
9,4	9,0	8,5	8,3
9,5	9,1	8,6	8,4
9,6	9,2	8,7	8,5
9,7	9,3	8,8	8,6
9,8	9,4	8,9	8,7
9,9	9,5	9,0	8,8
10,0	9,6	9,1	8,9
10,1	9,7	9,2	9,0
10,2	9,8	9,3	9,1
10,3	9,9	9,4	9,2
10,4	10,0	9,5	9,3
10,5	10,1	9,6	9,4
10,6	10,2	9,7	9,5
10,7	10,3	9,8	9,6
10,8	10,4	9,9	9,7
10,9	10,5	10,0	9,8
160	162	164	166
159	161	163	165
158	160	162	164
157	159	161	163
156	158	160	162
155	157	159	161
154	156	158	160
153	155	157	159
152	154	156	158
151	153	155	157
150	152	154	156
149	151	153	155
148	150	152	154
147	149	151	153
146	148	150	152
145	147	149	151
144	146	148	150
143	145	147	149
142	144	146	148
141	143	145	147
6	8	10	12
5	7	9	11
4	6	8	10
3	5	7	9
2	4	6	8



1	3	5	7
---	---	---	---

ЮНОШИ

возраст (лет)			
13	14	15	16
0:09:59	0:09:54	0:09:49	0:09:43
0:09:58	0:09:53	0:09:48	0:09:42
0:09:57	0:09:52	0:09:47	0:09:41
0:09:56	0:09:51	0:09:46	0:09:40
0:09:55	0:09:50	0:09:45	0:09:39
0:09:54	0:09:49	0:09:44	0:09:38
0:09:53	0:09:48	0:09:43	0:09:37
0:09:52	0:09:47	0:09:42	0:09:36
0:09:51	0:09:46	0:09:41	0:09:35
0:09:50	0:09:45	0:09:40	0:09:34
0:09:49	0:09:44	0:09:39	0:09:33
0:09:48	0:09:43	0:09:38	0:09:32
0:09:47	0:09:42	0:09:37	0:09:31
0:09:46	0:09:41	0:09:36	0:09:30
0:09:45	0:09:40	0:09:35	0:09:29
0:09:44	0:09:39	0:09:34	0:09:28
0:09:43	0:09:38	0:09:33	0:09:27
0:09:42	0:09:37	0:09:32	0:09:26
0:09:41	0:09:36	0:09:31	0:09:25
0:09:40	0:09:35	0:09:30	0:09:24
50	52	54	56
49	51	53	55
48	50	52	54
47	49	51	53
46	48	50	52
45	47	49	51
44	46	48	50
43	45	47	49
42	44	46	48
41	43	45	47
40	42	44	46
39	41	43	45
38	40	42	44
37	39	41	43
36	38	40	42
35	37	39	41
34	36	38	40
33	35	37	39
32	34	36	38
31	33	35	37

**Игровые виды спорта (волейбол)**

№	вид офп	баллы	девушки (волейбол)				юноши(волейбол)			
			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	210	215	220	225
		19	189	194	199	199	209	214	219	224
		18	188	193	198	198	208	213	218	223
		17	187	192	197	197	207	212	217	222
		16	186	191	196	196	206	211	216	221
		15	185	190	195	195	205	210	215	220
		14	184	189	194	194	204	209	214	219
		13	183	188	193	193	203	208	213	218
		12	182	187	192	192	202	207	212	217
		11	181	186	191	191	201	206	211	216
10	180	185	190	190	200	205	210	215		

		<b>9</b>	179	184	189	189	199	204	209	214
		<b>8</b>	178	183	188	188	198	203	208	213
		<b>7</b>	177	182	187	187	197	202	207	212
		<b>6</b>	176	181	186	186	196	201	206	211
		<b>5</b>	175	180	185	185	195	200	205	210
		<b>4</b>	174	179	184	184	194	199	204	209
		<b>3</b>	173	178	183	183	193	198	203	208
		<b>2</b>	172	177	182	182	192	197	202	207
		<b>1</b>	171	176	181	181	191	196	201	206
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),(кол-во раз). Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)	<b>20</b>	14	16	18	20	5	6	8	10
		<b>16</b>	13	15	17	19	4	5	7	9
		<b>12</b>	12	14	16	18	3	4	6	8
		<b>8</b>	11	13	15	17	2	3	5	7
		<b>4</b>	10	12	14	16	1	2	4	6
		<b>1</b>	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
4	№ Бег 1000 м (мин. с) девушки Бег 2000 м (мин. с) юноши	<b>1</b>	0:06:19	0:06:13	0:06:07	0:05:59	0:09:59	0:09:54	0:09:49	0:09:43
		<b>2</b>	0:06:18	0:06:12	0:06:06	0:05:58	0:09:58	0:09:53	0:09:48	0:09:42
		<b>3</b>	0:06:17	0:06:11	0:06:05	0:05:57	0:09:57	0:09:52	0:09:47	0:09:41
		<b>4</b>	0:06:16	0:06:10	0:06:04	0:05:56	0:09:56	0:09:51	0:09:46	0:09:40
		<b>5</b>	0:06:15	0:06:09	0:06:03	0:05:55	0:09:55	0:09:50	0:09:45	0:09:39
		<b>6</b>	0:06:14	0:06:08	0:06:02	0:05:54	0:09:54	0:09:49	0:09:44	0:09:38
		<b>7</b>	0:06:13	0:06:07	0:06:01	0:05:53	0:09:53	0:09:48	0:09:43	0:09:37
		<b>8</b>	0:06:12	0:06:06	0:06:00	0:05:52	0:09:52	0:09:47	0:09:42	0:09:36
		<b>9</b>	0:06:11	0:06:05	0:05:59	0:05:51	0:09:51	0:09:46	0:09:41	0:09:35
		<b>10</b>	0:06:10	0:06:04	0:05:58	0:05:50	0:09:50	0:09:45	0:09:40	0:09:34
		<b>11</b>	0:06:09	0:06:03	0:05:57	0:05:49	0:09:49	0:09:44	0:09:39	0:09:33
		<b>12</b>	0:06:08	0:06:02	0:05:56	0:05:48	0:09:48	0:09:43	0:09:38	0:09:32
		<b>13</b>	0:06:07	0:06:01	0:05:55	0:05:47	0:09:47	0:09:42	0:09:37	0:09:31
		<b>14</b>	0:06:06	0:06:00	0:05:54	0:05:46	0:09:46	0:09:41	0:09:36	0:09:30
		<b>15</b>	0:06:05	0:05:59	0:05:53	0:05:45	0:09:45	0:09:40	0:09:35	0:09:29
		<b>16</b>	0:06:04	0:05:58	0:05:52	0:05:44	0:09:44	0:09:39	0:09:34	0:09:28

		<b>17</b>	0:06:03	0:05:57	0:05:51	0:05:43	0:09:43	0:09:38	0:09:33	0:09:27
		<b>18</b>	0:06:02	0:05:56	0:05:50	0:05:42	0:09:42	0:09:37	0:09:32	0:09:26
		<b>19</b>	0:06:01	0:05:55	0:05:49	0:05:41	0:09:41	0:09:36	0:09:31	0:09:25
		<b>20</b>	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)	<b>20</b>	38	40	42	44	45	47	49	51
		<b>19</b>	37	39	41	43	44	46	48	50
		<b>18</b>	36	38	40	42	43	45	47	49
		<b>17</b>	35	37	39	41	42	44	46	48
		<b>16</b>	34	36	38	40	41	43	45	47
		<b>15</b>	33	35	37	39	40	42	44	46
		<b>14</b>	32	34	36	38	39	41	43	45
		<b>13</b>	31	33	35	37	38	40	42	44
		<b>12</b>	30	32	34	36	37	39	41	43
		<b>11</b>	29	31	33	35	36	38	40	42
		<b>10</b>	28	30	32	34	35	37	39	41
		<b>9</b>	27	29	31	33	34	36	38	40
		<b>8</b>	26	28	30	32	33	35	37	39
		<b>7</b>	25	27	29	31	32	34	36	38
		<b>6</b>	24	26	28	30	31	33	35	37
		<b>5</b>	23	25	27	29	30	32	34	36
		<b>4</b>	22	24	26	28	29	31	33	35
<b>3</b>	21	23	25	27	28	30	32	34		
<b>2</b>	20	22	24	26	27	29	31	33		
<b>1</b>	19	21	23	25	26	28	30	32		

**Игровые виды спорта (регби )**

№	вид офп	баллы	юноши(регби)			
			возраст (лет)			
			13	14	15	16
1	Бег 60 м (с)	<b>20</b>	9,5	9,2	9,0	8,8
		<b>19</b>	9,6	9,3	9,1	8,9
		<b>18</b>	9,7	9,4	9,2	9,0
		<b>17</b>	9,8	9,5	9,3	9,1
		<b>16</b>	9,9	9,6	9,4	9,2
		<b>15</b>	10,0	9,7	9,5	9,3
		<b>14</b>	10,1	9,8	9,6	9,4
		<b>13</b>	10,2	9,9	9,7	9,5
		<b>12</b>	10,3	10,0	9,8	9,6
		<b>11</b>	10,4	10,1	9,9	9,7
		<b>10</b>	10,5	10,2	10,0	9,8
		<b>9</b>	10,6	10,3	10,1	9,9
		<b>8</b>	10,7	10,4	10,2	10,0
		<b>7</b>	10,8	10,5	10,3	10,1
		<b>6</b>	10,9	10,6	10,4	10,2
		<b>5</b>	11,0	10,7	10,5	10,3
		<b>4</b>	11,1	10,8	10,6	10,4
		<b>3</b>	11,2	10,9	10,7	10,5
		<b>2</b>	11,3	11,0	10,8	10,6
		<b>1</b>	11,4	11,1	10,9	10,7
2	Прыжок в длину с двух ног на две (см)	<b>20</b>	175	178	183	188
		<b>19</b>	174	177	182	187
		<b>18</b>	173	176	181	186
		<b>17</b>	172	175	180	185
		<b>16</b>	171	174	179	184
		<b>15</b>	170	173	178	183
		<b>14</b>	169	172	177	182
		<b>13</b>	168	171	176	181
		<b>12</b>	167	170	175	180
		<b>11</b>	166	169	174	179
		<b>10</b>	165	168	173	178
		<b>9</b>	164	167	172	177
		<b>8</b>	163	166	171	176
		<b>7</b>	162	165	170	175
		<b>6</b>	161	164	169	174
		<b>5</b>	160	163	168	173
		<b>4</b>	159	162	167	172
		<b>3</b>	158	161	166	171
		<b>2</b>	157	160	165	170
		<b>1</b>	156	159	164	169
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки),(кол-во раз). Подтягивание на перекладине (юноши), (кол-во раз)	<b>20</b>	5	6	8	10
		<b>16</b>	4	5	7	9
		<b>12</b>	3	4	6	8
		<b>8</b>	2	3	5	7
		<b>4</b>	1	2	4	6

		1	0	1	3	5
		баллы	ЮНОШИ			
			возраст (лет)			
			13	14	15	16
4	Бег 1000 м (мин. с) девушки Бег 2000 м (мин. с) юноши	1	0:09:59	0:09:54	0:09:49	0:09:43
		2	0:09:58	0:09:53	0:09:48	0:09:42
		3	0:09:57	0:09:52	0:09:47	0:09:41
		4	0:09:56	0:09:51	0:09:46	0:09:40
		5	0:09:55	0:09:50	0:09:45	0:09:39
		6	0:09:54	0:09:49	0:09:44	0:09:38
		7	0:09:53	0:09:48	0:09:43	0:09:37
		8	0:09:52	0:09:47	0:09:42	0:09:36
		9	0:09:51	0:09:46	0:09:41	0:09:35
		10	0:09:50	0:09:45	0:09:40	0:09:34
		11	0:09:49	0:09:44	0:09:39	0:09:33
		12	0:09:48	0:09:43	0:09:38	0:09:32
		13	0:09:47	0:09:42	0:09:37	0:09:31
		14	0:09:46	0:09:41	0:09:36	0:09:30
		15	0:09:45	0:09:40	0:09:35	0:09:29
		16	0:09:44	0:09:39	0:09:34	0:09:28
		17	0:09:43	0:09:38	0:09:33	0:09:27
		18	0:09:42	0:09:37	0:09:32	0:09:26
		19	0:09:41	0:09:36	0:09:31	0:09:25
		20	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	45	47	49	51
		19	44	46	48	50
		18	43	45	47	49
		17	42	44	46	48
		16	41	43	45	47
		15	40	42	44	46
		14	39	41	43	45
		13	38	40	42	44
		12	37	39	41	43
		11	36	38	40	42
		10	35	37	39	41
		9	34	36	38	40
		8	33	35	37	39
		7	32	34	36	38
		6	31	33	35	37
		5	30	32	34	36
		4	29	31	33	35
		3	28	30	32	34
		2	27	29	31	33
		1	26	28	30	32