

Нормативы
по физической подготовке

Баллы	Наименование упражнения		
	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 м	Бег на 3 км
	Единица измерения		
	Количество раз	с	мин. с
100	30	11,8	9.45
99	-	-	9.49
98	29	11,9	9.53
97	-	-	9.57
96	28	12,0	10.01
95	-	-	10.05
94	27	12,1	10.09
93	-	-	10.13
92	26	12,2	10.17
91	-	-	10.21
90	25	12,3	10.25
89	-	-	10.29
88	24	12,4	10.33
87	-	-	10.37
86	23	12,5	10.41
85	-	-	10.45
84	22	12,6	10.49
83	-	-	10.53
82	21	12,7	10.57
81	-	-	11.01
80	20	12,8	11.05
79	-	-	11.10
78	19	12,9	11.15
77	-	-	11.20
76	18	13,0	11.25
75	-	-	11.30
74	-	13,1	11.32
73	17	-	11.34
72	-	13,2	11.36
71	-	-	11.38
70	16	-	11.40
69	-	13,3	11.42
68	-	-	11.44
67	-	-	11.46
66	15	13,4	11.48
65	-	-	11.50
64	-	-	11.52
63	-	13,5	11.54
62	14	-	11.56
61	-	-	11.58
60	-	13,6	12.00
59	-	-	12.06
58	13	-	12.12
57	-	13,7	12.18
56	-	-	12.24
55	-	-	12.30

Баллы	Наименование упражнения		
	Подтягивание на перекладине	Бег на 100 м	Бег на 3 км
	Единица измерения		
	Количество раз	с	мин. с
54	12	13,8	12.36
53	-	-	12.42
52	-	-	12.48
51	-	13,9	12.54
50	11	-	13.00
49	-	-	13.06
48	-	14,0	13.12
47	-	-	13.18
46	10	14,1	13.24
45	-	-	13.30
44	-	14,2	13.36
43	-	-	13.42
42	9	14,3	13.48
41	-	-	13.54
40	-	14,4	14.00
39	-	-	14.05
38	8	14,5	14.10
37	-	-	14.15
36	-	14,6	14.20
35	-	-	14.25
34	7	14,7	14.30
33	-	-	14.35
32	-	14,8	14.40
31	-	14,9	14.45
30	6	15,0	14.50
29	-	15,1	14.55
28	-	15,2	15.00
27	-	15,3	15.05
26	-	15,4	15.10
25	5	15,6	15.15
24	-	15,8	15.20
23	-	16,0	15.30
22	4	16,2	15.40
21	-	16,4	15.50
20	-	16,7	16.00
19	-	-	-
18	-	-	-
17	-	-	-
16	3	-	-
15	-	-	-
14	-	-	-
13	-	-	-
12	2	-	-
11	-	-	-
10	-	-	-
9	-	-	-
8	-	-	-
7	-	-	-
6	1	-	-

Примечание: Все нормативы по физической подготовке выполняются в спортивной форме одежды.