

Таблицы
перевода результата выполнения упражнения в баллы

Подтягивание на перекладине

Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы	Количество раз	Баллы
25	100	20	80	15	70	10	50	5	30
24	95	19	78	14	66	9	46	4	26
23	91	18	76	13	62	8	42	3	22
22	87	17	74	12	58	7	38	2	16
21	83	16	72	11	54	6	34	1	8

Бег на 60 м

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
7,8	100	8,3	90	8,8	70	9,3	45	9,6	30
7,9	98	8,4	87	8,9	65	-	41	9,7	27
8,0	96	8,5	84	9,0	60	9,4	40	9,8	24
8,1	94	8,6	80	9,1	55	9,5	35		
8,2	92	8,7	75	9,2	50	-	32		

Бег на 100 м

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
12,0	100	12,9	82	13,6	64	14,3	46	14,8	36
12,1	98	13,0	80	13,7	61	-	45	14,9	35
12,2	96	13,1	78	-	60	14,4	44	15,0	34
12,3	94	13,2	76	13,8	58	14,5	42	15,1	33
12,4	92	13,3	73	-	56	-	41	15,2	32
12,5	90	-	72	13,9	55	14,6	40	15,3	31
12,6	88	13,4	70	14,0	52	-	39	15,4	30
12,7	86	-	68	14,1	50	14,7	38	15,5	29
12,8	84	13,5	67	14,2	48	-	37		

Бег на 1 км

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
3 мин 15 с	100	3 мин 30 с	79	3 мин 42 с	55	3 мин 50 с	40
3 мин 16 с	99	3 мин 31 с	77	-	54	3 мин 51 с	39
3 мин 17 с	98	3 мин 32 с	75	3 мин 43 с	53	3 мин 52 с	38
3 мин 18 с	97	3 мин 33 с	73	-	52	3 мин 53 с	37
3 мин 19 с	96	3 мин 34 с	71	3 мин 44 с	51	3 мин 54 с	36
3 мин 20 с	95	3 мин 35 с	69	-	50	3 мин 55 с	35
3 мин 21 с	94	3 мин 36 с	67	3 мин 45 с	49	3 мин 56 с	34
3 мин 22 с	93	3 мин 37 с	65	-	48	3 мин 57 с	33
3 мин 23 с	92	3 мин 38 с	63	3 мин 46 с	47	3 мин 58 с	32
3 мин 24 с	91	3 мин 39 с	61	-	46	3 мин 59 с	31
3 мин 25 с	89	-	60	3 мин 47 с	45	4 мин 00 с	30
3 мин 26 с	87	3 мин 40 с	59	-	44	4 мин 05 с	29
3 мин 27 с	85	-	58	3 мин 48 с	43	4 мин 10 с	28
3 мин 28 с	83	3 мин 41 с	57	-	42	4 мин 15 с	27
3 мин 29 с	81	-	56	3 мин 49 с	41	4 мин 20 с	26

Бег на 3 км

Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы	Секунды	Баллы
10 мин 30 с	100	11 мин 16 с	81	12 мин 32 с	62	13 мин 48 с	43
10 мин 32 с	99	11 мин 20 с	80	12 мин 36 с	61	13 мин 52 с	42
10 мин 34 с	98	11 мин 24 с	79	12 мин 40 с	60	13 мин 56 с	41
10 мин 36 с	97	11 мин 28 с	78	12 мин 44 с	59	14 мин 00 с	40
10 мин 38 с	96	11 мин 32 с	77	12 мин 48 с	58	14 мин 04 с	39
10 мин 40 с	95	11 мин 36 с	76	12 мин 52 с	57	14 мин 08 с	38
10 мин 42 с	94	11 мин 40 с	75	12 мин 56 с	56	14 мин 12 с	37
10 мин 44 с	93	11 мин 44 с	74	13 мин 00 с	55	14 мин 16 с	36
10 мин 46 с	92	11 мин 48 с	73	13 мин 04 с	54	14 мин 20 с	35
10 мин 48 с	91	11 мин 52 с	72	13 мин 08 с	53	14 мин 24 с	34
10 мин 50 с	90	11 мин 56 с	71	13 мин 12 с	52	14 мин 28 с	33
10 мин 52 с	89	12 мин 00 с	70	13 мин 16 с	51	14 мин 32 с	32
10 мин 54 с	88	12 мин 04 с	69	13 мин 20 с	50	14 мин 36 с	31
10 мин 56 с	87	12 мин 08 с	68	13 мин 24 с	49	14 мин 40 с	30
10 мин 58 с	86	12 мин 12 с	67	13 мин 28 с	48	14 мин 44 с	29
11 мин 00 с	85	12 мин 16 с	66	13 мин 32 с	47	14 мин 48 с	28
11 мин 04 с	84	12 мин 20 с	65	13 мин 36 с	46	14 мин 52 с	27
11 мин 08 с	83	12 мин 24 с	64	13 мин 40 с	45	14 мин 56 с	26
11 мин 12 с	82	12 мин 28 с	63	13 мин 44 с	44	15 мин 00 с	25