

# ВФВ: ВИМОГИ ДЛЯ СЕНІОРАТУ

Вік		СЕНІОРИ				СЕНІОРКИ				Вік
Пункти		36-40	41-46	47-51	52+	36-40	41-46	47-51	52+	Пункти
<b>Відтиски</b>	125	57	50	44	38	35	31	26	21	125
	120	54	48	42	36	33	29	24	19	120
	115	52	46	40	34	31	27	22	17	115
	110	50	44	38	32	29	25	20	15	110
	105	48	42	36	31	27	23	18	13	105
	100	45	40	35	30	26	22	17	12	100
	95	42	37	33	28	23	19	15	10	95
	90	39	36	31	26	20	16	13	8	90
	85	37	34	29	24	17	13	11	7	85
	80	34	32	27	23	14	11	9	6	80
75	32	30	26	22	12	9	7	5	75	
<b>“Crunches”</b>	125	64	60	56	52	54	50	46	42	125
	120	62	58	54	50	52	48	44	40	120
	115	60	56	52	48	50	46	42	38	115
	110	58	54	50	46	48	44	40	36	110
	105	56	52	48	44	46	42	38	34	105
	100	54	50	46	42	44	40	36	32	100
	95	51	47	43	39	42	37	33	29	95
	90	48	44	40	36	39	34	30	26	90
	85	45	41	37	33	36	31	27	23	85
	80	41	37	34	30	33	28	24	20	80
75	37	33	30	26	30	25	21	16	75	
<b>Біг – 2К</b>	125	9:47	10:06	10:25	10:37	11:03	11:34	12:12	12:49	125
	120	9:59	10:17	10:36	10:49	11:13	11:44	12:22	12:59	120
	115	10:11	10:28	10:47	11:01	11:23	11:54	12:32	13:09	115
	110	10:22	10:39	10:58	11:12	11:33	12:04	12:42	13:19	110
	105	10:33	10:50	11:09	11:23	11:43	12:14	12:52	13:29	105
	100	10:44	11:00	11:19	11:34	11:53	12:24	13:01	13:38	100
	95	10:55	11:11	11:30	11:45	12:04	12:35	13:12	13:49	95
	90	11:05	11:22	11:41	11:56	12:15	12:46	13:23	14:00	90
	85	11:17	11:33	11:52	12:07	12:26	12:57	13:34	14:11	85
	80	11:29	11:44	12:03	12:18	12:37	13:08	13:45	14:22	80
75	<u>12:30</u>	<u>13:00</u>	<u>13:30</u>	<u>14:00</u>	<u>13:30</u>	<u>14:00</u>	<u>14:30</u>	<u>15:00</u>	<u>75</u>	
<b>Марш – 5К</b>	125	45:05	46:30	48:00	49:36	48:00	49:36	51:19	53:08	125
	120	46:20	47:50	49:25	51:08	49:25	51:08	52:57	54:54	120
	115	47:35	49:10	50:50	52:40	50:50	52:40	54:25	56:40	115
	110	48:50	50:30	52:15	54:12	52:15	54:12	56:13	58:26	110
	105	50:05	51:51	53:41	55:40	53:41	55:40	57:52	60:13	105
	100	51:19	53:08	55:07	57:14	55:07	57:14	59:31	62:00	100
	95	52:57	54:54	57:02	59:19	57:02	59:19	61:47	64:29	95
	90	54:35	56:40	58:57	61:24	58:57	61:24	64:03	66:58	90
	85	56:13	58:26	60:52	63:29	60:52	63:29	66:19	69:27	85
	80	57:52	60:13	62:47	65:34	62:47	65:34	68:36	71:56	80
75	59:31	62:00	64:42	67:38	64:42	67:38	70:51	74:24	75	
<b>Плавання – 100м</b>	125	2:30	2:40	2:50	3:00	2:55	3:05	3:15	3:25	125
	120	2:35	2:45	2:55	3:05	3:00	3:10	3:20	3:30	120
	115	2:40	2:50	3:00	3:10	3:05	3:15	3:25	3:35	115
	110	2:45	2:55	3:05	3:15	3:10	3:20	3:30	3:40	110
	105	2:50	3:00	3:10	3:20	3:15	3:25	3:35	3:45	105
	100	2:55	3:05	3:15	3:25	3:20	3:30	3:40	3:50	100
	95	3:00	3:10	3:20	3:30	3:25	3:35	3:45	3:55	95
	90	3:05	3:15	3:25	3:35	3:30	3:40	3:50	4:00	90
	85	3:10	3:20	3:30	3:40	3:35	3:45	3:55	4:05	85
	80	3:15	3:25	3:35	3:45	3:40	3:50	4:00	4:10	80
75	3:20	3:30	3:40	3:50	3:45	3:55	4:05	4:15	75	