

ВФВ: ВИМОГИ ДЛЯ ЮНАЦТВА

ПРОБА		ЮНАКИ			ЮНАЧКИ			
Пункти		I	II	III	I	II	III	
Відтиски	125	38	50	63	15	28	38	125
	120	36	48	60	14	26	36	120
	115	34	46	57	13	24	34	115
	110	32	44	54	12	22	32	110
	105	31	42	52	11	21	31	105
	100	30	40	50	10	20	30	100
	95	28	38	47	9	18	28	95
	90	26	36	44	8	16	26	90
	85	24	34	41	7	14	24	85
	80	23	32	39	6	13	23	80
75	22	30	37	5	12	22	75	
“Crunches”	125	50	63	75	38	50	63	125
	120	48	60	72	36	48	60	120
	115	46	57	69	34	46	57	115
	110	44	54	66	32	44	54	110
	105	42	52	63	31	42	52	105
	100	40	50	60	30	40	50	100
	95	38	47	57	28	38	47	95
	90	36	44	54	26	36	44	90
	85	34	41	51	24	34	41	85
	80	32	39	48	23	32	39	80
75	30	37	45	22	30	37	75	
Біг– 2К	125	8:45	8:10	7:20	10:00	9:20	8:45	125
	120	8:52	8:17	7:30	10:08	9:28	8:52	120
	115	8:59	8:24	7:40	10:16	9:36	8:59	115
	110	9:06	8:31	7:50	10:24	9:44	9:06	110
	105	9:13	8:38	8:00	10:32	9:52	9:13	105
	100	9:20	8:45	8:10	10:40	10:00	9:20	100
	95	9:35	9:00	8:25	10:55	10:15	9:35	95
	90	9:50	9:15	8:40	11:10	10:30	9:50	90
	85	10:05	9:30	8:55	11:25	10:45	10:05	85
	80	10:20	9:45	9:10	11:40	11:00	10:20	80
75	12:00	11:30	11:00	13:00	12:30	12:00	75	
Марш– 5К	125	43:46	41:20	39:09	46:30	43:46	41:20	125
	120	44:56	42:22	39:59	47:50	44:56	42:22	120
	115	46:06	43:24	40:49	49:10	46:06	43:24	115
	110	47:16	44:26	41:39	50:30	47:16	44:26	110
	105	48:26	45:28	42:28	51:51	48:26	45:28	105
	100	49:36	46:30	43:17	53:08	49:36	46:30	100
	95	51:08	47:50	44:33	54:54	51:08	47:50	95
	90	52:40	49:10	45:49	56:40	52:40	49:10	90
	85	54:12	50:30	47:05	58:26	54:12	50:30	85
	80	55:40	51:49	48:21	60:13	55:40	51:51	80
75	57:14	53:08	49:36	62:00	57:14	53:08	75	
Плавання –100м	125	2:20	2:00	1:45	2:45	2:20	2:00	125
	120	2:25	2:04	1:48	2:50	2:25	2:04	120
	115	2:30	2:08	1:51	2:55	2:30	2:08	115
	110	2:35	2:12	1:54	3:00	2:35	2:12	110
	105	2:40	2:16	1:57	3:05	2:40	2:16	105
	100	2:45	2:20	2:00	3:10	2:45	2:20	100
	95	2:50	2:25	2:05	3:15	2:50	2:25	95
	90	2:55	2:30	2:10	3:20	2:55	2:30	90
	85	3:00	2:35	2:15	3:25	3:00	2:35	85
	80	3:05	2:40	2:20	3:30	3:05	2:40	80
75	3:10	2:45	2:25	3:35	3:10	2:45	75	