

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Донецкий государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель приемной комиссии
Ректор

С. В. Беспалова

«20» января 2026 г.



**Программа вступительного испытания
по избранному виду спорта: легкая атлетика**

при приеме на обучение по программе бакалавриата
49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка)

Разработчики программы:

Бороденко Дмитрий Геннадьевич – старший преподаватель кафедры циклических видов спорта, Мастер спорта по легкой атлетике.

Программа утверждена на заседании Ученого совета института физической культуры и спорта от 18 декабря 2025 г., протокол № 4.

Директор института физической
культуры и спорта,
канд. пед. наук, доцент



И.П. Зенченков

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения и порядок проведения вступительного испытания	4
2. Порядок проведения и критерии оценивания	5
3. Список рекомендуемой литературы для подготовки к вступительному испытанию	6
4. Приложение 1. Нормативы дополнительного вступительного испытания по виду спорта «Легкая атлетика» (мужчины).....	7
5. Приложение 2. Нормативы дополнительного вступительного испытания по виду спорта «Легкая атлетика» (женщины)	22

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ВСТУПИТЕЛЬНОГО ИСПЫТАНИЯ

Поступающие на направление подготовки 49.03.01 Физическая культура (Профиль: Спортивная тренировка) сдают вступительное испытание профессиональной направленности по виду спорта «Легкая атлетика».

Целью вступительного испытания профессиональной направленности по видам спорта является определение практической подготовленности абитуриента к выполнению профессиональных задач, соответствующих его квалификации.

Программа вступительного испытания составлена на основании учебных программ детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по видам спорта.

Содержание вступительного испытания профессиональной направленности по видам спорта включает прохождение двух этапов: физическая подготовка и специализация. Прохождение этапов экзамена определяет уровень физической подготовленности и специальные двигательные навыки согласно избранного вида спорта абитуриента.

Согласно правилам соревнований при сдаче практического тестирования абитуриенты должны иметь спортивную форму, соответствующую избранному виду спорта.

В случае отказа от выполнения отдельного теста в графе «результат» фиксируется «отказ», а в графе «баллы» выставляется 1 балл, при этом абитуриент в письменной форме лично фиксирует отказ.

Баллы за I и II этапы выводятся как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за каждый контрольный тест. Оценки «59-1» балл (по 100-балльной шкале), полученные за выполнение контрольных тестов и упражнений не добавляются к общей сумме баллов. При этом сумма баллов, полученных на I и II этапах, делится на соответствующее количество тестов. Среднее арифметическое округляется в соответствии с арифметическими правилами округления до целого числа.

Окончательная оценка выводится как среднее арифметическое суммы баллов, полученных за I и II этапы, при этом в сумму не входят баллы ниже 60.

Оценочная шкала представлена в нормативах по каждому виду спорта.

2. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Критерии оценивания

вступительного испытания профессиональной направленности
по образовательной программе бакалавриата
направления подготовки 49.03.01 Физическая культура
(Профиль: Спортивная тренировка)
вид спорта – ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА

I этап – «Физическая подготовка»

Требования к выполнению контрольных упражнений по физической подготовке:

- прыжок в длину с места – выполняется толчком двух ног (стопы параллельны, носки на одной линии). Приземление должно быть выполнено на две ноги. Расстояние измеряется по ближайшей к стартовой черте отметке. Выполняется три попытки, (согласно правилам соревнований по лёгкой атлетике – участникам соревнований предоставляется 3 попытки) засчитывается лучший результат;

- бег на 60 м выполняется с низкого старта с применением стартовых колодок (по желанию абитуриента). При выполнении низкого старта подаётся 3 команды («На старт!», «Внимание!», «Марш!»);

- тройной прыжок с места – абитуриент подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч. Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке, в длину с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун, «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой. После второго отталкивания выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете прыгун к маховой ноге присоединяет толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление на две ноги.

При прохождении дополнительного вступительного испытания абитуриенту позволяется выполнять нормативы в легкоатлетических беговых туфлях (шиповках).

II этап – «Специализация»

Дополнительное вступительное испытание проводится в форме соревнований. Норматив считается выполненным, если абитуриент выполнил упражнение согласно правилам соревнований по лёгкой атлетике. Абитуриент выбирает один вид специализации, заранее сообщив экзаменатору.

Оценка абитуриенту выставляется по 100-балльной шкале согласно показанному результату.

3. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ВСТУПИТЕЛЬНОМУ ИСПЫТАНИЮ

1. Жилкин, А.И. Лёгкая атлетика: учеб. пособ. для вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузмин, Е. В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
2. Колодий, Л. А. Лёгкая атлетика учеб. пособ. / Л. А. Колодий. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 368 с.
3. Лутковский, Е. М. и др. Легкая атлетика: учебник / Под ред. Е. М. Лутковского, А. А. Филиппова – 2-е изд. перераб. и доп. М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 344 с.
4. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272 с.
5. Лях, В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10-11 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. - 6-е изд. - М.: Просвещение, 2021. – 80 с.
6. Озолин, Н. Г. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Н. Г. Озолин, В. И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Альянс, 2017. – 671 с.
7. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. №996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика».

НОРМАТИВЫ
дополнительного вступительного испытания
по виду спорта - ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
Мужчины до 35 лет

I этап				II этап							
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Бег 100 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 400 м (с, мин)	Бег с барьерами 60 м (с)	Прыжок с шестом (см)	Тройной прыжок (м)	Прыжок в высоту (см)	Прыжок в длину (см)
100	7,3	240	600	11,7	24,3	55,5	9,2	370	12,8	175	600
99	7,4	239	599	11,8	24,4	55,6	9,3	369	12,79	174	599
98	7,5	238	598	11,9	24,5	55,7	9,4	368	12,78	173	598
97	7,6	237	597	12	24,6	55,8	9,5	367	12,77	172	597
96	7,7	236	596	12,1	24,7	55,9	9,6	366	12,76	171	596
95	7,8	235	595	12,2	24,8	56	9,7	365	12,75	170	595
94	7,9	234	594	12,3	24,9	56,1	9,8	364	12,74	169	594
93	8	233	593	12,4	25	56,2	9,9	363	12,73	168	593
92	8,1	232	592	12,5	25,1	56,3	10	362	12,72	167	592
91	8,2	231	591	12,6	25,2	56,4	10,1	361	12,71	166	591
90	8,3	230	590	12,7	25,3	56,5	10,2	360	12,7	165	590
89	8,4	229	589	12,8	25,4	56,6	10,3	359	12,69	164	589
88	8,5	228	588	12,9	25,5	56,7	10,4	358	12,68	163	588
87	8,6	227	587	13	25,6	56,8	10,5	357	12,67	162	587
86	8,7	226	586	13,1	25,7	56,9	10,6	356	12,66	161	586
85	8,8	225	585	13,2	25,8	57	10,7	355	12,65	160	585
84	8,9	224	584	13,3	25,9	57,1	10,8	354	12,64	159	584
83	9	223	583	13,4	26	57,2	10,9	353	12,63	158	583
82	9,1	222	582	13,5	26,1	57,3	11	352	12,62	157	582
81	9,2	221	581	13,6	26,2	57,4	11,1	351	12,61	156	581
80	9,3	220	580	13,7	26,3	57,5	11,2	350	12,6	155	580
79	9,4	219	579	13,8	26,4	57,6	11,3	349	12,59	154	579
78	9,5	218	578	13,9	26,5	57,7	11,4	348	12,58	153	578
77	9,6	217	577	14	26,6	57,8	11,5	347	12,57	152	577
76	9,7	216	576	14,1	26,7	57,9	11,6	346	12,56	151	576
75	9,8	215	575	14,2	26,8	58	11,7	345	12,55	150	575
74	9,9	214	574	14,3	26,9	58,1	11,8	344	12,54	149	574
73	10	213	573	14,4	27	58,2	11,9	343	12,53	148	573
72	10,1	212	572	14,5	27,1	58,3	12	342	12,52	147	572

71	10,2	211	571	14,6	27,2	58,4	12,1	341	12,51	146	571
70	10,3	210	570	14,7	27,3	58,5	12,2	340	12,5	145	570
69	10,4	209	569	14,8	27,4	58,6	12,3	339	12,49	144	569
68	10,5	208	568	14,9	27,5	58,7	12,4	338	12,48	143	568
67	10,6	207	567	15	27,6	58,8	12,5	337	12,47	142	567
66	10,7	206	566	15,1	27,7	58,9	12,6	336	12,46	141	566
65	10,8	205	565	15,2	27,8	59	12,7	335	12,45	140	565
64	10,9	204	564	15,3	27,9	59,1	12,8	334	12,44	139	564
63	11	203	563	15,4	28	59,2	12,9	333	12,43	138	563
62	11,1	202	562	15,5	28,1	59,3	13	332	12,42	137	562
61	11,2	201	561	15,6	28,2	59,4	13,1	331	12,41	136	561
60	11,3	200	560	15,7	28,3	59,5	13,2	330	12,4	135	560
59	11,4	199	559	15,8	28,4	59,6	13,3	329	12,39	134	559
58	11,5	198	558	15,9	28,5	59,7	13,4	328	12,38	133	558
57	11,6	197	557	16	28,6	59,8	13,5	327	12,37	132	557
56	11,7	196	556	16,1	28,7	59,9	13,6	326	12,36	131	556
55	11,8	195	555	16,2	28,8	1.00,0	13,7	325	12,35	130	555
54	11,9	194	554	16,3	28,9	1.01,0	13,8	324	12,34	129	554
53	12	193	553	16,4	29	1.02,0	13,9	323	12,33	128	553
52	12,1	192	552	16,5	29,1	1.03,0	14	322	12,32	127	552
51	12,2	191	551	16,6	29,2	1.04,0	14,1	321	12,31	126	551
50	12,3	190	550	16,7	29,3	1.05,0	14,2	320	12,3	125	550
49	12,4	189	549	16,8	29,4	1.06,0	14,3	319	12,29	124	549
48	12,5	188	548	16,9	29,5	1.07,0	14,4	318	12,28	123	548
47	12,6	187	547	17	29,6	1.08,0	14,5	317	12,27	122	547
46	12,7	186	546	17,1	29,7	1.09,0	14,6	316	12,26	121	546
45	12,8	185	545	17,2	29,8	1.10,0	14,7	315	12,25	120	545
44	12,9	184	544	17,3	29,9	1.11,0	14,8	314	12,24	119	544
43	13	183	543	17,4	30	1.12,0	14,9	313	12,23	118	543
42	13,1	182	542	17,5	30,1	1.13,0	15	312	12,22	117	542
41	13,2	181	541	17,6	30,2	1.14,0	15,1	311	12,21	116	541
40	13,3	180	540	17,7	30,3	1.15,0	15,2	310	12,2	115	540
39	13,4	179	539	17,8	30,4	1.16,0	15,3	309	12,19	114	539
38	13,5	178	538	17,9	30,5	1.17,0	15,4	308	12,18	113	538
37	13,6	177	537	18	30,6	1.18,0	15,5	307	12,17	112	537
36	13,7	176	536	18,1	30,7	1.19,0	15,6	306	12,16	111	536
35	13,8	175	535	18,2	30,8	1.20,0	15,7	305	12,15	110	535
34	13,9	174	534	18,3	30,9	1.21,0	15,8	304	12,14	109	534
33	14	173	533	18,4	31	1.22,0	15,9	303	12,13	108	533
32	14,1	172	532	18,5	31,1	1.23,0	16	302	12,12	107	532
31	14,2	171	531	18,6	31,2	1.24,0	16,1	301	12,11	106	531
30	14,3	170	530	18,7	31,3	1.25,0	16,2	300	12,1	105	530
29	14,4	169	529	18,8	31,4	1.26,0	16,3	299	12,09	104	529
28	14,5	168	528	18,9	31,5	1.27,0	16,4	298	12,08	103	528
27	14,6	167	527	19	31,6	1.28,0	16,5	297	12,07	102	527

26	14,7	166	526	19,1	31,7	1.29,0	16,6	296	12,06	101	526
25	14,8	165	525	19,2	31,8	1.30,0	16,7	295	12,05	100	525
24	14,9	164	524	19,3	31,9	1.31,0	16,8	294	12,04	99	524
23	15	163	523	19,4	32	1.32,0	16,9	293	12,03	98	523
22	15,1	162	522	19,5	32,1	1.33,0	17	292	12,02	97	522
21	15,2	161	521	19,6	32,2	1.34,0	17,1	291	12,01	96	521
20	15,3	160	520	19,7	32,3	1.35,0	17,2	290	12	95	520
19	15,4	159	519	19,8	32,4	1.36,0	17,3	289	11,99	94	519
18	15,5	158	518	19,9	32,5	1.37,0	17,4	288	11,98	93	518
17	15,6	157	517	20	32,6	1.38,0	17,5	287	11,97	92	517
16	15,7	156	516	20,1	32,7	1.39,0	17,6	286	11,96	91	516
15	15,8	155	515	20,2	32,8	1.40,0	17,7	285	11,95	90	515
14	15,9	154	514	20,3	32,9	1.41,0	17,8	284	11,94	89	514
13	16	153	513	20,4	33	1.42,0	17,9	283	11,93	88	513
12	16,1	152	512	20,5	33,1	1.43,0	18	282	11,92	87	512
11	16,2	151	511	20,6	33,2	1.44,0	18,1	281	11,91	86	511
10	16,3	150	510	20,7	33,3	1.45,0	18,2	280	11,9	85	510
9	16,4	149	509	20,8	33,4	1.46,0	18,3	279	11,89	84	509
8	16,5	148	508	20,9	33,5	1.47,0	18,4	278	11,88	83	508
7	16,6	147	507	21	33,6	1.48,0	18,5	277	11,87	82	507
6	16,7	146	506	21,1	33,7	1.49,0	18,6	276	11,86	81	506
5	16,8	145	505	21,2	33,8	1.50,0	18,7	275	11,85	80	505
4	16,9	144	504	21,3	33,9	1.51,0	18,8	274	11,84	79	504
3	17	143	503	21,4	34	1.52,0	18,9	273	11,83	78	503
2	17,1	142	502	21,5	34,1	1.53,0	19	272	11,82	77	502
1	Отказ от выполнения упражнения			>21,6	>34,2	>1.54,0	>19,1	271<	11,81<	76<	501<

Мужчины до 35 лет

Количество баллов	I этап			II этап			
	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Бег 800 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 3000 м (мин)	Ходьба 3 км (мин)
100	7,3	240	600	2,07	4,24	9,39	14,3
99	7,4	239	599	2,08	4,25	9,4	14,31
98	7,5	238	598	2,09	4,26	9,41	14,32
97	7,6	237	597	2,1	4,27	9,42	14,33
96	7,7	236	596	2,11	4,28	9,43	14,34
95	7,8	235	595	2,12	4,29	9,44	14,35
94	7,9	234	594	2,13	4,3	9,45	14,36

93	8	233	593	2,14	4,31	9,46	14,37
92	8,1	232	592	2,15	4,32	9,47	14,38
91	8,2	231	591	2,16	4,33	9,48	14,39
90	8,3	230	590	2,17	4,34	9,49	14,4
89	8,4	229	589	2,18	4,35	9,5	14,41
88	8,5	228	588	2,19	4,36	9,51	14,42
87	8,6	227	587	2,2	4,37	9,52	14,43
86	8,7	226	586	2,21	4,38	9,53	14,44
85	8,8	225	585	2,22	4,39	9,54	14,45
84	8,9	224	584	2,23	4,4	9,55	14,46
83	9	223	583	2,24	4,41	9,56	14,47
82	9,1	222	582	2,25	4,42	9,57	14,48
81	9,2	221	581	2,26	4,43	9,58	14,49
80	9,3	220	580	2,27	4,44	9,59	14,5
79	9,4	219	579	2,28	4,45	9,6	14,51
78	9,5	218	578	2,29	4,46	9,61	14,52
77	9,6	217	577	2,3	4,47	9,62	14,53
76	9,7	216	576	2,31	4,48	9,63	14,54
75	9,8	215	575	2,32	4,49	9,64	14,55
74	9,9	214	574	2,33	4,5	9,65	14,56
73	10	213	573	2,34	4,51	9,66	14,57
72	10,1	212	572	2,35	4,52	9,67	14,58
71	10,2	211	571	2,36	4,53	9,68	14,59
70	10,3	210	570	2,37	4,54	9,69	14,6
69	10,4	209	569	2,38	4,55	9,7	14,61
68	10,5	208	568	2,39	4,56	9,71	14,62
67	10,6	207	567	2,4	4,57	9,72	14,63
66	10,7	206	566	2,41	4,58	9,73	14,64
65	10,8	205	565	2,42	4,59	9,74	14,65
64	10,9	204	564	2,43	4,6	9,75	14,66
63	11	203	563	2,44	4,61	9,76	14,67
62	11,1	202	562	2,45	4,62	9,77	14,68
61	11,2	201	561	2,46	4,63	9,78	14,69
60	11,3	200	560	2,47	4,64	9,79	14,7
59	11,4	199	559	2,48	4,65	9,8	14,71
58	11,5	198	558	2,49	4,66	9,81	14,72
57	11,6	197	557	2,5	4,67	9,82	14,73
56	11,7	196	556	2,51	4,68	9,83	14,74
55	11,8	195	555	2,52	4,69	9,84	14,75
54	11,9	194	554	2,53	4,7	9,85	14,76
53	12	193	553	2,54	4,71	9,86	14,77
52	12,1	192	552	2,55	4,72	9,87	14,78
51	12,2	191	551	2,56	4,73	9,88	14,79
50	12,3	190	550	2,57	4,74	9,89	14,8
49	12,4	189	549	2,58	4,75	9,9	14,81

48	12,5	188	548	2,59	4,76	9,91	14,82
47	12,6	187	547	2,6	4,77	9,92	14,83
46	12,7	186	546	2,61	4,78	9,93	14,84
45	12,8	185	545	2,62	4,79	9,94	14,85
44	12,9	184	544	2,63	4,8	9,95	14,86
43	13	183	543	2,64	4,81	9,96	14,87
42	13,1	182	542	2,65	4,82	9,97	14,88
41	13,2	181	541	2,66	4,83	9,98	14,89
40	13,3	180	540	2,67	4,84	9,99	14,9
39	13,4	179	539	2,68	4,85	10	14,91
38	13,5	178	538	2,69	4,86	10,01	14,92
37	13,6	177	537	2,7	4,87	10,02	14,93
36	13,7	176	536	2,71	4,88	10,03	14,94
35	13,8	175	535	2,72	4,89	10,04	14,95
34	13,9	174	534	2,73	4,9	10,05	14,96
33	14	173	533	2,74	4,91	10,06	14,97
32	14,1	172	532	2,75	4,92	10,07	14,98
31	14,2	171	531	2,76	4,93	10,08	14,99
30	14,3	170	530	2,77	4,94	10,09	15
29	14,4	169	529	2,78	4,95	10,1	15,01
28	14,5	168	528	2,79	4,96	10,11	15,02
27	14,6	167	527	2,8	4,97	10,12	15,03
26	14,7	166	526	2,81	4,98	10,13	15,04
25	14,8	165	525	2,82	4,99	10,14	15,05
24	14,9	164	524	2,83	5	10,15	15,06
23	15	163	523	2,84	5,01	10,16	15,07
22	15,1	162	522	2,85	5,02	10,17	15,08
21	15,2	161	521	2,86	5,03	10,18	15,09
20	15,3	160	520	2,87	5,04	10,19	15,1
19	15,4	159	519	2,88	5,05	10,2	15,11
18	15,5	158	518	2,89	5,06	10,21	15,12
17	15,6	157	517	2,9	5,07	10,22	15,13
16	15,7	156	516	2,91	5,08	10,23	15,14
15	15,8	155	515	2,92	5,09	10,24	15,15
14	15,9	154	514	2,93	5,1	10,25	15,16
13	16	153	513	2,94	5,11	10,26	15,17
12	16,1	152	512	2,95	5,12	10,27	15,18
11	16,2	151	511	2,96	5,13	10,28	15,19
10	16,3	150	510	2,97	5,14	10,29	15,2
9	16,4	149	509	2,98	5,15	10,3	15,21
8	16,5	148	508	2,99	5,16	10,31	15,22
7	16,6	147	507	3	5,17	10,32	15,23
6	16,7	146	506	3,01	5,18	10,33	15,24
5	16,8	145	505	3,02	5,19	10,34	15,25
4	16,9	144	504	3,03	5,2	10,35	15,26

3	17	143	503	3,04	5,21	10,36	15,27
2	17,1	142	502	3,05	5,22	10,37	15,28
1	Отказ от выполнения упражнения			>3,06	>5,23	>10,38	>15,29

Мужчины до 35 лет

I этап				II этап
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Толкание ядра (м)
100	7,3	240	600	11,1
99	7,4	239	599	11
98	7,5	238	598	10,9
97	7,6	237	597	10,8
96	7,7	236	596	10,7
95	7,8	235	595	10,6
94	7,9	234	594	10,5
93	8	233	593	10,4
92	8,1	232	592	10,3
91	8,2	231	591	10,2
90	8,3	230	590	10,1
89	8,4	229	589	10
88	8,5	228	588	9,9
87	8,6	227	587	9,8
86	8,7	226	586	9,7
85	8,8	225	585	9,6
84	8,9	224	584	9,5
83	9	223	583	9,4
82	9,1	222	582	9,3
81	9,2	221	581	9,2
80	9,3	220	580	9,1
79	9,4	219	579	9
78	9,5	218	578	8,9
77	9,6	217	577	8,8
76	9,7	216	576	8,7
75	9,8	215	575	8,6
74	9,9	214	574	8,5
73	10	213	573	8,4
72	10,1	212	572	8,3
71	10,2	211	571	8,2

70	10,3	210	570	8,1
69	10,4	209	569	8
68	10,5	208	568	7,9
67	10,6	207	567	7,8
66	10,7	206	566	7,7
65	10,8	205	565	7,6
64	10,9	204	564	7,5
63	11	203	563	7,4
62	11,1	202	562	7,3
61	11,2	201	561	7,2
60	11,3	200	560	7,1
59	11,4	199	559	-
58	11,5	198	558	-
57	11,6	197	557	-
56	11,7	196	556	-
55	11,8	195	555	-
54	11,9	194	554	-
53	12	193	553	-
52	12,1	192	552	-
51	12,2	191	551	-
50	12,3	190	550	-
49	12,4	189	549	-
48	12,5	188	548	-
47	12,6	187	547	-
46	12,7	186	546	-
45	12,8	185	545	-
44	12,9	184	544	-
43	13	183	543	-
42	13,1	182	542	-
41	13,2	181	541	-
40	13,3	180	540	-
39	13,4	179	539	-
38	13,5	178	538	-
37	13,6	177	537	-
36	13,7	176	536	-
35	13,8	175	535	-
34	13,9	174	534	-
33	14	173	533	-
32	14,1	172	532	-
31	14,2	171	531	-
30	14,3	170	530	-
29	14,4	169	529	-
28	14,5	168	528	-
27	14,6	167	527	-
26	14,7	166	526	-

25	14,8	165	525	-
24	14,9	164	524	-
23	15	163	523	-
22	15,1	162	522	-
21	15,2	161	521	-
20	15,3	160	520	-
19	15,4	159	519	-
18	15,5	158	518	-
17	15,6	157	517	-
16	15,7	156	516	-
15	15,8	155	515	-
14	15,9	154	514	-
13	16	153	513	-
12	16,1	152	512	-
11	16,2	151	511	-
10	16,3	150	510	-
9	16,4	149	509	-
8	16,5	148	508	-
7	16,6	147	507	-
6	16,7	146	506	-
5	16,8	145	505	-
4	16,9	144	504	-
3	17	143	503	-
2	17,1	142	502	-
1	Отказ от выполнения упражнения			>7

Мужчины старше 35 лет

Количество баллов	I этап			II этап							
	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Бег 100 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 400 м (с, мин)	Бег с барьерами 60 м (с)	Прыжок с шестом (см)	Тройной прыжок (м)	Прыжок в высоту (см)	Прыжок в длину (см)
100	8,3	230	590	12,7	25,3	56,5	10,2	360	12,7	165	590
99	8,4	229	589	12,8	25,4	56,6	10,3	359	12,69	164	589
98	8,5	228	588	12,9	25,5	56,7	10,4	358	12,68	163	588
97	8,6	227	587	13	25,6	56,8	10,5	357	12,67	162	587
96	8,7	226	586	13,1	25,7	56,9	10,6	356	12,66	161	586
95	8,8	225	585	13,2	25,8	57	10,7	355	12,65	160	585
94	8,9	224	584	13,3	25,9	57,1	10,8	354	12,64	159	584
93	9	223	583	13,4	26	57,2	10,9	353	12,63	158	583

92	9,1	222	582	13,5	26,1	57,3	11	352	12,62	157	582
91	9,2	221	581	13,6	26,2	57,4	11,1	351	12,61	156	581
90	9,3	220	580	13,7	26,3	57,5	11,2	350	12,6	155	580
89	9,4	219	579	13,8	26,4	57,6	11,3	349	12,59	154	579
88	9,5	218	578	13,9	26,5	57,7	11,4	348	12,58	153	578
87	9,6	217	577	14	26,6	57,8	11,5	347	12,57	152	577
86	9,7	216	576	14,1	26,7	57,9	11,6	346	12,56	151	576
85	9,8	215	575	14,2	26,8	58	11,7	345	12,55	150	575
84	9,9	214	574	14,3	26,9	58,1	11,8	344	12,54	149	574
83	10	213	573	14,4	27	58,2	11,9	343	12,53	148	573
82	10,1	212	572	14,5	27,1	58,3	12	342	12,52	147	572
81	10,2	211	571	14,6	27,2	58,4	12,1	341	12,51	146	571
80	10,3	210	570	14,7	27,3	58,5	12,2	340	12,5	145	570
79	10,4	209	569	14,8	27,4	58,6	12,3	339	12,49	144	569
78	10,5	208	568	14,9	27,5	58,7	12,4	338	12,48	143	568
77	10,6	207	567	15	27,6	58,8	12,5	337	12,47	142	567
76	10,7	206	566	15,1	27,7	58,9	12,6	336	12,46	141	566
75	10,8	205	565	15,2	27,8	59	12,7	335	12,45	140	565
74	10,9	204	564	15,3	27,9	59,1	12,8	334	12,44	139	564
73	11	203	563	15,4	28	59,2	12,9	333	12,43	138	563
72	11,1	202	562	15,5	28,1	59,3	13	332	12,42	137	562
71	11,2	201	561	15,6	28,2	59,4	13,1	331	12,41	136	561
70	11,3	200	560	15,7	28,3	59,5	13,2	330	12,4	135	560
69	11,4	199	559	15,8	28,4	59,6	13,3	329	12,39	134	559
68	11,5	198	558	15,9	28,5	59,7	13,4	328	12,38	133	558
67	11,6	197	557	16	28,6	59,8	13,5	327	12,37	132	557
66	11,7	196	556	16,1	28,7	59,9	13,6	326	12,36	131	556
65	11,8	195	555	16,2	28,8	1.00,0	13,7	325	12,35	130	555
64	11,9	194	554	16,3	28,9	1.01,0	13,8	324	12,34	129	554
63	12	193	553	16,4	29	1.02,0	13,9	323	12,33	128	553
62	12,1	192	552	16,5	29,1	1.03,0	14	322	12,32	127	552
61	12,2	191	551	16,6	29,2	1.04,0	14,1	321	12,31	126	551
60	12,3	190	550	16,7	29,3	1.05,0	14,2	320	12,3	125	550
59	12,4	189	549	16,8	29,4	1.06,0	14,3	319	12,29	124	549
58	12,5	188	548	16,9	29,5	1.07,0	14,4	318	12,28	123	548
57	12,6	187	547	17	29,6	1.08,0	14,5	317	12,27	122	547
56	12,7	186	546	17,1	29,7	1.09,0	14,6	316	12,26	121	546
55	12,8	185	545	17,2	29,8	1.10,0	14,7	315	12,25	120	545
54	12,9	184	544	17,3	29,9	1.11,0	14,8	314	12,24	119	544
53	13	183	543	17,4	30	1.12,0	14,9	313	12,23	118	543
52	13,1	182	542	17,5	30,1	1.13,0	15	312	12,22	117	542
51	13,2	181	541	17,6	30,2	1.14,0	15,1	311	12,21	116	541
50	13,3	180	540	17,7	30,3	1.15,0	15,2	310	12,2	115	540
49	13,4	179	539	17,8	30,4	1.16,0	15,3	309	12,19	114	539
48	13,5	178	538	17,9	30,5	1.17,0	15,4	308	12,18	113	538

47	13,6	177	537	18	30,6	1.18,0	15,5	307	12,17	112	537
46	13,7	176	536	18,1	30,7	1.19,0	15,6	306	12,16	111	536
45	13,8	175	535	18,2	30,8	1.20,0	15,7	305	12,15	110	535
44	13,9	174	534	18,3	30,9	1.21,0	15,8	304	12,14	109	534
43	14	173	533	18,4	31	1.22,0	15,9	303	12,13	108	533
42	14,1	172	532	18,5	31,1	1.23,0	16	302	12,12	107	532
41	14,2	171	531	18,6	31,2	1.24,0	16,1	301	12,11	106	531
40	14,3	170	530	18,7	31,3	1.25,0	16,2	300	12,1	105	530
39	14,4	169	529	18,8	31,4	1.26,0	16,3	299	12,09	104	529
38	14,5	168	528	18,9	31,5	1.27,0	16,4	298	12,08	103	528
37	14,6	167	527	19	31,6	1.28,0	16,5	297	12,07	102	527
36	14,7	166	526	19,1	31,7	1.29,0	16,6	296	12,06	101	526
35	14,8	165	525	19,2	31,8	1.30,0	16,7	295	12,05	100	525
34	14,9	164	524	19,3	31,9	1.31,0	16,8	294	12,04	99	524
33	15	163	523	19,4	32	1.32,0	16,9	293	12,03	98	523
32	15,1	162	522	19,5	32,1	1.33,0	17	292	12,02	97	522
31	15,2	161	521	19,6	32,2	1.34,0	17,1	291	12,01	96	521
30	15,3	160	520	19,7	32,3	1.35,0	17,2	290	12	95	520
29	15,4	159	519	19,8	32,4	1.36,0	17,3	289	11,99	94	519
28	15,5	158	518	19,9	32,5	1.37,0	17,4	288	11,98	93	518
27	15,6	157	517	20	32,6	1.38,0	17,5	287	11,97	92	517
26	15,7	156	516	20,1	32,7	1.39,0	17,6	286	11,96	91	516
25	15,8	155	515	20,2	32,8	1.40,0	17,7	285	11,95	90	515
24	15,9	154	514	20,3	32,9	1.41,0	17,8	284	11,94	89	514
23	16	153	513	20,4	33	1.42,0	17,9	283	11,93	88	513
22	16,1	152	512	20,5	33,1	1.43,0	18	282	11,92	87	512
21	16,2	151	511	20,6	33,2	1.44,0	18,1	281	11,91	86	511
20	16,3	150	510	20,7	33,3	1.45,0	18,2	280	11,9	85	510
19	16,4	149	509	20,8	33,4	1.46,0	18,3	279	11,89	84	509
18	16,5	148	508	20,9	33,5	1.47,0	18,4	278	11,88	83	508
17	16,6	147	507	21	33,6	1.48,0	18,5	277	11,87	82	507
16	16,7	146	506	21,1	33,7	1.49,0	18,6	276	11,86	81	506
15	16,8	145	505	21,2	33,8	1.50,0	18,7	275	11,85	80	505
14	16,9	144	504	21,3	33,9	1.51,0	18,8	274	11,84	79	504
13	17	143	503	21,4	34	1.52,0	18,9	273	11,83	78	503
12	17,1	142	502	21,5	34,1	1.53,0	19	272	11,82	77	502
11	17,2	141	501	21,6	34,2	1.54,0	19,1	271	11,81	76	501
10	17,3	140	500	21,7	34,3	1.55,0	19,2	270	11,8	75	500
9	17,4	139	499	21,8	34,4	1.56,0	19,3	269	11,79	74	499
8	17,5	138	498	21,9	34,5	1.57,0	19,4	268	11,78	73	498
7	17,6	137	497	22	34,6	1.58,0	19,5	267	11,77	72	497
6	17,7	136	496	22,1	34,7	1.59,0	19,6	266	11,76	71	496
5	17,8	135	495	22,2	34,8	1.60,0	19,7	265	11,75	60	495
4	17,9	134	494	22,3	34,9	1.61,0	19,8	264	11,74	69	494
3	18	133	493	22,4	35	1.62,0	19,9	263	11,73	68	493

2	18,1	132	492	22,5	35,1	1.63,0	20	262	11,72	67	492
1	Отказ от выполнения упражнения			>22,6	>35,2	>1.64,0	>20,1	261<	11,71<	66<	491<

Мужчины старше 35 лет

Количество баллов	I этап			II этап			
	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Бег 800 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 3000 м (мин)	Ходьба 3 км (мин)
100	8,3	230	590	2,17	4,34	9,49	14,4
99	8,4	229	589	2,18	4,35	9,5	14,41
98	8,5	228	588	2,19	4,36	9,51	14,42
97	8,6	227	587	2,2	4,37	9,52	14,43
96	8,7	226	586	2,21	4,38	9,53	14,44
95	8,8	225	585	2,22	4,39	9,54	14,45
94	8,9	224	584	2,23	4,4	9,55	14,46
93	9	223	583	2,24	4,41	9,56	14,47
92	9,1	222	582	2,25	4,42	9,57	14,48
91	9,2	221	581	2,26	4,43	9,58	14,49
90	9,3	220	580	2,27	4,44	9,59	14,5
89	9,4	219	579	2,28	4,45	9,6	14,51
88	9,5	218	578	2,29	4,46	9,61	14,52
87	9,6	217	577	2,3	4,47	9,62	14,53
86	9,7	216	576	2,31	4,48	9,63	14,54
85	9,8	215	575	2,32	4,49	9,64	14,55
84	9,9	214	574	2,33	4,5	9,65	14,56
83	10	213	573	2,34	4,51	9,66	14,57
82	10,1	212	572	2,35	4,52	9,67	14,58
81	10,2	211	571	2,36	4,53	9,68	14,59
80	10,3	210	570	2,37	4,54	9,69	14,6
79	10,4	209	569	2,38	4,55	9,7	14,61
78	10,5	208	568	2,39	4,56	9,71	14,62
77	10,6	207	567	2,4	4,57	9,72	14,63
76	10,7	206	566	2,41	4,58	9,73	14,64
75	10,8	205	565	2,42	4,59	9,74	14,65
74	10,9	204	564	2,43	4,6	9,75	14,66
73	11	203	563	2,44	4,61	9,76	14,67
72	11,1	202	562	2,45	4,62	9,77	14,68
71	11,2	201	561	2,46	4,63	9,78	14,69
70	11,3	200	560	2,47	4,64	9,79	14,7

69	11,4	199	559	2,48	4,65	9,8	14,71
68	11,5	198	558	2,49	4,66	9,81	14,72
67	11,6	197	557	2,5	4,67	9,82	14,73
66	11,7	196	556	2,51	4,68	9,83	14,74
65	11,8	195	555	2,52	4,69	9,84	14,75
64	11,9	194	554	2,53	4,7	9,85	14,76
63	12	193	553	2,54	4,71	9,86	14,77
62	12,1	192	552	2,55	4,72	9,87	14,78
61	12,2	191	551	2,56	4,73	9,88	14,79
60	12,3	190	550	2,57	4,74	9,89	14,8
59	12,4	189	549	2,58	4,75	9,9	14,81
58	12,5	188	548	2,59	4,76	9,91	14,82
57	12,6	187	547	2,6	4,77	9,92	14,83
56	12,7	186	546	2,61	4,78	9,93	14,84
55	12,8	185	545	2,62	4,79	9,94	14,85
54	12,9	184	544	2,63	4,8	9,95	14,86
53	13	183	543	2,64	4,81	9,96	14,87
52	13,1	182	542	2,65	4,82	9,97	14,88
51	13,2	181	541	2,66	4,83	9,98	14,89
50	13,3	180	540	2,67	4,84	9,99	14,9
49	13,4	179	539	2,68	4,85	10	14,91
48	13,5	178	538	2,69	4,86	10,01	14,92
47	13,6	177	537	2,7	4,87	10,02	14,93
46	13,7	176	536	2,71	4,88	10,03	14,94
45	13,8	175	535	2,72	4,89	10,04	14,95
44	13,9	174	534	2,73	4,9	10,05	14,96
43	14	173	533	2,74	4,91	10,06	14,97
42	14,1	172	532	2,75	4,92	10,07	14,98
41	14,2	171	531	2,76	4,93	10,08	14,99
40	14,3	170	530	2,77	4,94	10,09	15
39	14,4	169	529	2,78	4,95	10,1	15,01
38	14,5	168	528	2,79	4,96	10,11	15,02
37	14,6	167	527	2,8	4,97	10,12	15,03
36	14,7	166	526	2,81	4,98	10,13	15,04
35	14,8	165	525	2,82	4,99	10,14	15,05
34	14,9	164	524	2,83	5	10,15	15,06
33	15	163	523	2,84	5,01	10,16	15,07
32	15,1	162	522	2,85	5,02	10,17	15,08
31	15,2	161	521	2,86	5,03	10,18	15,09
30	15,3	160	520	2,87	5,04	10,19	15,1
29	15,4	159	519	2,88	5,05	10,2	15,11
28	15,5	158	518	2,89	5,06	10,21	15,12
27	15,6	157	517	2,9	5,07	10,22	15,13
26	15,7	156	516	2,91	5,08	10,23	15,14
25	15,8	155	515	2,92	5,09	10,24	15,15

24	15,9	154	514	2,93	5,1	10,25	15,16
23	16	153	513	2,94	5,11	10,26	15,17
22	16,1	152	512	2,95	5,12	10,27	15,18
21	16,2	151	511	2,96	5,13	10,28	15,19
20	16,3	150	510	2,97	5,14	10,29	15,2
19	16,4	149	509	2,98	5,15	10,3	15,21
18	16,5	148	508	2,99	5,16	10,31	15,22
17	16,6	147	507	3	5,17	10,32	15,23
16	16,7	146	506	3,01	5,18	10,33	15,24
15	16,8	145	505	3,02	5,19	10,34	15,25
14	16,9	144	504	3,03	5,2	10,35	15,26
13	17	143	503	3,04	5,21	10,36	15,27
12	17,1	142	502	3,05	5,22	10,37	15,28
11	17,2	141	501	3,06	5,23	10,38	15,29
10	17,3	140	500	3,07	5,24	10,39	15,3
9	17,4	139	499	3,08	5,25	10,4	15,31
8	17,5	138	498	3,09	5,26	10,41	15,32
7	17,6	137	497	3,10	5,27	10,42	15,33
6	17,7	136	496	3,11	5,28	10,43	15,34
5	17,8	135	495	3,12	5,29	10,44	15,35
4	17,9	134	494	3,13	5,30	10,45	15,36
3	18	133	493	3,14	5,31	10,46	15,37
2	18,1	132	492	3,15	5,32	10,47	15,38
1	Отказ от выполнения упражнения			>3,16	>5,33	>10,48	>15,39

Мужчины старше 35 лет

I этап				II этап
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места	Тройной прыжок с места (см)	Толкание ядра (м)
100	8,3	230	590	10,1
99	8,4	229	589	10
98	8,5	228	588	9,9
97	8,6	227	587	9,8
96	8,7	226	586	9,7
95	8,8	225	585	9,6
94	8,9	224	584	9,5
93	9	223	583	9,4
92	9,1	222	582	9,3
91	9,2	221	581	9,2
90	9,3	220	580	9,1

89	9,4	219	579	9
88	9,5	218	578	8,9
87	9,6	217	577	8,8
86	9,7	216	576	8,7
85	9,8	215	575	8,6
84	9,9	214	574	8,5
83	10	213	573	8,4
82	10,1	212	572	8,3
81	10,2	211	571	8,2
80	10,3	210	570	8,1
79	10,4	209	569	8
78	10,5	208	568	7,9
77	10,6	207	567	7,8
76	10,7	206	566	7,7
75	10,8	205	565	7,6
74	10,9	204	564	7,5
73	11	203	563	7,4
72	11,1	202	562	7,3
71	11,2	201	561	7,2
70	11,3	200	560	7,1
69	11,4	199	559	7
68	11,5	198	558	6,9
67	11,6	197	557	6,8
66	11,7	196	556	6,7
65	11,8	195	555	6,6
64	11,9	194	554	6,5
63	12	193	553	6,4
62	12,1	192	552	6,3
61	12,2	191	551	6,2
60	12,3	190	550	6,1
59	12,4	189	549	-
58	12,5	188	548	-
57	12,6	187	547	-
56	12,7	186	546	-
55	12,8	185	545	-
54	12,9	184	544	-
53	13	183	543	-
52	13,1	182	542	-
51	13,2	181	541	-
50	13,3	180	540	-
49	13,4	179	539	-
48	13,5	178	538	-
47	13,6	177	537	-
46	13,7	176	536	-
45	13,8	175	535	-

44	13,9	174	534	-
43	14	173	533	-
42	14,1	172	532	-
41	14,2	171	531	-
40	14,3	170	530	-
39	14,4	169	529	-
38	14,5	168	528	-
37	14,6	167	527	-
36	14,7	166	526	-
35	14,8	165	525	-
34	14,9	164	524	-
33	15	163	523	-
32	15,1	162	522	-
31	15,2	161	521	-
30	15,3	160	520	-
29	15,4	159	519	-
28	15,5	158	518	-
27	15,6	157	517	-
26	15,7	156	516	-
25	15,8	155	515	-
24	15,9	154	514	-
23	16	153	513	-
22	16,1	152	512	-
21	16,2	151	511	-
20	16,3	150	510	-
19	16,4	149	509	-
18	16,5	148	508	-
17	16,6	147	507	-
16	16,7	146	506	-
15	16,8	145	505	-
14	16,9	144	504	-
13	17	143	503	-
12	17,1	142	502	-
11	17,2	141	501	-
10	17,3	140	500	-
9	17,4	139	499	-
8	17,5	138	498	-
7	17,6	137	497	-
6	17,7	136	496	-
5	17,8	135	495	-
4	17,9	134	494	-
3	18	133	493	-
2	18,1	132	492	-
1	Отказ от выполнения упражнения			>6

НОРМАТИВЫ
дополнительного вступительного испытания
по виду спорта - ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА
Женщины до 35 лет

I этап				II этап							
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Бег 100 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 400 м (мин)	Бег с барьерами 60 м (с)	Прыжок с шестом (см)	Тройной прыжок (м)	Прыжок в высоту (см)	Прыжок в длину (см)
100	8,3	230	500	13,5	28,4	1.04,0	10	300	10,8	150	490
99	8,4	229	499	13,6	28,5	1.05,0	10,1	299	10,79	149	489
98	8,5	228	498	13,7	28,6	1.06,0	10,2	298	10,78	148	488
97	8,6	227	497	13,8	28,7	1.07,0	10,3	297	10,77	147	487
96	8,7	226	496	13,9	28,8	1.08,0	10,4	296	10,76	146	486
95	8,8	225	495	14	28,9	1.09,0	10,5	295	10,75	145	485
94	8,9	224	494	14,1	29	1.10,0	10,6	294	10,74	144	484
93	9	223	493	14,2	29,1	1.11,0	10,7	293	10,73	143	483
92	9,1	222	492	14,3	29,2	1.12,0	10,8	292	10,72	142	482
91	9,2	221	491	14,4	29,3	1.13,0	10,9	291	10,71	141	481
90	9,3	220	490	14,5	29,4	1.14,0	11	290	10,7	140	480
89	9,4	219	489	14,6	29,5	1.15,0	11,1	289	10,69	139	479
88	9,5	218	488	14,7	29,6	1.16,0	11,2	288	10,68	138	478
87	9,6	217	487	14,8	29,7	1.17,0	11,3	287	10,67	137	477
86	9,7	216	486	14,9	29,8	1.18,0	11,4	286	10,66	136	476
85	9,8	215	485	15	29,9	1.19,0	11,5	285	10,65	135	475
84	9,9	214	484	15,1	30	1.20,0	11,6	284	10,64	134	474
83	10	213	483	15,2	30,1	1.21,0	11,7	283	10,63	133	473
82	10,1	212	482	15,3	30,2	1.22,0	11,8	282	10,62	132	472
81	10,2	211	481	15,4	30,3	1.23,0	11,9	281	10,61	131	471
80	10,3	210	480	15,5	30,4	1.24,0	12	280	10,6	130	470
79	10,4	209	479	15,6	30,5	1.25,0	12,1	279	10,59	129	469
78	10,5	208	478	15,7	30,6	1.26,0	12,2	278	10,58	128	468
77	10,6	207	477	15,8	30,7	1.27,0	12,3	277	10,57	127	467
76	10,7	206	476	15,9	30,8	1.28,0	12,4	276	10,56	126	466
75	10,8	205	475	16	30,9	1.29,0	12,5	275	10,55	125	465
74	10,9	204	474	16,1	31	1.30,0	12,6	274	10,54	124	464
73	11	203	473	16,2	31,1	1.31,0	12,7	273	10,53	123	463
72	11,1	202	472	16,3	31,2	1.32,0	12,8	272	10,52	122	462

71	11,2	201	471	16,4	31,3	1.33,0	12,9	271	10,51	121	461
70	11,3	200	470	16,5	31,4	1.34,0	13	270	10,5	120	460
69	11,4	199	469	16,6	31,5	1.35,0	13,1	269	10,49	119	459
68	11,5	198	468	16,7	31,6	1.36,0	13,2	268	10,48	118	458
67	11,6	197	467	16,8	31,7	1.37,0	13,3	267	10,47	117	457
66	11,7	196	466	16,9	31,8	1.38,0	13,4	266	10,46	116	456
65	11,8	195	465	17	31,9	1.39,0	13,5	265	10,45	115	455
64	11,9	194	464	17,1	32	1.40,0	13,6	264	10,44	114	454
63	12	193	463	17,2	32,1	1.41,0	13,7	263	10,43	113	453
62	12,1	192	462	17,3	32,2	1.42,0	13,8	262	10,42	112	452
61	12,2	191	461	17,4	32,3	1.43,0	13,9	261	10,41	111	451
60	12,3	190	460	17,5	32,4	1.44,0	14	260	10,4	110	450
59	12,4	189	459	17,6	32,5	1.45,0	14,1	259	10,39	109	449
58	12,5	188	458	17,7	32,6	1.46,0	14,2	258	10,38	108	448
57	12,6	187	457	17,8	32,7	1.47,0	14,3	257	10,37	107	447
56	12,7	186	456	17,9	32,8	1.48,0	14,4	256	10,36	106	446
55	12,8	185	455	18	32,9	1.49,0	14,5	255	10,35	105	445
54	12,9	184	454	18,1	33	1.50,0	14,6	254	10,34	104	444
53	13	183	453	18,2	33,1	1.51,0	14,7	253	10,33	103	443
52	13,1	182	452	18,3	33,2	1.52,0	14,8	252	10,32	102	442
51	13,2	181	451	18,4	33,3	1.53,0	14,9	251	10,31	101	441
50	13,3	180	450	18,5	33,4	1.54,0	15	250	10,3	100	440
49	13,4	179	449	18,6	33,5	1.55,0	15,1	249	10,29	99	439
48	13,5	178	448	18,7	33,6	1.56,0	15,2	248	10,28	98	438
47	13,6	177	447	18,8	33,7	1.57,0	15,3	247	10,27	97	437
46	13,7	176	446	18,9	33,8	1.58,0	15,4	246	10,26	96	436
45	13,8	175	445	19	33,9	1.59,0	15,5	245	10,25	95	435
44	13,9	174	444	19,1	34	2.00,0	15,6	244	10,24	94	434
43	14	173	443	19,2	34,1	2.01,0	15,7	243	10,23	93	433
42	14,1	172	442	19,3	34,2	2.02,0	15,8	242	10,22	92	432
41	14,2	171	441	19,4	34,3	2.03,0	15,9	241	10,21	91	431
40	14,3	170	440	19,5	34,4	2.04,0	16	240	10,2	90	430
39	14,4	169	439	19,6	34,5	2.05,0	16,1	239	10,19	89	429
38	14,5	168	438	19,7	34,6	2.06,0	16,2	238	10,18	88	428
37	14,6	167	437	19,8	34,7	2.07,0	16,3	237	10,17	87	427
36	14,7	166	436	19,9	34,8	2.08,0	16,4	236	10,16	86	426
35	14,8	165	435	20	34,9	2.09,0	16,5	235	10,15	85	425
34	14,9	164	434	20,1	35	2.10,0	16,6	234	10,14	84	424
33	15	163	433	20,2	35,1	2.11,0	16,7	233	10,13	83	423
32	15,1	162	432	20,3	35,2	2.12,0	16,8	232	10,12	82	422
31	15,2	161	431	20,4	35,3	2.13,0	16,9	231	10,11	81	421
30	15,3	160	430	20,5	35,4	2.14,0	17	230	10,1	80	420
29	15,4	159	429	20,6	35,5	2.15,0	17,1	229	10,09	79	419
28	15,5	158	428	20,7	35,6	2.16,0	17,2	228	10,08	78	418
27	15,6	157	427	20,8	35,7	2.17,0	17,3	227	10,07	77	417

26	15,7	156	426	20,9	35,8	2.18,0	17,4	226	10,06	76	416
25	15,8	155	425	21	35,9	2.19,0	17,5	225	10,05	75	415
24	15,9	154	424	21,1	36	2.20,0	17,6	224	10,04	74	414
23	16	153	423	21,2	36,1	2.21,0	17,7	223	10,03	73	413
22	16,1	152	422	21,3	36,2	2.22,0	17,8	222	10,02	72	412
21	16,2	151	421	21,4	36,3	2.23,0	17,9	221	10,01	71	411
20	16,3	150	420	21,5	36,4	2.24,0	18	220	10	70	410
19	16,4	149	419	21,6	36,5	2.25,0	18,1	219	9,99	69	409
18	16,5	148	418	21,7	36,6	2.26,0	18,2	218	9,98	68	408
17	16,6	147	417	21,8	36,7	2.27,0	18,3	217	9,97	67	407
16	16,7	146	416	21,9	36,8	2.28,0	18,4	216	9,96	66	406
15	16,8	145	415	22	36,9	2.29,0	18,5	215	9,95	65	405
14	16,9	144	414	22,1	37	2.30,0	18,6	214	9,94	64	404
13	17	143	413	22,2	37,1	2.31,0	18,7	213	9,93	63	403
12	17,1	142	412	22,3	37,2	2.32,0	18,8	212	9,92	62	402
11	17,2	141	411	22,4	37,3	2.33,0	18,9	211	9,91	61	401
10	17,3	140	410	22,5	37,4	2.34,0	19	210	9,9	60	400
9	17,4	139	409	22,6	37,5	2.35,0	19,1	209	9,89	59	399
8	17,5	138	408	22,7	37,6	2.36,0	19,2	208	9,88	58	398
7	17,6	137	407	22,8	37,7	2.37,0	19,3	207	9,87	57	397
6	17,7	136	406	22,9	37,8	2.38,0	19,4	206	9,86	56	396
5	17,8	135	405	23	37,9	2.39,0	19,5	205	9,85	55	395
4	17,9	134	404	23,1	38	2.40,0	19,6	204	9,84	54	394
3	18	133	403	23,2	38,1	2.41,0	19,7	203	9,83	53	393
2	18,1	132	402	23,3	38,2	2.42,0	19,8	202	9,82	52	392
1	Отказ от выполнения упражнения			>23,4	>38,3	>2.43,0	>19,9	201<	9,81<	51<	391<

Женщины до 35 лет

Количество баллов	I этап			II этап			
	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Бег 800 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 3000 м (мин)	Ходьба 3 км (мин)
100	8,3	230	500	2,33	5,19	11,53	16,1
99	8,4	229	499	2,34	5,2	11,54	16,11
98	8,5	228	498	2,35	5,21	11,55	16,12
97	8,6	227	497	2,36	5,22	11,56	16,13
96	8,7	226	496	2,37	5,23	11,57	16,14
95	8,8	225	495	2,38	5,24	11,58	16,15
94	8,9	224	494	2,39	5,25	11,59	16,16

93	9	223	493	2,4	5,26	11,6	16,17
92	9,1	222	492	2,41	5,27	11,61	16,18
91	9,2	221	491	2,42	5,28	11,62	16,19
90	9,3	220	490	2,43	5,29	11,63	16,2
89	9,4	219	489	2,44	5,3	11,64	16,21
88	9,5	218	488	2,45	5,31	11,65	16,22
87	9,6	217	487	2,46	5,32	11,66	16,23
86	9,7	216	486	2,47	5,33	11,67	16,24
85	9,8	215	485	2,48	5,34	11,68	16,25
84	9,9	214	484	2,49	5,35	11,69	16,26
83	10	213	483	2,5	5,36	11,7	16,27
82	10,1	212	482	2,51	5,37	11,71	16,28
81	10,2	211	481	2,52	5,38	11,72	16,29
80	10,3	210	480	2,53	5,39	11,73	16,3
79	10,4	209	479	2,54	5,4	11,74	16,31
78	10,5	208	478	2,55	5,41	11,75	16,32
77	10,6	207	477	2,56	5,42	11,76	16,33
76	10,7	206	476	2,57	5,43	11,77	16,34
75	10,8	205	475	2,58	5,44	11,78	16,35
74	10,9	204	474	2,59	5,45	11,79	16,36
73	11	203	473	2,6	5,46	11,8	16,37
72	11,1	202	472	2,61	5,47	11,81	16,38
71	11,2	201	471	2,62	5,48	11,82	16,39
70	11,3	200	470	2,63	5,49	11,83	16,4
69	11,4	199	469	2,64	5,5	11,84	16,41
68	11,5	198	468	2,65	5,51	11,85	16,42
67	11,6	197	467	2,66	5,52	11,86	16,43
66	11,7	196	466	2,67	5,53	11,87	16,44
65	11,8	195	465	2,68	5,54	11,88	16,45
64	11,9	194	464	2,69	5,55	11,89	16,46
63	12	193	463	2,7	5,56	11,9	16,47
62	12,1	192	462	2,71	5,57	11,91	16,48
61	12,2	191	461	2,72	5,58	11,92	16,49
60	12,3	190	460	2,73	5,59	11,93	16,5
59	12,4	189	459	2,74	5,6	11,94	16,51
58	12,5	188	458	2,75	5,61	11,95	16,52
57	12,6	187	457	2,76	5,62	11,96	16,53
56	12,7	186	456	2,77	5,63	11,97	16,54
55	12,8	185	455	2,78	5,64	11,98	16,55
54	12,9	184	454	2,79	5,65	11,99	16,56
53	13	183	453	2,8	5,66	12	16,57
52	13,1	182	452	2,81	5,67	12,01	16,58
51	13,2	181	451	2,82	5,68	12,02	16,59
50	13,3	180	450	2,83	5,69	12,03	16,6
49	13,4	179	449	2,84	5,7	12,04	16,61

48	13,5	178	448	2,85	5,71	12,05	16,62
47	13,6	177	447	2,86	5,72	12,06	16,63
46	13,7	176	446	2,87	5,73	12,07	16,64
45	13,8	175	445	2,88	5,74	12,08	16,65
44	13,9	174	444	2,89	5,75	12,09	16,66
43	14	173	443	2,9	5,76	12,1	16,67
42	14,1	172	442	2,91	5,77	12,11	16,68
41	14,2	171	441	2,92	5,78	12,12	16,69
40	14,3	170	440	2,93	5,79	12,13	16,7
39	14,4	169	439	2,94	5,8	12,14	16,71
38	14,5	168	438	2,95	5,81	12,15	16,72
37	14,6	167	437	2,96	5,82	12,16	16,73
36	14,7	166	436	2,97	5,83	12,17	16,74
35	14,8	165	435	2,98	5,84	12,18	16,75
34	14,9	164	434	2,99	5,85	12,19	16,76
33	15	163	433	3	5,86	12,2	16,77
32	15,1	162	432	3,01	5,87	12,21	16,78
31	15,2	161	431	3,02	5,88	12,22	16,79
30	15,3	160	430	3,03	5,89	12,23	16,8
29	15,4	159	429	3,04	5,9	12,24	16,81
28	15,5	158	428	3,05	5,91	12,25	16,82
27	15,6	157	427	3,06	5,92	12,26	16,83
26	15,7	156	426	3,07	5,93	12,27	16,84
25	15,8	155	425	3,08	5,94	12,28	16,85
24	15,9	154	424	3,09	5,95	12,29	16,86
23	16	153	423	3,1	5,96	12,3	16,87
22	16,1	152	422	3,11	5,97	12,31	16,88
21	16,2	151	421	3,12	5,98	12,32	16,89
20	16,3	150	420	3,13	5,99	12,33	16,9
19	16,4	149	419	3,14	6	12,34	16,91
18	16,5	148	418	3,15	6,01	12,35	16,92
17	16,6	147	417	3,16	6,02	12,36	16,93
16	16,7	146	416	3,17	6,03	12,37	16,94
15	16,8	145	415	3,18	6,04	12,38	16,95
14	16,9	144	414	3,19	6,05	12,39	16,96
13	17	143	413	3,2	6,06	12,4	16,97
12	17,1	142	412	3,21	6,07	12,41	16,98
11	17,2	141	411	3,22	6,08	12,42	16,99
10	17,3	140	410	3,23	6,09	12,43	17
9	17,4	139	409	3,24	6,1	12,44	17,01
8	17,5	138	408	3,25	6,11	12,45	17,02
7	17,6	137	407	3,26	6,12	12,46	17,03
6	17,7	136	406	3,27	6,13	12,47	17,04
5	17,8	135	405	3,28	6,14	12,48	17,05
4	17,9	134	404	3,29	6,15	12,49	17,06

3	18	133	403	3,3	6,16	12,5	17,07
2	18,1	132	402	3,31	6,17	12,51	17,08
1	Отказ от выполнения упражнения			>3,32	>6,18	>12,52	>17,09

Женщины до 35 лет

I этап				II этап
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Толкание ядра (м)
100	8,3	230	500	10,7
99	8,4	229	499	10,6
98	8,5	228	498	10,5
97	8,6	227	497	10,4
96	8,7	226	496	10,3
95	8,8	225	495	10,2
94	8,9	224	494	10,1
93	9	223	493	10
92	9,1	222	492	9,9
91	9,2	221	491	9,8
90	9,3	220	490	9,7
89	9,4	219	489	9,6
88	9,5	218	488	9,5
87	9,6	217	487	9,4
86	9,7	216	486	9,3
85	9,8	215	485	9,2
84	9,9	214	484	9,1
83	10	213	483	9
82	10,1	212	482	8,9
81	10,2	211	481	8,8
80	10,3	210	480	8,7
79	10,4	209	479	8,6
78	10,5	208	478	8,5
77	10,6	207	477	8,4
76	10,7	206	476	8,3
75	10,8	205	475	8,2
74	10,9	204	474	8,1
73	11	203	473	8
72	11,1	202	472	7,9

71	11,2	201	471	7,8
70	11,3	200	470	7,7
69	11,4	199	469	7,6
68	11,5	198	468	7,5
67	11,6	197	467	7,4
66	11,7	196	466	7,3
65	11,8	195	465	7,2
64	11,9	194	464	7,1
63	12	193	463	7
62	12,1	192	462	6,9
61	12,2	191	461	6,8
60	12,3	190	460	6,7
59	12,4	189	459	-
58	12,5	188	458	-
57	12,6	187	457	-
56	12,7	186	456	-
55	12,8	185	455	-
54	12,9	184	454	-
53	13	183	453	-
52	13,1	182	452	-
51	13,2	181	451	-
50	13,3	180	450	-
49	13,4	179	449	-
48	13,5	178	448	-
47	13,6	177	447	-
46	13,7	176	446	-
45	13,8	175	445	-
44	13,9	174	444	-
43	14	173	443	-
42	14,1	172	442	-
41	14,2	171	441	-
40	14,3	170	440	-
39	14,4	169	439	-
38	14,5	168	438	-
37	14,6	167	437	-
36	14,7	166	436	-
35	14,8	165	435	-
34	14,9	164	434	-
33	15	163	433	-
32	15,1	162	432	-
31	15,2	161	431	-
30	15,3	160	430	-
29	15,4	159	429	-
28	15,5	158	428	-
27	15,6	157	427	-

26	15,7	156	426	-
25	15,8	155	425	-
24	15,9	154	424	-
23	16	153	423	-
22	16,1	152	422	-
21	16,2	151	421	-
20	16,3	150	420	-
19	16,4	149	419	-
18	16,5	148	418	-
17	16,6	147	417	-
16	16,7	146	416	-
15	16,8	145	415	-
14	16,9	144	414	-
13	17	143	413	-
12	17,1	142	412	-
11	17,2	141	411	-
10	17,3	140	410	-
9	17,4	139	409	-
8	17,5	138	408	-
7	17,6	137	407	-
6	17,7	136	406	-
5	17,8	135	405	-
4	17,9	134	404	-
3	18	133	403	-
2	18,1	132	402	-
1	Отказ от выполнения упражнения			>6,6

Женщины старше 35 лет

Количество баллов	I этап			II этап							
	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Бег 100 м (с)	Бег 200 м (с)	Бег 400 м (мин)	Бег с барьерами 60 м (с)	Прыжок с шестом (см)	Тройной прыжок (м)	Прыжок в высоту (см)	Прыжок в длину (см)
100	9,3	220	490	14,5	29,4	1.14,0	11	290	10,7	140	480
99	9,4	219	489	14,6	29,5	1.15,0	11,1	289	10,69	139	479
98	9,5	218	488	14,7	29,6	1.16,0	11,2	288	10,68	138	478
97	9,6	217	487	14,8	29,7	1.17,0	11,3	287	10,67	137	477
96	9,7	216	486	14,9	29,8	1.18,0	11,4	286	10,66	136	476
95	9,8	215	485	15	29,9	1.19,0	11,5	285	10,65	135	475
94	9,9	214	484	15,1	30	1.20,0	11,6	284	10,64	134	474

93	10	213	483	15,2	30,1	1.21,0	11,7	283	10,63	133	473
92	10,1	212	482	15,3	30,2	1.22,0	11,8	282	10,62	132	472
91	10,2	211	481	15,4	30,3	1.23,0	11,9	281	10,61	131	471
90	10,3	210	480	15,5	30,4	1.24,0	12	280	10,6	130	470
89	10,4	209	479	15,6	30,5	1.25,0	12,1	279	10,59	129	469
88	10,5	208	478	15,7	30,6	1.26,0	12,2	278	10,58	128	468
87	10,6	207	477	15,8	30,7	1.27,0	12,3	277	10,57	127	467
86	10,7	206	476	15,9	30,8	1.28,0	12,4	276	10,56	126	466
85	10,8	205	475	16	30,9	1.29,0	12,5	275	10,55	125	465
84	10,9	204	474	16,1	31	1.30,0	12,6	274	10,54	124	464
83	11	203	473	16,2	31,1	1.31,0	12,7	273	10,53	123	463
82	11,1	202	472	16,3	31,2	1.32,0	12,8	272	10,52	122	462
81	11,2	201	471	16,4	31,3	1.33,0	12,9	271	10,51	121	461
80	11,3	200	470	16,5	31,4	1.34,0	13	270	10,5	120	460
79	11,4	199	469	16,6	31,5	1.35,0	13,1	269	10,49	119	459
78	11,5	198	468	16,7	31,6	1.36,0	13,2	268	10,48	118	458
77	11,6	197	467	16,8	31,7	1.37,0	13,3	267	10,47	117	457
76	11,7	196	466	16,9	31,8	1.38,0	13,4	266	10,46	116	456
75	11,8	195	465	17	31,9	1.39,0	13,5	265	10,45	115	455
74	11,9	194	464	17,1	32	1.40,0	13,6	264	10,44	114	454
73	12	193	463	17,2	32,1	1.41,0	13,7	263	10,43	113	453
72	12,1	192	462	17,3	32,2	1.42,0	13,8	262	10,42	112	452
71	12,2	191	461	17,4	32,3	1.43,0	13,9	261	10,41	111	451
70	12,3	190	460	17,5	32,4	1.44,0	14	260	10,4	110	450
69	12,4	189	459	17,6	32,5	1.45,0	14,1	259	10,39	109	449
68	12,5	188	458	17,7	32,6	1.46,0	14,2	258	10,38	108	448
67	12,6	187	457	17,8	32,7	1.47,0	14,3	257	10,37	107	447
66	12,7	186	456	17,9	32,8	1.48,0	14,4	256	10,36	106	446
65	12,8	185	455	18	32,9	1.49,0	14,5	255	10,35	105	445
64	12,9	184	454	18,1	33	1.50,0	14,6	254	10,34	104	444
63	13	183	453	18,2	33,1	1.51,0	14,7	253	10,33	103	443
62	13,1	182	452	18,3	33,2	1.52,0	14,8	252	10,32	102	442
61	13,2	181	451	18,4	33,3	1.53,0	14,9	251	10,31	101	441
60	13,3	180	450	18,5	33,4	1.54,0	15	250	10,3	100	440
59	13,4	179	449	18,6	33,5	1.55,0	15,1	249	10,29	99	439
58	13,5	178	448	18,7	33,6	1.56,0	15,2	248	10,28	98	438
57	13,6	177	447	18,8	33,7	1.57,0	15,3	247	10,27	97	437
56	13,7	176	446	18,9	33,8	1.58,0	15,4	246	10,26	96	436
55	13,8	175	445	19	33,9	1.59,0	15,5	245	10,25	95	435
54	13,9	174	444	19,1	34	2.00,0	15,6	244	10,24	94	434
53	14	173	443	19,2	34,1	2.01,0	15,7	243	10,23	93	433
52	14,1	172	442	19,3	34,2	2.02,0	15,8	242	10,22	92	432
51	14,2	171	441	19,4	34,3	2.03,0	15,9	241	10,21	91	431
50	14,3	170	440	19,5	34,4	2.04,0	16	240	10,2	90	430
49	14,4	169	439	19,6	34,5	2.05,0	16,1	239	10,19	89	429

48	14,5	168	438	19,7	34,6	2.06,0	16,2	238	10,18	88	428
47	14,6	167	437	19,8	34,7	2.07,0	16,3	237	10,17	87	427
46	14,7	166	436	19,9	34,8	2.08,0	16,4	236	10,16	86	426
45	14,8	165	435	20	34,9	2.09,0	16,5	235	10,15	85	425
44	14,9	164	434	20,1	35	2.10,0	16,6	234	10,14	84	424
43	15	163	433	20,2	35,1	2.11,0	16,7	233	10,13	83	423
42	15,1	162	432	20,3	35,2	2.12,0	16,8	232	10,12	82	422
41	15,2	161	431	20,4	35,3	2.13,0	16,9	231	10,11	81	421
40	15,3	160	430	20,5	35,4	2.14,0	17	230	10,1	80	420
39	15,4	159	429	20,6	35,5	2.15,0	17,1	229	10,09	79	419
38	15,5	158	428	20,7	35,6	2.16,0	17,2	228	10,08	78	418
37	15,6	157	427	20,8	35,7	2.17,0	17,3	227	10,07	77	417
36	15,7	156	426	20,9	35,8	2.18,0	17,4	226	10,06	76	416
35	15,8	155	425	21	35,9	2.19,0	17,5	225	10,05	75	415
34	15,9	154	424	21,1	36	2.20,0	17,6	224	10,04	74	414
33	16	153	423	21,2	36,1	2.21,0	17,7	223	10,03	73	413
32	16,1	152	422	21,3	36,2	2.22,0	17,8	222	10,02	72	412
31	16,2	151	421	21,4	36,3	2.23,0	17,9	221	10,01	71	411
30	16,3	150	420	21,5	36,4	2.24,0	18	220	10	70	410
29	16,4	149	419	21,6	36,5	2.25,0	18,1	219	9,99	69	409
28	16,5	148	418	21,7	36,6	2.26,0	18,2	218	9,98	68	408
27	16,6	147	417	21,8	36,7	2.27,0	18,3	217	9,97	67	407
26	16,7	146	416	21,9	36,8	2.28,0	18,4	216	9,96	66	406
25	16,8	145	415	22	36,9	2.29,0	18,5	215	9,95	65	405
24	16,9	144	414	22,1	37	2.30,0	18,6	214	9,94	64	404
23	17	143	413	22,2	37,1	2.31,0	18,7	213	9,93	63	403
22	17,1	142	412	22,3	37,2	2.32,0	18,8	212	9,92	62	402
21	17,2	141	411	22,4	37,3	2.33,0	18,9	211	9,91	61	401
20	17,3	140	410	22,5	37,4	2.34,0	19	210	9,9	60	400
19	17,4	139	409	22,6	37,5	2.35,0	19,1	209	9,89	59	399
18	17,5	138	408	22,7	37,6	2.36,0	19,2	208	9,88	58	398
17	17,6	137	407	22,8	37,7	2.37,0	19,3	207	9,87	57	397
16	17,7	136	406	22,9	37,8	2.38,0	19,4	206	9,86	56	396
15	17,8	135	405	23	37,9	2.39,0	19,5	205	9,85	55	395
14	17,9	134	404	23,1	38	2.40,0	19,6	204	9,84	54	394
13	18	133	403	23,2	38,1	2.41,0	19,7	203	9,83	53	393
12	18,1	132	402	23,3	38,2	2.42,0	19,8	202	9,82	52	392
11	18,2	131	401	23,4	38,3	2.43,0	19,9	201	9,81	51	391
10	18,3	130	400	23,5	38,4	2.44,0	20	200	9,8	50	390
9	18,4	129	399	23,6	38,5	2.45,0	20,1	199	9,79	49	389
8	18,5	128	398	23,7	38,6	2.46,0	20,2	198	9,78	48	388
7	18,6	127	397	23,8	38,7	2.47,0	20,3	197	9,77	47	387
6	18,7	126	396	23,9	38,8	2.48,0	20,4	196	9,76	46	386
5	18,8	125	395	24	38,9	2.49,0	20,5	195	9,75	45	385
4	18,9	124	394	24,1	39	2.50,0	20,6	194	9,74	44	384

3	19	123	393	24,2	39,1	2.51,0	20,7	193	9,73	43	383
2	19,1	122	392	24,3	39,2	2.52,0	20,8	192	9,72	42	382
1	Отказ от выполнения упражнения			>24,4	>39,3	>2.53,0	>20,9	191<	9,71<	41<	381<

Женщины старше 35 лет

I этап				II этап			
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Бег 800 м (мин)	Бег 1500 м (мин)	Бег 3000 м (мин)	Ходьба 3 км (мин)
100	9,3	220	490	2,43	5,29	11,63	16,2
99	9,4	219	489	2,44	5,3	11,64	16,21
98	9,5	218	488	2,45	5,31	11,65	16,22
97	9,6	217	487	2,46	5,32	11,66	16,23
96	9,7	216	486	2,47	5,33	11,67	16,24
95	9,8	215	485	2,48	5,34	11,68	16,25
94	9,9	214	484	2,49	5,35	11,69	16,26
93	10	213	483	2,5	5,36	11,7	16,27
92	10,1	212	482	2,51	5,37	11,71	16,28
91	10,2	211	481	2,52	5,38	11,72	16,29
90	10,3	210	480	2,53	5,39	11,73	16,3
89	10,4	209	479	2,54	5,4	11,74	16,31
88	10,5	208	478	2,55	5,41	11,75	16,32
87	10,6	207	477	2,56	5,42	11,76	16,33
86	10,7	206	476	2,57	5,43	11,77	16,34
85	10,8	205	475	2,58	5,44	11,78	16,35
84	10,9	204	474	2,59	5,45	11,79	16,36
83	11	203	473	2,6	5,46	11,8	16,37
82	11,1	202	472	2,61	5,47	11,81	16,38
81	11,2	201	471	2,62	5,48	11,82	16,39
80	11,3	200	470	2,63	5,49	11,83	16,4
79	11,4	199	469	2,64	5,5	11,84	16,41
78	11,5	198	468	2,65	5,51	11,85	16,42
77	11,6	197	467	2,66	5,52	11,86	16,43
76	11,7	196	466	2,67	5,53	11,87	16,44
75	11,8	195	465	2,68	5,54	11,88	16,45
74	11,9	194	464	2,69	5,55	11,89	16,46
73	12	193	463	2,7	5,56	11,9	16,47
72	12,1	192	462	2,71	5,57	11,91	16,48

71	12,2	191	461	2,72	5,58	11,92	16,49
70	12,3	190	460	2,73	5,59	11,93	16,5
69	12,4	189	459	2,74	5,6	11,94	16,51
68	12,5	188	458	2,75	5,61	11,95	16,52
67	12,6	187	457	2,76	5,62	11,96	16,53
66	12,7	186	456	2,77	5,63	11,97	16,54
65	12,8	185	455	2,78	5,64	11,98	16,55
64	12,9	184	454	2,79	5,65	11,99	16,56
63	13	183	453	2,8	5,66	12	16,57
62	13,1	182	452	2,81	5,67	12,01	16,58
61	13,2	181	451	2,82	5,68	12,02	16,59
60	13,3	180	450	2,83	5,69	12,03	16,6
59	13,4	179	449	2,84	5,7	12,04	16,61
58	13,5	178	448	2,85	5,71	12,05	16,62
57	13,6	177	447	2,86	5,72	12,06	16,63
56	13,7	176	446	2,87	5,73	12,07	16,64
55	13,8	175	445	2,88	5,74	12,08	16,65
54	13,9	174	444	2,89	5,75	12,09	16,66
53	14	173	443	2,9	5,76	12,1	16,67
52	14,1	172	442	2,91	5,77	12,11	16,68
51	14,2	171	441	2,92	5,78	12,12	16,69
50	14,3	170	440	2,93	5,79	12,13	16,7
49	14,4	169	439	2,94	5,8	12,14	16,71
48	14,5	168	438	2,95	5,81	12,15	16,72
47	14,6	167	437	2,96	5,82	12,16	16,73
46	14,7	166	436	2,97	5,83	12,17	16,74
45	14,8	165	435	2,98	5,84	12,18	16,75
44	14,9	164	434	2,99	5,85	12,19	16,76
43	15	163	433	3	5,86	12,2	16,77
42	15,1	162	432	3,01	5,87	12,21	16,78
41	15,2	161	431	3,02	5,88	12,22	16,79
40	15,3	160	430	3,03	5,89	12,23	16,8
39	15,4	159	429	3,04	5,9	12,24	16,81
38	15,5	158	428	3,05	5,91	12,25	16,82
37	15,6	157	427	3,06	5,92	12,26	16,83
36	15,7	156	426	3,07	5,93	12,27	16,84
35	15,8	155	425	3,08	5,94	12,28	16,85
34	15,9	154	424	3,09	5,95	12,29	16,86
33	16	153	423	3,1	5,96	12,3	16,87
32	16,1	152	422	3,11	5,97	12,31	16,88
31	16,2	151	421	3,12	5,98	12,32	16,89
30	16,3	150	420	3,13	5,99	12,33	16,9
29	16,4	149	419	3,14	6	12,34	16,91
28	16,5	148	418	3,15	6,01	12,35	16,92
27	16,6	147	417	3,16	6,02	12,36	16,93

26	16,7	146	416	3,17	6,03	12,37	16,94
25	16,8	145	415	3,18	6,04	12,38	16,95
24	16,9	144	414	3,19	6,05	12,39	16,96
23	17	143	413	3,2	6,06	12,4	16,97
22	17,1	142	412	3,21	6,07	12,41	16,98
21	17,2	141	411	3,22	6,08	12,42	16,99
20	17,3	140	410	3,23	6,09	12,43	17
19	17,4	139	409	3,24	6,1	12,44	17,01
18	17,5	138	408	3,25	6,11	12,45	17,02
17	17,6	137	407	3,26	6,12	12,46	17,03
16	17,7	136	406	3,27	6,13	12,47	17,04
15	17,8	135	405	3,28	6,14	12,48	17,05
14	17,9	134	404	3,29	6,15	12,49	17,06
13	18	133	403	3,3	6,16	12,5	17,07
12	18,1	132	402	3,31	6,17	12,51	17,08
11	18,2	131	401	3,32	6,18	12,52	17,09
10	18,3	130	400	3,33	6,19	12,53	17,10
9	18,4	129	399	3,34	6,2	12,54	17,11
8	18,5	128	398	3,35	6,21	12,55	17,12
7	18,6	127	397	3,36	6,22	12,56	17,13
6	18,7	126	396	3,37	6,23	12,57	17,14
5	18,8	125	395	3,38	6,24	12,58	17,15
4	18,9	124	394	3,39	6,25	12,59	17,16
3	19	123	393	3,4	6,26	12,6	17,17
2	19,1	122	392	3,41	6,27	12,61	17,18
1	Отказ от выполнения упражнения			>3,42	>6,28	>12,62	>17,19

Женщины старше 35 лет

I этап				II этап
Количество баллов	Бег 60 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Тройной прыжок с места (см)	Толкание ядра (м)
100	9,3	220	490	9,7
99	9,4	219	489	9,6
98	9,5	218	488	9,5
97	9,6	217	487	9,4
96	9,7	216	486	9,3
95	9,8	215	485	9,2
94	9,9	214	484	9,1

93	10	213	483	9
92	10,1	212	482	8,9
91	10,2	211	481	8,8
90	10,3	210	480	8,7
89	10,4	209	479	8,6
88	10,5	208	478	8,5
87	10,6	207	477	8,4
86	10,7	206	476	8,3
85	10,8	205	475	8,2
84	10,9	204	474	8,1
83	11	203	473	8
82	11,1	202	472	7,9
81	11,2	201	471	7,8
80	11,3	200	470	7,7
79	11,4	199	469	7,6
78	11,5	198	468	7,5
77	11,6	197	467	7,4
76	11,7	196	466	7,3
75	11,8	195	465	7,2
74	11,9	194	464	7,1
73	12	193	463	7
72	12,1	192	462	6,9
71	12,2	191	461	6,8
70	12,3	190	460	6,7
69	12,4	189	459	6,6
68	12,5	188	458	6,5
67	12,6	187	457	6,4
66	12,7	186	456	6,3
65	12,8	185	455	6,2
64	12,9	184	454	6,1
63	13	183	453	6
62	13,1	182	452	5,9
61	13,2	181	451	5,8
60	13,3	180	450	5,7
59	13,4	179	449	-
58	13,5	178	448	-
57	13,6	177	447	-
56	13,7	176	446	-
55	13,8	175	445	-
54	13,9	174	444	-
53	14	173	443	-
52	14,1	172	442	-
51	14,2	171	441	-
50	14,3	170	440	-
49	14,4	169	439	-

48	14,5	168	438	-
47	14,6	167	437	-
46	14,7	166	436	-
45	14,8	165	435	-
44	14,9	164	434	-
43	15	163	433	-
42	15,1	162	432	-
41	15,2	161	431	-
40	15,3	160	430	-
39	15,4	159	429	-
38	15,5	158	428	-
37	15,6	157	427	-
36	15,7	156	426	-
35	15,8	155	425	-
34	15,9	154	424	-
33	16	153	423	-
32	16,1	152	422	-
31	16,2	151	421	-
30	16,3	150	420	-
29	16,4	149	419	-
28	16,5	148	418	-
27	16,6	147	417	-
26	16,7	146	416	-
25	16,8	145	415	-
24	16,9	144	414	-
23	17	143	413	-
22	17,1	142	412	-
21	17,2	141	411	-
20	17,3	140	410	-
19	17,4	139	409	-
18	17,5	138	408	-
17	17,6	137	407	-
16	17,7	136	406	-
15	17,8	135	405	-
14	17,9	134	404	-
13	18	133	403	-
12	18,1	132	402	-
11	18,2	131	401	-
10	18,3	130	400	-
9	18,4	129	399	-
8	18,5	128	398	-
7	18,6	127	397	-
6	18,7	126	396	-
5	18,8	125	395	-
4	18,9	124	394	-

3	19	123	393	-
2	19,1	122	392	-
1	Отказ от выполнения упражнения			>5,6