

ВФВ: ВИМОГИ ДЛЯ СТАРШОГО ПЛАСТУНСТВА

Вік	СТАРШІ ПЛАСТУНИ				СТАРШІ ПЛАСТУНКИ				Вік	
	Пункти	17-20	21-25	26-30	31-35	17-20	21-25	26-30		31-35
Відтиски	125	75	72	68	63	48	45	42	38	125
	120	72	69	65	60	46	43	40	36	120
	115	69	66	62	57	44	41	38	34	115
	110	66	63	59	54	42	39	36	32	110
	105	63	60	56	52	40	37	34	31	105
	100	60	57	54	50	38	36	33	30	100
	95	57	54	51	47	35	33	30	27	95
	90	54	51	48	44	32	30	27	24	90
	85	51	48	45	41	29	27	24	21	85
	80	48	45	42	39	26	24	21	18	80
75	45	43	40	37	23	20	17	15	75	
"Crunches"	125	80	76	72	68	70	66	62	58	125
	120	78	74	70	66	68	64	60	56	120
	115	76	72	68	64	66	62	58	54	115
	110	74	70	66	62	64	60	56	52	110
	105	72	68	64	60	62	58	54	50	105
	100	70	66	62	58	60	56	52	48	100
	95	67	63	59	55	58	54	50	46	95
	90	64	60	56	52	56	52	48	44	90
	85	61	57	53	49	54	50	46	41	85
	80	58	54	50	46	52	48	43	38	80
75	54	50	46	42	50	45	40	35	75	
Біг – 2К	125	8:10	8:32	8:57	9:22	9:20	9:43	10:08	10:26	125
	120	8:17	8:40	9:06	9:32	9:28	9:50	10:16	10:42	120
	115	8:24	8:48	9:15	9:42	9:36	9:57	10:24	10:52	115
	110	8:31	8:56	9:24	9:52	9:41	10:05	10:33	11:02	110
	105	8:38	9:03	9:32	10:02	9:52	10:12	10:42	11:12	105
	100	8:45	9:10	9:40	10:12	10:00	10:20	10:51	11:22	100
	95	8:56	9:21	9:51	10:23	10:10	10:32	11:03	11:33	95
	90	9:07	9:32	10:02	10:34	10:20	10:44	11:13	11:44	90
	85	9:18	9:43	10:13	10:45	10:30	10:56	11:24	11:55	85
	80	9:29	9:54	10:25	10:57	10:40	11:07	11:35	12:06	80
75	11:00	11:30	12:00	12:30	12:00	12:30	13:00	13:30	75	
Марш – 5К	125	40:13	41:20	42:30	43:46	42:30	43:46	45:05	46:30	125
	120	41:11	42:22	43:36	44:56	43:36	44:56	46:20	47:50	120
	115	42:09	43:24	44:42	46:06	44:42	46:06	47:35	49:10	115
	110	43:07	44:26	45:48	47:16	45:48	47:16	48:50	50:30	110
	105	44:06	45:28	46:54	48:26	46:54	48:26	50:05	51:51	105
	100	45:05	46:30	48:00	49:36	48:00	49:36	51:19	53:08	100
	95	46:20	47:50	49:25	51:08	49:25	51:08	52:57	54:54	95
	90	47:35	49:10	50:50	52:40	50:50	52:40	54:35	56:40	90
	85	48:50	50:30	52:15	54:12	52:15	54:12	56:13	58:26	85
	80	49:05	51:49	53:41	55:40	53:41	55:40	57:52	60:13	80
75	51:19	53:08	55:07	57:14	55:07	57:14	59:31	62:00	75	
Плавання –100м	125	1:52	2:00	2:10	2:20	2:10	2:20	2:32	2:45	125
	120	1:56	2:04	2:15	2:25	2:15	2:25	2:38	2:50	120
	115	2:00	2:08	2:20	2:30	2:20	2:30	2:43	2:55	115
	110	2:04	2:12	2:24	2:35	2:24	2:35	2:48	3:00	110
	105	2:07	2:16	2:28	2:40	2:28	2:40	2:53	3:05	105
	100	2:10	2:20	2:32	2:45	2:32	2:45	2:58	3:10	100
	95	2:15	2:25	2:37	2:50	2:37	2:50	3:03	3:15	95
	90	2:20	2:30	2:42	2:55	2:42	2:55	3:08	3:20	90
	85	2:25	2:35	2:47	3:00	2:47	3:00	3:12	3:25	85
	80	2:30	2:40	2:52	3:05	2:52	3:05	3:18	3:30	80
75	2:35	2:45	2:57	3:10	2:57	3:10	3:24	3:35	75	