

Таблица перевода результата выполнения упражнений

Ед. изм./ баллы	Упражнение № 3 подтягивание на перекладине	Упражнение № 18 бег на 100 м	Упражнение № 24 бег на 1 км
	Количество раз	с	мин, с
100	25	12,0	3.15
99	-	-	3.16
98	-	12,1	3.17
97	-	-	3.18
96	-	12,2	3.19
95	24	-	3.20
94	-	12,3	3.21
93	-	-	3.22
92	-	12,4	3.23
91	23	-	3.24
90	-	12,5	-
89	-	-	3.25
88	-	12,6	-
87	22	-	3.26
86	-	12,7	-
85	-	-	3.27
84	21	12,8	-
83	-	-	3.28
82	-	12,9	-
81	-	-	3.29
80	20	13,0	-
79	-	-	3.30
78	19	13,1	-
77	-	-	3.31
76	18	13,2	-
75	-	-	3.32
74	17	-	-
73	-	13,3	3.33
72	16	-	-
71	-	-	3.34
70	15	13,4	-
69	-	-	3.35
68	-	-	-
67	-	13,5	3.36
66	14	-	-
65	-	-	3.37
64	-	13,6	-
63	-	-	3.38
62	13	-	-
61	-	13,7	3.39
60	-	-	-
59	-	-	3.40
58	12	13,8	-
57	-	-	3.41
56	-	-	-
55	-	13,9	3.42
54	11	-	-
53	-	-	3.43

52	-	14,0	-
51	-	-	3.44
50	10	14,1	-
49	-	-	3.45
48	-	14,2	-
47	-	-	3.46
46	9	14,3	-
45	-	-	3.47
44	-	14,4	-
43	-	-	3.48
42	8	14,5	-
41	-	-	3.49
40	-	14,6	3.50
39	-	-	3.51
38	7	14,7	3.52
37	-	-	3.53
36	-	14,8	3.54
35	-	14,9	3.55
34	6	15,0	3.56
33	-	15,1	3.57
32	-	15,2	3.58
31	-	15,3	3.59
30	5	15,4	4.00
29	-	15,5	4.05
28	-	15,6	4.10
27	-	15,7	4.15
26	4	15,8	4.20
25	-	15,9	4.25
24	-	16,0	4.30
23	-	16,1	4.35
22	3	16,3	4.40
21	-	16,5	4.45
20	-	16,7	4.50
19	-	16,9	4.55
18	-	17,1	5.00
17	-	17,3	5.10
16	2	17,5	5.15
15	-	17,6	5.20
14	-	17,7	5.25
13	-	17,8	5.30
12	-	18,0	5.35
11	-	18,1	5.40
10	-	18,2	5.45
9	-	18,3	5.50
8	1	18,4	5.55
7	-	18,6	6.00
6	-	18,8	6.05