Приложение № 6

НОРМАТИВ № 1
ИЗПЪЛНЕНИЕ НА КОРЕМНИ ПРЕСИ ЗА 1 МИНУТА

Възрастова група										
Брой пъти	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
81	100									
80	98		100							
79	96		98							
78	94	100	96							
77	92	98	94							
76	90	96	92	100						
75	88	94	90	98						
74	86	92	88	96	100					
73	84	90	86	94	98					
72	82	88	85	92	96		100			
71	80	86	84	90	94		98			
70	78	84	83	88	92		96			
69	77	82	82	86	90	100	94			
68	76	80	81	84	88	98	92			
67	75	78	80	82	86	96	90		100	
66	74	76	79	81	84	94	89	100	98	
65	73	75	78	80	83	92	88	98	96	
64	72	74	77	79	82	90	87	96	94	
63	71	73	76	78	81	88	86	94	92	
62	70	72	75	77	80	86	85	92	90	
61	69	71	74	76	79	84	84	90	88	
60	68	70	73	75	78	82	83	88	87	100
59	67	69	72	74	77	80	82	86	86	98
58	66	68	71	73	76	78	81	84	85	96
57	65	67	70	72	75	77	80	82	84	94
56	64	66	69	71	74	76	79	81	83	92
55	63	65	68	70	73	75	78	80	82	90
54	62	64	67	69	72	74	76	79	81	88
53	61	63	66	68	71	73	75	78	80	86
52	60	62	65	67	70	72	74	77	79	84
51	59	61	64	66	69	71	73	76	78	82
50	58	60	63	65	68	70	72	75	77	80
49	57	59	62	64	67	69	71	74	76	79
48	56	58	61	63	66	68	70	73	75	78
47	55	57	60	62	65	67	69	72	74	77
46	54	56	59	61	64	66	68	71	73	76
45	53	55	58	60	63	65	67	70	72	75
44	52	54	57	59	62	64	66	69	71	74
43	51	53	56	58	61	63	65	68	70	73
42	50	52	55	57	60	62	64	67	69	72
41	49	51	54	56	59	61	63	66	68	71
40	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70
39	47	49	52	54	57	59	61	64	66	69
38	46	48	51	53	56	58	60	63	65	68
37	45	47	50	52	55	57	59	62	64	67
36	44	46	49	51	54	56	58	61	63	66
35	43	45	48	50	53	55	57	60	62	65
34	42	44	47	49	52	54	56	59	61	64
33	41	43	46	48	51	53	55	58	60	63
32	40	42	45	47	50	52	54	57	59	62
31	39	41	44	46	49	51	53	56	58	61
30	38	40	43	45	48	50	52	55	57	60
29	37	39	42	44	47	49	51	54	56	59
28	36	38	41	43	46	48	50	53	55	58
27	35	37	40	42	45	47	48	52	54	57
26	34	36	39	41	44	46	46	51	52	56
25	33	35	38	40	43	45	45	50	50	55
24	32	34	37	39	42	44	44	48	48	54
23	31	33	36	38	41	43	43	46	46	53
22	30	32	35	37	40	42	42	44	44	52

Възрастова група										
Брой пъти	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
21	29	31	34	36	39	41	41	42	42	51
20	28	30	33	35	38	40	40	40	40	50
19	27	29	32	34	37	38	38	38	38	45
18	26	28	31	33	36	36	36	36	36	40
17	25	27	30	32	34	34	34	34	34	35
16	24	26	29	30	32	32	32	32	32	32
15	23	25	28	29	30	30	30	30	30	30
14	22	24	27	28	28	28	28	28	28	28
13	21	23	26	26	26	26	26	26	26	26
12	20	22	24	24	24	24	24	24	24	24
11	19	21	22	22	22	22	22	22	22	22
10	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20
9	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18
8	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
7	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
6	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

НОРМАТИВ № 2
ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ЛИЦЕВИ ОПОРИ ЗА 1 МИНУТА

Възрастова група										
Брой пъти	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
75	100									
74	98									
73	96		100							
72	94		98							
71	92		96		100					
70	90		94		98					
69	88		92		96					
68	86		90		94					
67	85		88		92					
66	84		86		90					
65	83		85		88		100			
64	82		84		86		98			
63	81		83		85		96		100	
62	80		82		84		94		98	
61	79		81		83		92		96	
60	78		80		82		90		94	
59	77		79		81		88		92	
58	76	100	78		80		86		90	
57	75	99	77		79		84		88	
56	74	98	76	100	78		83		86	
55	73	97	75	98	77		82		84	
54	72	96	74	96	76		81		83	
53	71	95	73	95	75		80		82	
52	70	94	72	94	74	100	79		81	
51	69	93	71	93	73	98	78		80	
50	68	92	70	92	72	96	77	100	79	
49	67	90	69	91	71	95	76	98	78	
48	66	88	68	90	70	94	75	96	77	100
47	65	87	67	89	69	93	74	95	76	99
46	64	86	66	88	68	92	73	94	75	98
45	63	85	65	87	67	91	72	93	74	97
44	62	84	64	86	66	90	71	92	73	96
43	61	83	63	85	65	89	70	91	72	95
42	60	82	62	84	64	88	69	90	71	94

Възрастова група										
Брой пъти	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
41	59	81	61	83	63	87	68	89	70	93
40	58	80	60	82	62	86	67	88	69	92
39	57	79	59	81	61	85	66	87	68	91
38	56	78	58	80	60	84	65	86	67	90
37	55	77	57	79	59	83	64	85	66	89
36	54	76	56	78	58	82	63	84	65	88
35	53	75	55	77	57	81	62	83	64	87
34	52	74	54	76	56	80	61	82	63	86
33	51	73	53	75	55	79	60	81	62	85
32	50	72	52	74	54	78	59	80	61	84
31	49	71	51	73	53	77	58	79	60	83
30	48	70	50	72	52	76	57	78	59	82
29	47	69	49	71	51	75	56	77	58	81
28	46	68	48	70	50	74	55	76	57	80
27	45	67	47	69	49	73	54	75	56	79
26	44	66	46	68	48	72	53	74	55	78
25	43	65	45	67	47	71	52	73	54	77
24	42	64	44	66	46	70	51	72	53	76
23	41	63	43	65	45	69	50	71	52	75
22	40	62	42	64	44	68	48	70	51	74
21	39	61	41	63	42	67	46	69	50	73
20	38	60	40	62	40	66	44	68	48	72
19	37	58	38	61	38	65	42	67	46	71
18	36	56	36	60	36	64	40	66	44	70
17	34	54	34	58	34	63	38	65	42	68
16	32	52	32	56	32	62	36	64	40	66
15	30	50	30	54	30	60	34	62	38	64
14	28	48	28	52	28	58	32	60	36	62
13	26	44	24	50	26	56	30	58	34	60
12	24	40	26	48	24	54	28	56	32	58
11	22	36	24	47	22	52	26	54	30	56
10	20	32	22	46	20	50	24	52	28	54
9	18	28	20	45	18	45	22	50	26	52
8	16	24	18	40	16	40	20	45	24	50
7	14	20	16	35	14	35	18	40	22	44
6	12	16	14	30	12	30	16	35	19	38
5	10	12	12	25	10	25	14	30	17	32
4	8	8	10	20	8	20	12	24	14	26
3	6	6	9	15	6	15	9	18	9	20
2	4	4	6	10	4	10	6	12	6	14
1	2	2	3	5	2	5	3	6	3	7

НОРМАТИВ № 3
БЯГАНЕ „СОВАЛКА ”10 х 10 м.

Възрастова група										
Време/сек.	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
24.00	100									
24.10	99									
24.20	98									
24.30	97									
24.40	96									
24.50	95		100							
24.60	94		99							
24.70	93		98							
24.80	92		97							
24.90	91		96							
25.00	90	100	95	100	100					
25.10	89	99	94	99	99					
25.20	88	98	93	98	98					
25.30	87	97	92	97	97					
25.40	86	96	91	96	96					

Възрастова група										
Време/сек.	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
25.50	85	95	90	95	95	100	100			
25.60	84	94	89	94	94	99	99			
25.70	83	93	88	93	93	98	98			
25.80	82	92	87	92	92	97	97			
25.90	81	91	86	91	91	96	96			
26.00	80	90	85	90	90	95	95	100	100	
26.10	79	89	84	89	89	94	94	99	99	
26.20	78	88	83	88	88	93	93	98	98	
26.30	77	87	82	87	87	92	92	97	97	
26.40	76	86	81	86	86	91	91	96	96	
26.50	75	85	80	85	85	90	90	95	95	100
26.60	74	84	79	84	84	89	89	94	94	99
26.70	73	83	78	83	83	88	88	93	93	98
26.80	72	82	77	82	82	87	87	92	92	97
26.90	71	81	76	81	81	86	86	91	91	96
27.00	70	80	75	80	80	85	85	90	90	95
27.10	69	79	74	79	79	84	84	89	89	94
27.20	68	78	73	78	78	83	83	88	88	93
27.30	67	77	72	77	77	82	82	87	87	92
27.40	66	76	71	76	76	81	81	86	86	91
27.50	65	75	70	75	75	80	80	85	85	90
27.60	64	74	69	74	74	79	79	84	84	89
27.70	63	73	68	73	73	78	78	83	83	88
27.80	62	72	67	72	72	77	77	82	82	87
27.90	61	71	66	71	71	76	76	81	81	86
28.00	60	70	65	70	70	75	75	80	80	85
28.10	59	69	64	69	69	74	74	79	79	84
28.20	58	68	63	68	68	73	73	78	78	83
28.30	57	67	62	67	67	72	72	77	77	82
28.40	56	66	61	66	66	71	71	76	76	81
28.50	55	65	60	65	65	70	70	75	75	80
28.60	54	64	59	64	64	69	69	74	74	79
28.70	53	63	58	63	63	68	68	73	73	78
28.80	52	62	57	62	62	67	67	72	72	77
28.90	51	61	56	61	61	66	66	71	71	76
29.00	50	60	55	60	60	65	65	70	70	75
29.10	49	59	54	59	59	64	64	69	69	74
29.20	48	58	53	58	58	63	63	68	68	73
29.30	47	57	52	57	57	62	62	67	67	72
29.40	46	56	51	56	56	61	61	66	66	71
29.50	45	55	50	55	55	60	60	65	65	70
29.60	44	54	49	54	54	59	59	64	64	69
29.70	43	53	48	53	53	58	58	63	63	68
29.80	42	52	47	52	52	57	57	62	62	67
29.90	41	51	46	51	51	56	56	61	61	66
30.00	40	50	45	50	50	55	55	60	60	65
30.10	39	49	44	49	49	54	54	59	59	64
30.20	38	48	43	48	48	53	53	58	58	63
30.30	37	47	42	47	47	52	52	57	57	62
30.40	36	46	41	46	46	51	51	56	56	61
30.50	35	45	40	45	45	50	50	55	55	60
30.60	34	44	39	44	44	49	49	54	54	59
30.70	33	43	38	43	43	48	48	53	53	58
30.80	32	42	37	42	42	47	47	52	52	57
30.90	31	41	36	41	41	46	46	51	51	56
31.00	30	40	35	40	40	45	45	50	50	55
31.10	29	39	34	39	39	44	44	49	49	54
31.20	28	38	33	38	38	43	43	48	48	53
31.30	27	37	32	37	37	42	42	47	47	52
31.40	26	36	31	36	36	41	41	46	46	51
31.50	25	35	30	35	35	40	40	45	45	50
31.60	24	34	29	34	34	39	39	44	44	49
31.70	23	33	28	33	33	38	38	43	43	48
31.80	22	32	27	32	32	37	37	42	42	47
31.90	21	31	26	31	31	36	36	41	41	46
32.00	20	30	25	30	30	35	35	40	40	45
32.10	19	29	24	29	29	34	34	39	39	44
32.20	18	28	23	28	28	33	33	38	38	43
32.30	17	27	22	27	27	32	32	37	37	42
32.40	16	26	21	26	26	31	31	36	36	41
32.50	15	25	20	25	25	30	30	35	35	40
32.60	14	24	19	24	24	29	29	34	34	39

Възрастова група										
Време/сек.	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
32.70	13	23	18	23	23	28	28	33	33	38
32.80	12	22	17	22	22	27	27	32	32	37
32.90	11	21	16	21	21	26	26	31	31	36
33.00	10	20	15	20	20	25	25	30	30	35
33.10	9	19	14	19	19	24	24	29	29	34
33.20	8	18	13	18	18	23	23	28	28	33
33.30	7	17	12	17	17	22	22	27	27	32
33.40	6	16	11	16	16	21	21	26	26	31
33.50	5	15	10	15	15	20	20	25	25	30
33.60	4	14	9	14	14	19	19	24	24	29
33.70	3	13	8	13	13	18	18	23	23	28
33.80	2	12	7	12	12	17	17	22	22	27
33.90	1	11	6	11	11	16	16	21	21	26
34.00		10	5	10	10	15	15	20	20	25
34.10		9	4	9	9	14	14	19	19	24
34.20		8	3	8	8	13	13	18	18	23
34.30		7	2	7	7	12	12	17	17	22
34.40		6	1	6	6	11	11	16	16	21
34.50		5		5	5	10	10	15	15	20
34.60		4		4	4	9	9	14	14	19
34.70		3		3	3	8	8	13	13	18
34.80		2		2	2	7	7	12	12	17
34.90		1		1	1	6	6	11	11	16
35.00						5	5	10	10	15
35.10						4	4	9	9	14
35.20						3	3	8	8	13
35.30						2	2	7	7	12
35.40						1	1	6	6	11
35.50								5	5	10
35.60								4	4	9
35.70								3	3	8
35.80								2	2	7
35.90								1	1	6
36.00										5
36.10										4
36.20										3
36.30										2
36.40										1
36.50										
36.60										
36.70										
36.80										
36.90										
37.00										
37.10										
37.20										
37.30										
37.40										
37.50										
37.60										
37.70										
37.80										
37.90										
38.00										

НОРМАТИВ № 4
КРОС 1000 МЕТРА

Възрастова група										
Време/мин.	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
3.10	100									
3.11	99									
3.12	98									
3.13	97									
3.14	96									
3.15	95									
3.16	94									

Възрастова група										
Време/мин.	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
3.17	93									
3.18	92									
3.19	91									
3.20	90		100							
3.21	89		99							
3.22	88		98							
3.23	87		97							
3.24	86		96							
3.25	85		95							
3.26	84		94							
3.27	83		93							
3.28	82		92							
3.29	81		91							
3.30	80		90		100					
3.31	79		89		99					
3.32	78		88		98					
3.33	77		87		97					
3.34	76		86		96					
3.35	75		85		95					
3.36	74		84		94					
3.37	73		83		93					
3.38	72		82		92					
3.39	71		81		91					
3.40	70		80		90		100			
3.41	69		79		89		99			
3.42	68		78		88		98			
3.43	67		77		87		97			
3.44	66		76		86		96			
3.45	65		75		85		95			
3.46	64		74		84		94			
3.47	63		73		83		93			
3.48	62		72		82		92			
3.49	61		71		81		91			
3.50	60		70		80		90		100	
3.51	59		69		79		89		99	
3.52	58		68		78		88		98	
3.53	57		67		77		87		97	
3.54	56		66		76		86		96	
3.55	55	100	65		75		85		95	
3.56	54	99	64		74		84		94	
3.57	53	98	63		73		83		93	
3.58	52	97	62		72		82		92	
3.59	51	96	61		71		81		91	
4.00	50	95	60		70		80		90	
4.01	49	94	59		69		79		89	
4.02	48	93	58		68		78		88	
4.03	47	92	57		67		77		87	
4.04	46	91	56		66		76		86	
4.05	45	90	55		65		75		85	
4.06	44	89	54		64		74		84	
4.07	43	88	53		63		73		83	
4.08	42	87	52		62		72		82	
4.09	41	86	51		61		71		81	
4.10	40	85	50	100	60		70		80	
4.11	39	84	49	99	59		69		79	
4.12	38	83	48	98	58		68		78	
4.13	37	82	47	97	57		67		77	
4.14	36	81	46	96	56		66		76	
4.15	35	80	45	95	55		65		75	
4.16	34	79	44	94	54		64		74	
4.17	33	78	43	93	53		63		73	
4.18	32	77	42	92	52		62		72	
4.19	31	76	41	91	51		61		71	
4.20	30	75	40	90	50	100	60		70	
4.21	29	74	39	89	49	99	59		69	

Възрастова група										
Време/мин.	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
4.22	28	73	38	88	48	98	58		68	
4.23	27	72	37	87	47	97	57		67	
4.24	26	71	36	86	46	96	56		66	
4.25	25	70	35	85	45	95	55		65	
4.26	24	69	34	84	44	94	54		64	
4.27	23	68	33	83	43	93	53		63	
4.28	22	67	32	82	42	92	52		62	
4.29	21	66	31	81	41	91	51		61	
4.30	20	65	30	80	40	90	50	100	60	
4.31	19	64	29	79	39	89	49	99	59	
4.32	18	63	28	78	38	88	48	98	58	
4.33	17	62	27	77	37	87	47	97	57	
4.34	16	61	26	76	36	86	46	96	56	
4.35	15	60	25	75	35	85	45	95	55	
4.36	14	59	24	74	34	84	44	94	54	
4.37	13	58	23	73	33	83	43	93	53	
4.38	12	57	22	72	32	82	42	92	52	
4.39	11	56	21	71	31	81	41	91	51	
4.40	10	55	20	70	30	80	40	90	50	100
4.41	9	54	19	69	29	79	39	89	49	99
4.42	8	53	18	68	28	78	38	88	48	98
4.43	7	52	17	67	27	77	37	87	47	97
4.44	6	51	16	66	26	76	36	86	46	96
4.45	5	50	15	65	25	75	35	85	45	95
4.46	4	49	14	64	24	74	34	84	44	94
4.47	3	48	13	63	23	73	33	83	43	93
4.48	2	47	12	62	22	72	32	82	42	92
4.49	1	46	11	61	21	71	31	81	41	91
4.50		45	10	60	20	70	30	80	40	90
4.51		44	9	59	19	69	29	79	39	89
4.52		43	8	58	18	68	28	78	38	88
4.53		42	7	57	17	67	27	77	37	87
4.54		41	6	56	16	66	26	76	36	86
4.55		40	5	55	15	65	25	75	35	85
4.56		39	4	54	14	64	24	74	34	84
4.57		38	3	53	13	63	23	73	33	83
4.58		37	2	52	12	62	22	72	32	82
4.59		36	1	51	11	61	21	71	31	81
5.00		35		50	10	60	20	70	30	80
5.01		34		49	9	59	19	69	29	79
5.02		33		48	8	58	18	68	28	78
5.03		32		47	7	57	17	67	27	77
5.04		31		46	6	56	16	66	26	76
5.05		30		45	5	55	15	65	25	75
5.06		29		44	4	54	14	64	24	74
5.07		28		43	3	53	13	63	23	73
5.08		27		42	2	52	12	62	22	72
5.09		26		41	1	51	11	61	21	71
5.10		25		40		50	10	60	20	70
5.11		24		39		49	9	59	19	69
5.12		23		38		48	8	58	18	68
5.13		22		37		47	7	57	17	67
5.14		21		36		46	6	56	16	66
5.15		20		35		45	5	55	15	65
5.16		19		34		44	4	54	14	64
5.17		18		33		43	3	53	13	63
5.18		17		32		42	2	52	12	62
5.19		16		31		41	1	51	11	61
5.20		15		30		40		50	10	60
5.21		14		29		39		49	9	59
5.22		13		28		38		48	8	58
5.23		12		27		37		47	7	57
5.24		11		26		36		46	6	56
5.25		10		25		35		45	5	55
5.26		9		24		34		44	4	54

Възрастова група										
Време/мин.	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
5.27		8		23		33		43	3	53
5.28		7		22		32		42	2	52
5.29		6		21		31		41	1	51
5.30		5		20		30		40		50
5.31		4		19		29		39		49
5.32		3		18		28		38		48
5.33		2		17		27		37		47
5.34		1		16		26		36		46
5.35				15		25		35		45
5.36				14		24		34		44
5.37				13		23		33		43
5.38				12		22		32		42
5.39				11		21		31		41
5.40				10		20		30		40
5.41				9		19		29		39
5.42				8		18		28		38
5.43				7		17		27		37
5.44				6		16		26		36
5.45				5		15		25		35
5.46				4		14		24		34
5.47						13		23		33
5.48						12		22		32
5.49						11		21		31
5.50						10		20		30
5.51						9		19		29
5.52						8		18		28
5.53						7		17		27
5.54						6		16		26
5.55						5		15		25
5.56						4		14		24
5.57						3		13		23
5.58						2		12		22
5.59						1		11		21
6.00								10		20
6.01								9		19
6.02								8		18
6.03								7		17
6.04								6		16
6.05								5		15
6.06								4		14
6.07								3		13
6.08								2		12
6.09								1		11
6.10										10
6.11										9
6.12										8
6.13										7
6.14										6
6.15										5
6.16										4
6.17										3
6.18										2
6.19										1
6.20										
6.21										
6.22										
6.23										
6.24										
6.25										
6.26										
6.27										
6.28										
6.29										