



## ВОЕННОМОРСКИ СИЛИ

### КОМАНДВАНЕ НА ВОЕННОМОРСКИТЕ СИЛИ

Варна 9000, ул. "Преслав" 16, тел: 552-622, 552-635, факс: 603-259

## НОРМАТИВИ ЗА ФИЗИЧЕСКА ГОДНОСТ

### УПРАЖНЕНИЕ № 2 – БЯГАНЕ „СОВАЛКА” 10 x 10 м.

Време сек.	Възрастова група													
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.	
	М	Ж	М	Ж	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	100	97											
24.90	91	99	96											
25.00	90	98	95	100	100									
25.10	89	97	94	99	99									
25.20	88	96	93	98	98									
25.30	87	95	92	97	97									
25.40	86	94	91	96	96									
25.50	85	93	90	95	95	100	100							
25.60	84	92	89	94	94	99	99							
25.70	83	91	88	93	93	98	98							
25.80	82	90	87	92	92	97	97							
25.90	81	89	86	91	91	96	96							
26.00	80	88	85	90	90	95	95	100	100					
26.10	79	87	84	89	89	94	94	99	99					
26.20	78	86	83	88	88	93	93	98	98					
26.30	77	85	82	87	87	92	92	97	97					
26.40	76	84	81	86	86	91	91	96	96					
26.50	75	83	80	85	85	90	90	95	95	100				
26.60	74	82	79	84	84	89	89	94	94	99				
26.70	73	81	78	83	83	88	88	93	93	98				
26.80	72	80	77	82	82	87	87	92	92	97				
26.90	71	79	76	81	81	86	86	91	91	96				
27.00	70	78	75	80	80	85	85	90	90	95				
27.10	69	77	74	79	79	84	84	89	89	94				
27.20	68	76	73	78	78	83	83	88	88	93				
27.30	67	75	72	77	77	82	82	87	87	92				
27.40	66	74	71	76	76	81	81	86	86	91				
27.50	65	73	70	75	75	80	80	85	85	90				
27.60	64	72	69	74	74	79	79	84	84	89				
27.70	63	71	68	73	73	78	78	83	83	88				
27.80	62	70	67	72	72	77	77	82	82	87				
27.90	61	69	66	71	71	76	76	81	81	86				
28.00	60	68	65	70	70	75	75	80	80	85	100			
28.10	59	67	64	69	69	74	74	79	79	84	99			
28.20	58	66	63	68	68	73	73	78	78	83	98			
28.30	57	65	62	67	67	72	72	77	77	82	97			
28.40	56	64	61	66	66	71	71	76	76	81	96			

Време сек.	Възрастова група													
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
28.50	55	63	60	65	65	70	70	75	75	80	95			
28.60	54	62	59	64	64	69	69	74	74	79	94			
28.70	53	61	58	63	63	68	68	73	73	78	93			
28.80	52	60	57	62	62	67	67	72	72	77	92			
28.90	51	59	56	61	61	66	66	71	71	76	91			
29.00	50	58	55	60	60	65	65	70	70	75	90	100	100	
29.10	49	57	54	59	59	64	64	69	69	74	89	99	99	
29.20	48	56	53	58	58	63	63	68	68	73	88	98	98	
29.30	47	55	52	57	57	62	62	67	67	72	87	97	97	
29.40	46	54	51	56	56	61	61	66	66	71	86	96	96	
29.50	45	53	50	55	55	60	60	65	65	70	85	95	95	
29.60	44	52	49	54	54	59	59	64	64	69	84	94	94	
29.70	43	51	48	53	53	58	58	63	63	68	83	93	93	
29.80	42	50	47	52	52	57	57	62	62	67	82	92	92	
29.90	41	49	46	51	51	56	56	61	61	66	81	91	91	
30.00	40	48	45	50	50	55	55	60	60	65	80	90	90	100
30.10	39	47	44	49	49	54	54	59	59	64	79	89	89	99
30.20	38	46	43	48	48	53	53	58	58	63	78	88	88	98
30.30	37	45	42	47	47	52	52	57	57	62	77	87	87	97
30.40	36	44	41	46	46	51	51	56	56	61	76	86	86	96
30.50	35	43	40	45	45	50	50	55	55	60	75	85	85	95
30.60	34	42	39	44	44	49	49	54	54	59	74	84	84	94
30.70	33	41	38	43	43	48	48	53	53	58	73	83	83	93
30.80	32	40	37	42	42	47	47	52	52	57	72	82	82	92
30.90	31	39	36	41	41	46	46	51	51	56	71	81	81	91
31.00	30	38	35	40	40	45	45	50	50	55	70	80	80	90
31.10	29	37	34	39	39	44	44	49	49	54	69	79	79	89
31.20	28	36	33	38	38	43	43	48	48	53	68	78	78	88
31.30	27	35	32	37	37	42	42	47	47	52	67	77	77	87
31.40	26	34	31	36	36	41	41	46	46	51	66	76	76	86
31.50	25	33	30	35	35	40	40	45	45	50	65	75	75	85
31.60	24	32	29	34	34	39	39	44	44	49	64	74	74	84
31.70	23	31	28	33	33	38	38	43	43	48	63	73	73	83
31.80	22	30	27	32	32	37	37	42	42	47	62	72	72	82
31.90	21	29	26	31	31	36	36	41	41	46	61	71	71	81
32.00	20	28	25	30	30	35	35	40	40	45	60	70	70	80
32.10	19	27	24	29	29	34	34	39	39	44	59	69	69	79
32.20	18	26	23	28	28	33	33	38	38	43	58	68	68	78
32.30	17	25	22	27	27	32	32	37	37	42	57	67	67	77
32.40	16	24	21	26	26	31	31	36	36	41	56	66	66	76
32.50	15	23	20	25	25	30	30	35	35	40	55	65	65	75
32.60	14	22	19	24	24	29	29	34	34	39	54	64	64	74
32.70	13	21	18	23	23	28	28	33	33	38	53	63	63	73
32.80	12	20	17	22	22	27	27	32	32	37	52	62	62	72
32.90	11	19	16	21	21	26	26	31	31	36	51	61	61	71
33.00	10	18	15	20	20	25	25	30	30	35	50	60	60	70
33.10	9	17	14	19	19	24	24	29	29	34	49	59	59	69
33.20	8	16	13	18	18	23	23	28	28	33	48	58	58	68
33.30	7	15	12	17	17	22	22	27	27	32	47	57	57	67
33.40	6	14	11	16	16	21	21	26	26	31	46	56	56	66
33.50	5	13	10	15	15	20	20	25	25	30	45	55	55	65
33.60	4	12	9	14	14	19	19	24	24	29	44	54	54	64
33.70	3	11	8	13	13	18	18	23	23	28	43	53	53	63
33.80	2	10	7	12	12	17	17	22	22	27	42	52	52	62
33.90	1	9	6	11	11	16	16	21	21	26	41	51	51	61
34.00		8	5	10	10	15	15	20	20	25	40	50	50	60
34.10		7	4	9	9	14	14	19	19	24	39	49	49	59

Време сек.	Възрастова група													
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
34.20		6	3	8	8	13	13	18	18	23	38	48	48	58
34.30		5	2	7	7	12	12	17	17	22	37	47	47	57
34.40		4	1	6	6	11	11	16	16	21	36	46	46	56
34.50		3		5	5	10	10	15	15	20	35	45	45	55
34.60		2		4	4	9	9	14	14	19	34	44	44	54
34.70		1		3	3	8	8	13	13	18	33	43	43	53
34.80				2	2	7	7	12	12	17	32	42	42	52
34.90				1	1	6	6	11	11	16	31	41	41	51
35.00						5	5	10	10	15	30	40	40	50
35.10						4	4	9	9	14	29	39	39	49
35.20						3	3	8	8	13	28	38	38	48
35.30						2	2	7	7	12	27	37	37	47
35.40						1	1	6	6	11	26	36	36	46
35.50								5	5	10	25	35	35	45
35.60								4	4	9	24	34	34	44
35.70								3	3	8	23	33	33	43
35.80								2	2	7	22	32	32	42
35.90								1	1	6	21	31	31	41
36.00										5	20	30	30	40
36.10										4	19	29	29	39
36.20										3	18	28	28	38
36.30										2	17	27	27	37
36.40										1	16	26	26	36
36.50											15	25	25	35
36.60											14	24	24	34
36.70											13	23	23	33
36.80											12	22	22	32
36.90											11	21	21	31
37.00											10	20	20	30
37.10											9	19	19	29
37.20											8	18	18	28
37.30											7	17	17	27
37.40											8	16	16	26
37.50											7	15	15	25
37.60											6	14	14	24
37.70											5	13	13	23
37.80											4	12	12	22
37.90											3	11	11	21
38.00											2	10	10	20

**УПРАЖНЕНИЕ № 11 – ИЗПЪЛНЕНИЕ НА КОРЕМНИ ПРЕСИ ЗА 90 СЕКУНДИ**

Точки Брой пъти	Възрастова група													
	I До 21 г.		II 22-26 г.		III 27-31 г.		IV 32-36 г.		V 37-41 г.		VI 42-46 г.		VII 47-51 г.	
	М	Ж	М	Ж	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		100			
61	69	71	74	76	79	84	84	90	88		99			
60	68	70	73	75	78	82	83	88	87	100	98			
59	67	69	72	74	77	80	82	86	86	98	97			
58	66	68	71	73	76	78	81	84	85	96	96			
57	65	67	70	72	75	77	80	82	84	94	95		100	
56	64	66	69	71	74	76	79	81	83	92	94		99	
55	63	65	68	70	73	75	78	80	82	90	92		98	
54	62	64	67	69	72	74	76	79	81	88	90		97	
53	61	63	66	68	71	73	75	78	80	86	88		96	
52	60	62	65	67	70	72	74	77	79	84	87	100	94	
51	59	61	64	66	69	71	73	76	78	82	86	98	92	
50	58	60	63	65	68	70	72	75	77	80	85	96	90	100
49	57	59	62	64	67	69	71	74	76	79	84	94	88	99
48	56	58	61	63	66	68	70	73	75	78	83	92	86	98
47	55	57	60	62	65	67	69	72	74	77	82	90	84	97
46	54	56	59	61	64	66	68	71	73	76	80	88	82	96
45	53	55	58	60	63	65	67	70	72	75	78	86	80	95
44	52	54	57	59	62	64	66	69	71	74	76	84	78	94
43	51	53	56	58	61	63	65	68	70	73	74	82	76	93
42	50	52	55	57	60	62	64	67	69	72	73	80	75	92
41	49	51	54	56	59	61	63	66	68	71	72	78	74	91
40	48	50	53	55	58	60	62	65	67	70	71	76	73	90
39	47	49	52	54	57	59	61	64	66	69	70	74	72	88
38	46	48	51	53	56	58	60	63	65	68	69	72	71	86
37	45	47	50	52	55	57	59	62	64	67	68	70	70	84
36	44	46	49	51	54	56	58	61	63	66	67	69	69	82
35	43	45	48	50	53	55	57	60	62	65	66	68	68	80
34	42	44	47	49	52	54	56	59	61	64	65	67	67	78
33	41	43	46	48	51	53	55	58	60	63	64	66	66	76
32	40	42	45	47	50	52	54	57	59	62	63	65	65	74
31	39	41	44	46	49	51	53	56	58	61	62	64	64	72
30	38	40	43	45	48	50	52	55	57	60	61	63	63	70
29	37	39	42	44	47	49	51	54	56	59	60	62	62	68
28	36	38	41	43	46	48	50	53	55	58	58	61	61	64
27	35	37	40	42	45	47	48	52	54	57	56	60	60	62
26	34	36	39	41	44	46	46	51	52	56	54	58	58	60

Точки Брой пъти	Възрастова група													
	I До 21 г.		II 22-26 г.		III 27-31 г.		IV 32-36 г.		V 37-41 г.		VI 42-46 г.		VII 47-51 г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
25	33	35	38	40	43	45	45	50	50	55	52	56	56	58
24	32	34	37	39	42	44	44	48	48	54	50	54	54	56
23	31	33	36	38	41	43	43	46	46	53	48	52	52	55
22	30	32	35	37	40	42	42	44	44	52	46	50	50	54
21	29	31	34	36	39	41	41	42	42	51	44	48	48	53
20	28	30	33	35	38	40	40	40	40	50	42	46	46	52
19	27	29	32	34	37	38	38	38	38	45	40	44	44	50
18	26	28	31	33	36	36	36	36	36	40	38	42	42	48
17	25	27	30	32	34	34	34	34	34	35	36	40	40	46
16	24	26	29	30	32	32	32	32	32	32	34	38	38	44
15	23	25	28	29	30	30	30	30	30	30	32	36	36	42
14	22	24	27	28	28	28	28	28	28	28	30	34	34	40
13	21	23	26	26	26	26	26	26	26	26	28	32	32	38
12	20	22	24	24	24	24	24	24	24	24	26	30	30	36
11	19	21	22	22	22	22	22	22	22	22	24	28	28	33
10	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	22	26	26	30
9	17	18	18	18	18	18	18	18	18	18	20	24	24	27
8	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	18	22	22	24
7	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	16	20	20	21
6	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	14	18	18	18
5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	15	15	15
4	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	12	12	12
3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	9	9	9
2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6	6	6
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3

**УПРАЖНЕНИЕ № 12 – ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ЛИЦЕВИ ОПОРИ ЗА 90 СЕКУНДИ**

Точки Брой пъти	Възрастова група													
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.	
	М	Ж	М	Ж	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		100			
59	77		79		81		88		92		98			
58	76	100	78		80		86		90		96			
57	75	99	77		79		84		88		94			
56	74	98	76	100	78		83		86		92			
55	73	97	75	98	77		82		84		90		100	
54	72	96	74	96	76		81		83		89		98	
53	71	95	73	95	75		80		82		88		96	
52	70	94	72	94	74	100	79		81		87		94	
51	69	93	71	93	73	98	78		80		86		92	
50	68	92	70	92	72	96	77	100	79		84		90	
49	67	90	69	91	71	95	76	98	78		83		88	
48	66	88	68	90	70	94	75	96	77	100	82		86	
47	65	87	67	89	69	93	74	95	76	99	81		85	
46	64	86	66	88	68	92	73	94	75	98	80		84	
45	63	85	65	87	67	91	72	93	74	97	79	100	83	
44	62	84	64	86	66	90	71	92	73	96	78	99	82	
43	61	83	63	85	65	89	70	91	72	95	77	98	81	
42	60	82	62	84	64	88	69	90	71	94	76	97	80	
41	59	81	61	83	63	87	68	89	70	93	75	96	79	100
40	58	80	60	82	62	86	67	88	69	92	74	95	78	99
39	57	79	59	81	61	85	66	87	68	91	73	94	77	98
38	56	78	58	80	60	84	65	86	67	90	72	93	76	97
37	55	77	57	79	59	83	64	85	66	89	71	92	75	96
36	54	76	56	78	58	82	63	84	65	88	70	91	74	95
35	53	75	55	77	57	81	62	83	64	87	69	90	73	94
34	52	74	54	76	56	80	61	82	63	86	68	89	72	93
33	51	73	53	75	55	79	60	81	62	85	67	88	71	92
32	50	72	52	74	54	78	59	80	61	84	66	87	70	91
31	49	71	51	73	53	77	58	79	60	83	65	86	69	90
30	48	70	50	72	52	76	57	78	59	82	64	85	68	89
29	47	69	49	71	51	75	56	77	58	81	63	84	67	88
28	46	68	48	70	50	74	55	76	57	80	62	83	66	87
27	45	67	47	69	49	73	54	75	56	79	61	82	65	86
26	44	66	46	68	48	72	53	74	55	78	60	81	64	85
25	43	65	45	67	47	71	52	73	54	77	59	80	63	84
24	42	64	44	66	46	70	51	72	53	76	58	79	62	83
23	41	63	43	65	45	69	50	71	52	75	57	78	61	82
22	40	62	42	64	44	68	48	70	51	74	56	77	60	81
21	39	61	41	63	42	67	46	69	50	73	55	76	58	80
20	38	60	40	62	40	66	44	68	48	72	54	75	56	79

Точки Брой пъти	Възрастова група													
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
19	37	58	38	61	38	65	42	67	46	71	52	74	54	78
18	36	56	36	60	36	64	40	66	44	70	50	72	52	77
17	34	54	34	58	34	63	38	65	42	68	48	70	50	76
16	32	52	32	56	32	62	36	64	40	66	46	68	48	75
15	30	50	30	54	30	60	34	62	38	64	44	66	46	74
14	28	48	28	52	28	58	32	60	36	62	42	64	44	72
13	26	44	24	50	26	56	30	58	34	60	39	62	43	70
12	24	40	26	48	24	54	28	56	32	58	36	60	42	68
11	22	36	24	47	22	52	26	54	30	56	33	58	38	64
10	20	32	22	46	20	50	24	52	28	54	30	56	36	60
9	18	28	20	45	18	45	22	50	26	52	27	54	34	57
8	16	24	18	40	16	40	20	45	24	50	24	52	32	54
7	14	20	16	35	14	35	18	40	22	44	21	50	28	51
6	12	16	14	30	12	30	16	35	19	38	18	43	24	48
5	10	12	12	25	10	25	14	30	17	32	15	36	20	40
4	8	8	10	20	8	20	12	24	14	26	12	29	16	32
3	6	6	9	15	6	15	9	18	9	20	9	22	12	24
2	4	4	6	10	4	10	6	12	6	14	6	15	8	16
1	2	2	3	5	2	5	3	6	3	7	3	8	4	8

**УПРАЖНЕНИЕ № 3 – КРОС 1000 МЕТРА**

Время/ мин.	Възrastовa грyпa													
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.	
	М	Ж	М	Ж	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													
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		100			



Време/ мин.	Възрастова група													
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
4.06	44	89	54		64		74		84		99			
4.07	43	88	53		63		73		83		98			
4.08	42	87	52		62		72		82		97			
4.09	41	86	51		61		71		81		96			
4.10	40	85	50	100	60		70		80		95			
4.11	39	84	49	99	59		69		79		94			
4.12	38	83	48	98	58		68		78		93			
4.13	37	82	47	97	57		67		77		92			
4.14	36	81	46	96	56		66		76		91			
4.15	35	80	45	95	55		65		75		90			
4.16	34	79	44	94	54		64		74		89			
4.17	33	78	43	93	53		63		73		88			
4.18	32	77	42	92	52		62		72		87			
4.19	31	76	41	91	51		61		71		86			
4.20	30	75	40	90	50	100	60		70		85			
4.21	29	74	39	89	49	99	59		69		84			
4.22	28	73	38	88	48	98	58		68		83			
4.23	27	72	37	87	47	97	57		67		82			
4.24	26	71	36	86	46	96	56		66		81			
4.25	25	70	35	85	45	95	55		65		80		100	
4.26	24	69	34	84	44	94	54		64		79		99	
4.27	23	68	33	83	43	93	53		63		78		98	
4.28	22	67	32	82	42	92	52		62		77		97	
4.29	21	66	31	81	41	91	51		61		76		96	
4.30	20	65	30	80	40	90	50	100	60		75		95	
4.31	19	64	29	79	39	89	49	99	59		74		94	
4.32	18	63	28	78	38	88	48	98	58		73		93	
4.33	17	62	27	77	37	87	47	97	57		72		92	
4.34	16	61	26	76	36	86	46	96	56		71		91	
4.35	15	60	25	75	35	85	45	95	55		70		90	
4.36	14	59	24	74	34	84	44	94	54		69		89	
4.37	13	58	23	73	33	83	43	93	53		68		88	
4.38	12	57	22	72	32	82	42	92	52		67		87	
4.39	11	56	21	71	31	81	41	91	51		66		86	
4.40	10	55	20	70	30	80	40	90	50	100	65		85	
4.41	9	54	19	69	29	79	39	89	49	99	64		84	
4.42	8	53	18	68	28	78	38	88	48	98	63		83	
4.43	7	52	17	67	27	77	37	87	47	97	62		82	
4.44	6	51	16	66	26	76	36	86	46	96	61		81	
4.45	5	50	15	65	25	75	35	85	45	95	60		80	
4.46	4	49	14	64	24	74	34	84	44	94	59		79	
4.47	3	48	13	63	23	73	33	83	43	93	58		78	
4.48	2	47	12	62	22	72	32	82	42	92	57		77	
4.49	1	46	11	61	21	71	31	81	41	91	56		76	
4.50		45	10	60	20	70	30	80	40	90	55		75	
4.51		44	9	59	19	69	29	79	39	89	54		74	
4.52		43	8	58	18	68	28	78	38	88	53		73	
4.53		42	7	57	17	67	27	77	37	87	52		72	
4.54		41	6	56	16	66	26	76	36	86	51		71	
4.55		40	5	55	15	65	25	75	35	85	50		70	
4.56		39	4	54	14	64	24	74	34	84	49		69	
4.57		38	3	53	13	63	23	73	33	83	48		68	
4.58		37	2	52	12	62	22	72	32	82	47		67	
4.59		36	1	51	11	61	21	71	31	81	46		66	
5.00		35		50	10	60	20	70	30	80	45	100	65	
5.01		34		49	9	59	19	69	29	79	44	99	64	
5.02		33		48	8	58	18	68	28	78	43	98	63	

Време/ мин.	Възрастова група													
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
5.03		32		47	7	57	17	67	27	77	42	97	62	
5.04		31		46	6	56	16	66	26	76	41	96	61	
5.05		30		45	5	55	15	65	25	75	40	95	60	
5.06		29		44	4	54	14	64	24	74	39	94	59	
5.07		28		43	3	53	13	63	23	73	38	93	58	
5.08		27		42	2	52	12	62	22	72	37	92	57	
5.09		26		41	1	51	11	61	21	71	36	91	56	
5.10		25		40		50	10	60	20	70	35	90	55	100
5.11		24		39		49	9	59	19	69	34	89	54	99
5.12		23		38		48	8	58	18	68	33	88	53	98
5.13		22		37		47	7	57	17	67	32	87	52	97
5.14		21		36		46	6	56	16	66	31	86	51	96
5.15		20		35		45	5	55	15	65	30	85	50	95
5.16		19		34		44	4	54	14	64	29	84	49	94
5.17		18		33		43	3	53	13	63	28	83	48	93
5.18		17		32		42	2	52	12	62	27	82	47	92
5.19		16		31		41	1	51	11	61	26	81	46	91
5.20		15		30		40		50	10	60	25	80	45	90
5.21		14		29		39		49	9	59	24	79	44	89
5.22		13		28		38		48	8	58	23	78	43	88
5.23		12		27		37		47	7	57	22	77	42	87
5.24		11		26		36		46	6	56	21	76	41	86
5.25		10		25		35		45	5	55	20	75	40	85
5.26		9		24		34		44	4	54	19	74	39	84
5.27		8		23		33		43	3	53	18	73	38	83
5.28		7		22		32		42	2	52	17	72	37	82
5.29		6		21		31		41	1	51	16	71	36	81
5.30		5		20		30		40		50	15	70	35	80
5.31		4		19		29		39		49	14	69	34	79
5.32		3		18		28		38		48	13	68	33	78
5.33		2		17		27		37		47	12	67	32	77
5.34		1		16		26		36		46	11	66	31	76
5.35				15		25		35		45	10	65	30	75
5.36				14		24		34		44	9	64	29	74
5.37				13		23		33		43	8	63	28	73
5.38				12		22		32		42	7	62	27	72
5.39				11		21		31		41	6	61	26	71
5.40				10		20		30		40	5	60	25	70
5.41				9		19		29		39	4	59	24	69
5.42				8		18		28		38	3	58	23	68
5.43				7		17		27		37	2	57	22	67
5.44				6		16		26		36	1	56	21	66
5.45				5		15		25		35		55	20	65
5.46				4		14		24		34		54	19	64
5.47						13		23		33		53	18	63
5.48						12		22		32		52	17	62
5.49						11		21		31		51	16	61
5.50						10		20		30		50	15	60
5.51						9		19		29		49	14	59
5.52						8		18		28		48	13	58
5.53						7		17		27		47	12	57
5.54						6		16		26		46	11	56
5.55						5		15		25		45	10	55
5.56						4		14		24		44	9	54
5.57						3		13		23		43	8	53
5.58						2		12		22		42	7	52
5.59						1		11		21		41	6	51

Време/ мин.	Възrastова група													
	I До 21г.		II 22-26г.		III 27-31г.		IV 32-36г.		V 37-41г.		VI 42-46г.		VII 47-51г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
6.00								10		20		40	5	50
6.01								9		19		39	4	49
6.02								8		18		38	3	48
6.03								7		17		37	2	47
6.04								6		16		36	1	46
6.05								5		15		35		45
6.06								4		14		34		44
6.07								3		13		33		43
6.08								2		12		32		42
6.09								1		11		31		41
6.10										10		30		40
6.11										9		29		39
6.12										8		28		38
6.13										7		27		37
6.14										6		26		36
6.15										5		25		35
6.16										4		24		34
6.17										3		23		33
6.18										2		22		32
6.19										1		21		31
6.20												20		30
6.21												19		29
6.22												18		28
6.23												17		27
6.24												16		26
6.25												15		25
6.26												14		24
6.27												13		23
6.28												12		22
6.29												11		21