

НОРМАТИВ № 2

ИЗПЪЛНЕНИЕ НА ЛИЦЕВИ ОПОРИ ЗА 1 МИНУТА

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

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.		VIII Над 52г.	
	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
21	39	61	41	63	42	67	46	69	50	73	55	76	58	80	65	81
20	38	60	40	62	40	66	44	68	48	72	54	75	56	79	64	80
19	37	58	38	61	38	65	42	67	46	71	52	74	54	78	63	79
18	36	56	36	60	36	64	40	66	44	70	50	72	52	77	62	78
17	34	54	34	58	34	63	38	65	42	68	48	70	50	76	61	77
16	32	52	32	56	32	62	36	64	40	66	46	68	48	75	60	76
15	30	50	30	54	30	60	34	62	38	64	44	66	46	74	57	75
14	28	48	28	52	28	58	32	60	36	62	42	64	44	72	54	74
13	26	44	24	50	26	56	30	58	34	60	39	62	43	70	51	72
12	24	40	26	48	24	54	28	56	32	58	36	60	42	68	48	70
11	22	36	24	47	22	52	26	54	30	56	33	58	38	64	44	68
10	20	32	22	46	20	50	24	52	28	54	30	56	36	60	40	64
9	18	28	20	45	18	45	22	50	26	52	27	54	34	57	36	60
8	16	24	18	40	16	40	20	45	24	50	24	52	32	54	32	56
7	14	20	16	35	14	35	18	40	22	44	21	50	28	51	28	52
6	12	16	14	30	12	30	16	35	19	38	18	43	24	48	24	48
5	10	12	12	25	10	25	14	30	17	32	15	36	20	40	20	40
4	8	8	10	20	8	20	12	24	14	26	12	29	16	32	16	32
3	6	6	9	15	6	15	9	18	9	20	9	22	12	24	12	24
2	4	4	6	10	4	10	6	12	6	14	6	15	8	16	8	16
1	2	2	3	5	2	5	3	6	3	7	3	8	4	8	4	8