

Фитнес Тест Мъже			
Точки	Набирания	Коремни преси	Бягане 3 мили (4,8 км)
100	20	100	18:00
99		99	18:10
98		98	18:20
97		97	18:30
96		96	18:40
95	19	95	18:50
94		94	19:00
93		93	19:10
92		92	19:20
91		91	19:30
90	18	90	19:40
89		89	19:50
88		88	20:00
87		87	20:10
86		86	20:20
85	17	85	20:30
84		84	20:40
83		83	20:50
82		82	21:00
81		81	21:10
80	16	80	21:20
79		79	21:30
78		78	21:40
77		77	21:50
76		76	22:00
75	15	75	22:10
74		74	22:20
73		73	22:30
72		72	22:40
71		71	22:50
70	14	70	23:00
69		69	23:10
68		68	23:20
67		67	23:30
66		66	23:40
65	13	65	23:50
64		64	24:00:00
63		63	24:10:00
62		62	24:20:00
61		61	24:30:00
60	12	60	24:40:00
59		59	24:50:00
58		58	25:00:00
57		57	25:10:00
56		56	25:20:00

55		11		55		25:30:00
54				54		25:40:00
53				53		25:50:00
52				52		26:00:00
51				51		26:10:00
50		10		50		26:20:00
49				49		26:30:00
48				48		26:40:00
47				47		26:50:00
46				46		27:00:00
45		9		45		27:10:00
44				44		27:20:00
43				43		27:30:00
42				42		27:40:00
41				41		27:50:00
40		8		40		28:00:00
39		x				28:10:00
38		x				28:20:00
37		x				28:30:00
36		x				28:40:00
35		7 x				28:50:00
34		x				29:00:00
33		x				29:10:00
32		x				29:20:00
31		x				29:30:00
30		6 x				29:40:00
29		x				29:50:00
28		x				30:00:00
27		x				30:10:00
26		x				30:20:00
25		5 x				30:30:00
24		x				30:40:00
23		x				30:50:00
22		x				31:00:00
21		x				31:10:00
20		4 x				31:20:00
19		x				31:30:00
18		x				31:40:00
17		x				31:50:00
16		x				32:00:00
15		3 x				32:10:00
14	x	x				32:20:00
13	x	x				32:30:00
12	x	x				32:40:00
11	x	x				32:50:00
10	x	x				33:00:00
9	x	x		x		
8	x	x		x		
7	x	x		x		
6	x	x		x		
5	x	x		x		
4	x	x		x		
3	x	x		x		
2	x	x		x		
1	x	x		x		

## Фитнес Тест Жени

Точки	Висене на лост	Коремни преси	Бягане 3 мили (4,8 км)
100	70 сек.	100	21:00
99		99	21:10
98	69 сек.	98	21:20
97		97	21:30
96	68 сек.	96	21:40
95		95	21:50
94	67 сек.	94	22:00
93		93	22:10
92	66 сек.	92	22:20
91		91	22:30
90	65 сек.	90	22:40
89		89	22:50
88	64 сек.	88	23:00
87		87	23:10
86	63 сек.	86	23:20
85		85	23:30
84	62 сек.	84	23:40
83		83	23:50
82	61 сек.	82	24:00:00
81		81	24:10:00
80	60 сек.	80	24:20:00
79		79	24:30:00
78	59 сек.	78	24:40:00
77		77	24:50:00
76	58 сек.	76	25:00:00
75		75	25:10:00
74	57 сек.	74	25:20:00
73		73	25:30:00
72	56 сек.	72	25:40:00
71		71	25:50:00
70	55 сек.	70	26:00:00
69		69	26:10:00
68	54 сек.	68	26:20:00
67		67	26:30:00
66	53 сек.	66	26:40:00
65		65	26:50:00
64	52 сек.	64	27:00:00
63		63	27:10:00
62	51 сек.	62	27:20:00
61		61	27:30:00
60	50 сек.	60	27:40:00
59		59	27:50:00
58	49 сек.	58	28:00:00
57		57	28:10:00
56	48 сек.	56	28:20:00
55		55	28:30:00
54	47 сек.	54	28:40:00
53		53	28:50:00
52	46 сек.	52	29:00:00
51		51	29:10:00
50	45 сек.	50	29:20:00
49		49	29:30:00
48	44 сек.	48	29:40:00
47		47	29:50:00
46	43 сек.	46	30:00:00

45			45	30:10:00
44	42 сек.		44	30:20:00
43			43	30:30:00
42	41 сек.		42	30:40:00
41			41	30:50:00
40	40 сек.		40	31:00:00
39	39 сек.	x		31:10:00
38	38 сек.	x		31:20:00
37	37 сек.	x		31:30:00
36	36 сек.	x		31:40:00
35	35 сек.	x		31:50:00
34	34 сек.	x		32:00:00
33	33 сек.	x		32:10:00
32	32 сек.	x		32:20:00
31	31 сек.	x		32:30:00
30	30 сек.	x		32:40:00
29	29 сек.	x		32:50:00
28	28 сек.	x		33:00:00
27	27 сек.	x		33:10:00
26	26 сек.	x		33:20:00
25	25 сек.	x		33:30:00
24	24 сек.	x		33:40:00
23	23 сек.	x		33:50:00
22	22 сек.	x		34:00:00
21	21 сек.	x		34:10:00
20	20 сек.	x		34:20:00
19	19 сек.	x		34:30:00
18	18 сек.	x		34:40:00
17	17 сек.	x		34:50:00
16	16 сек.	x		35:00:00
15	15 сек.	x		35:10:00
14	x	x		35:20:00
13	x	x		35:30:00
12	x	x		35:40:00
11	x	x		35:50:00
10	x	x		36:00:00
9	x	x	x	
8	x	x	x	
7	x	x	x	
6	x	x	x	
5	x	x	x	
4	x	x	x	
3	x	x	x	
2	x	x	x	
1	x	x	x	