Додаток 5
до Інструкції з організації фізичної підготовки
в Державній прикордонній службі України
(пункт 24 розділу III)

**ТАБЛИЦЯ
нарахування балів за виконання вправи із кросфіту**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Згинання і розгинання рук в упорі лежачи | Піднімання тулуба в сід | Підтягування на перекладені | Згинання і розгинання рук в упорі на брусах | Жим штанги, лежачи на горизонтальній лаві, від грудей | Піднімання ніг до перекладини у висі | Човниковий біг 6 **×** 15 метрів | Веслування 2500 метрів за 12 хвилин |
| раз | бал | раз | бал | раз | бал | раз | бал | раз | бал | раз | бал | секунда | бал | секунда | бал | метр | бал |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1 | 40 | 100 | 40 | 100 | 6 | 100 | 6 | 100 | 6 | 100 | 10 | 100 | 28,00 | 100 | 25,50 | 150 | 2500 | 100 |
| 2 | 41 | 102 | 41 | 103 | 7 | 102 | 7 | 103 | 7 | 102 | 11 | 102 | 27,90 | 102 | 25,40 | 152 | 2515 | 102 |
| 3 | 42 | 104 | 42 | 106 | 8 | 104 | 8 | 106 | 8 | 104 | 12 | 104 | 27,80 | 104 | 25,30 | 154 | 2530 | 104 |
| 4 | 43 | 106 | 43 | 109 | 9 | 106 | 9 | 109 | 9 | 106 | 13 | 106 | 27,70 | 106 | 25,20 | 156 | 2545 | 106 |
| 5 | 44 | 108 | 44 | 112 | 10 | 108 | 10 | 112 | 10 | 108 | 14 | 108 | 27,60 | 108 | 25,10 | 158 | 2560 | 108 |
| 6 | 45 | 110 | 45 | 115 | 11 | 110 | 11 | 115 | 11 | 110 | 15 | 110 | 27,50 | 110 | 25,00 | 160 | 2575 | 110 |
| 7 | 46 | 112 | 46 | 118 | 12 | 112 | 12 | 118 | 12 | 112 | 16 | 112 | 27,40 | 112 | 24,90 | 162 | 2590 | 112 |
| 8 | 47 | 114 | 47 | 121 | 13 | 114 | 13 | 121 | 13 | 114 | 17 | 114 | 27,30 | 114 | 24,80 | 164 | 2605 | 114 |
| 9 | 48 | 116 | 48 | 124 | 14 | 116 | 14 | 124 | 14 | 116 | 18 | 116 | 27,20 | 116 | 24,70 | 166 | 2620 | 116 |
| 10 | 49 | 118 | 49 | 127 | 15 | 118 | 15 | 127 | 15 | 118 | 19 | 118 | 27,10 | 118 | 24,60 | 168 | 2635 | 118 |
| 11 | 50 | 120 | 50 | 130 | 16 | 120 | 16 | 130 | 16 | 120 | 20 | 120 | 27,00 | 120 | 24,50 | 170 | 2650 | 120 |
| 12 | 51 | 122 | 51 | 133 | 17 | 122 | 17 | 133 | 17 | 122 | 21 | 122 | 26,90 | 122 | 24,40 | 172 | 2665 | 122 |
| 13 | 52 | 124 | 52 | 136 | 18 | 124 | 18 | 136 | 18 | 124 | 22 | 124 | 26,80 | 124 | 24,30 | 174 | 2680 | 124 |
| 14 | 53 | 126 | 53 | 139 | 19 | 126 | 19 | 139 | 19 | 126 | 23 | 126 | 26,70 | 126 | 24,20 | 176 | 2695 | 126 |
| 15 | 54 | 128 | 54 | 142 | 20 | 128 | 20 | 142 | 20 | 128 | 24 | 128 | 26,60 | 128 | 24,10 | 178 | 2710 | 128 |
| 16 | 55 | 130 | 55 | 145 | 21 | 130 | 21 | 145 | 21 | 130 | 25 | 130 | 26,50 | 130 | 24,00 | 180 | 2725 | 130 |
| 17 | 56 | 132 | 56 | 148 | 22 | 132 | 22 | 148 | 22 | 132 | 26 | 132 | 26,40 | 132 | 23,90 | 182 | 2740 | 132 |
| 18 | 57 | 134 | 57 | 151 | 23 | 134 | 23 | 151 | 23 | 134 | 27 | 134 | 26,30 | 134 | 23,80 | 184 | 2755 | 134 |
| 19 | 58 | 136 | 58 | 154 | 24 | 136 | 24 | 154 | 24 | 136 | 28 | 136 | 26,20 | 136 | 23,70 | 186 | 2770 | 136 |
| 20 | 59 | 138 | 59 | 157 | 25 | 138 | 25 | 157 | 25 | 138 | 29 | 138 | 26,10 | 138 | 23,60 | 188 | 2785 | 138 |
| 21 | 60 | 140 | 60 | 160 | 26 | 140 | 26 | 160 | 26 | 140 | 30 | 140 | 25,00 | 140 | 23,50 | 190 | 2800 | 140 |
| 22 | 61 | 142 | 61 | 163 | 27 | 142 | 27 | 163 | 27 | 142 | 31 | 142 | 25,90 | 142 | 23,40 | 192 | 2815 | 142 |
| 23 | 62 | 144 | 62 | 166 | 28 | 144 | 28 | 166 | 28 | 144 | 32 | 144 | 25,80 | 144 | 23,30 | 194 | 2830 | 144 |
| 24 | 63 | 146 | 63 | 169 | 29 | 146 | 29 | 169 | 29 | 146 | 33 | 146 | 25,70 | 146 | 23,30 | 196 | 2845 | 146 |
| 25 | 64 | 148 | 64 | 172 | 30 | 148 | 30 | 172 | 30 | 148 | 34 | 148 | 25,60 | 148 | 23,20 | 198 | 2860 | 148 |