

Возраст	до 17 лет			18 лет и старше		
упражнение	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание	18	12	10	20	18	16
Отжимание	60	55	50	80	70	60
Пресс живота в мин.	60	55	50	80	70	60
Жим штанги лежа	-5% от веса	-10% от веса	-20% от веса	10% от веса	свой вес 3 раза	свой вес 1 раз
Присест со штангой				2 своих веса	1,5 своих веса	свой вес
Челнок 300 ярдов	58	60	61,5	55	56,5	57,5
Спринт 20 ярдов	2,95	3	3,2	2,8	2,9	3,1