

Учреждение дополнительного образования  
«Калининская детско-юношеская спортивная школа»

Принята  
на педагогическом совете  
УДО «Калининская ДЮСШ»  
протокол № 03  
от 26.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
УДО «Калининская ДЮСШ»  
/Зинкеева Л.С./  
Приказ № 82-од от 26 августа 2021 г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта **БАСКЕТБОЛ** (Базовый уровень)



Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 7-18 лет

## Составители программы:

*Артамонов П.А.* - заместитель директора по учебно-спортивной работе УДО  
«Калининская ДЮСШ»

*Писаренко Н.М.* – инструктор-методист УДО «Калининская ДЮСШ»

Тверь

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	4
2.1.	Календарный учебный график .....	4
2.2.	Учебный план.....	4
2.3.	Содержание программы .....	10
2.4.	Врачебно-педагогический контроль.....	12
2.5.	Кадровое обеспечение.....	12
2.6.	Материально-техническое обеспечение .....	12
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	13
IV.	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.....	14
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	15
	Приложения .....	16

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу имеет спортивно-оздоровительную направленность и рассчитана на школьников 7-18 лет. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Особую актуальность приобретает в настоящее время развитие игровых видов спорта. Именно развитие баскетбола с наибольшей полнотой имитирует сегодня естественную потребность ребенка в движении, физическую активность, которая в век научно-технического прогресса снизилась.

Программа составлена в соответствии с Законом «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ от 21.12.2012г. № 273; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Уставом УДО «Калининская ДЮСШ» муниципального образования Тверской области «Калининский район».

Занятия являются хорошей школой физической культуры и проводятся с **целью:** сохранение и укрепление здоровья ребенка, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

### **Задачи обучения по программе:**

1. Привлечь максимально возможное количество детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
3. Гармонично развить основные физические качества детей и подростков: силу, гибкость, ловкость, выносливость.
4. Обучить детей и подростков технике движений, совершенствовать их двигательный опыт.
5. Расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладеть новыми движениями.
6. Воспитать морально-волевые качества.
7. Привить стойкий интерес к занятиям баскетболом.

**Основной показатель работы** – выполнение программных требований по уровню показателей физической, технической, тактической, теоретической подготовленности. Занятия направлены на создание максимально благоприятных условий для раскрытия и развития физических способностей, его самоопределения и саморазвития. Характерной чертой игры является богатство и разнообразие движений, свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает возможность для проявления инициативы и творчества.

## II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на обучение учащихся с 7 до 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Учебная нагрузка: 6 часов в неделю -216 часов, 4 часа-144час в год.

Продолжительность занятий – 2 часа с перерывом на отдых 10 минут.

Продолжительность учебного года - с 1 сентября по 31май.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся выполняются контрольные упражнения (приложение 1) в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого ребенка.

Режим занятий: занятия в группах проводятся 2-3 раза в неделю, продолжительностью 1-2 академический час (1 академический час равен 45 минутам).

Заниматься может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям

Тренировочный процесс, согласно программе, ведется в соответствии с годовым учебным планом.

### 2.2. Учебный план (36 недель, 4 или 6 часов в неделю)

Таблица 1

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов в год	
		6 ч/н	4 ч/н
1	Теоретическая подготовка	6	6
2	ОФП	50	40
3	СФП	52	42
4	Технико - тактическая подготовка	88	38
5	Игровая подготовка	12	10
6	Соревновательная подготовка	4	4
7	Итоговая аттестация	4	4
	Всего часов:	<b>216</b>	<b>144</b>

### Годовой календарный учебный график (4 час/нед)

Таблица 2

№	Разделы	Месяц	Кол-
---	---------	-------	------

п/п	подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	во часов
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1		1		6
2.	Общая физическая подготовка	5	4	4	4	5	4	5	4	5	40
3.	Специальная физическая подготовка	5	4	5	4	5	5	5	5	4	42
4.	Технико-тактич подготовка	4	5	4	4	3	4	5	5	4	38
5.	Игровая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10
6.	Соревновательная подготовка		1	1	1		1				4
7.	Итоговая аттестация								2	2	4
	<b>Всего часов:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

### Годовой календарный учебный график (бчас/нед)

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц									Кол-во часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1			1	1		6
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	4	6	6	6	4	50
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	5	6	6	6	5	52
4.	Технико-тактич подготовка	10	10	10	10	9	10	10	10	9	88
5.	Игровая подготовка	1	2	1	1	1	2	2	1	1	12
6.	Соревновательная подготовка		1			1		1	1		4
7.	Итоговая аттестация	2							1	1	4
	<b>Всего часов:</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>216</b>

### Учебный план (36 недель, 6 часа в неделю)

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1	1	
2	Влияние физ. упр. на организм человека	1	1	
3	Гигиена, врачебный контроль.	1	1	
4	Правила соревнований, их организация и проведение.	3	2	1
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>50</b>		<b>50</b>
1	Строевые упражнения.	4		4
2	Акробатические упражнения	4		4
3	Бег с ускорением.	10		10
4	Длительный бег.	7		7
5	Прыжки в длину; со скакалкой.	5		5
6	Метание мяча в цель и на дальность.	8		8
7	Подвижные игры с мячом.	12		12
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>52</b>		<b>52</b>
1	Упражнения для развития быстроты.	12		12
2	Бег с остановками и с резким изменением направления.	12		12
3	Челночный бег (правым, левым боком, приставными шагами, спиной вперед).	10		10
4	Упр. для воспитания скоростно-силовых качеств.	10		10
5	Упр. с отягощением.	8		8
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>88</b>	<b>1</b>	<b>87</b>
1	Технические приемы в конкретных игровых обстановках.	16	1	15
2	Перемещения, стойки, ходьба, бег, остановка, повороты в игровых действиях.	16		16
3	Ловля и передача мяча.	14		14
4	Броски мяча с места после ведения.	14		14
5	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	16		16
6	Двусторонняя игра	12		12
	<b>Игровая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>12</b>
1	Организация соревнований.	4	2	2
2	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.	4	2	2
3	Соревнования по баскетболу внутри группы занимающихся.	4		4
	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
1	Сдача нормативов КПН	4		4
	<b>Всего:</b>	<b>216</b>	<b>10</b>	<b>206</b>

**Учебный план (36 недель, 4 часа в неделю)**

Таблица 5

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>1</b>
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1	1	
2	Влияние физ. упр. на организм человека	1	1	
3	Гигиена, врачебный контроль.	1	1	
4	Правила соревнований, их организация и проведение.	3	2	1
	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>		<b>40</b>
1	Строевые упражнения.	4		4
2	Акробатические упражнения	4		4
3	Бег с ускорением.	5		5
4	Длительный бег.	5		5
5	Прыжки в длину; со скакалкой.	5		5
6	Метание мяча в цель и на дальность.	5		5
7	Подвижные игры с мячом.	12		12
	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>42</b>		<b>42</b>
1	Упражнения для развития быстроты.	10		10
2	Бег с остановками и с резким изменением направления.	10		10
3	Челночный бег (правым, левым боком, приставными шагами, спиной вперед).	10		10
4	Упр. для воспитания скоростно-силовых качеств.	10		10
5	Упр. с отягощением.	2		2
	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>37</b>
1	Технические приемы в конкретных игровых обстановках.	6	1	5
2	Перемещения, стойки, ходьба, бег, остановка, повороты в игровых действиях.	10		10
3	Ловля и передача мяча.	4		4
4	Броски мяча с места после ведения.	4		4
5	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	6		6
6	Двусторонняя игра	8		8
	<b>Игровая подготовка</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>10</b>
1	Организация соревнований.	4	2	2
2	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.	4	2	2
3	Соревнования по баскетболу внутри группы занимающихся.	2		2
	<b>Соревновательная подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
1	Сдача контрольных нормативов	4		4
	<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

## Примерный годовой тематический учебный график

Период	Содержание
Сентябрь	<p><b>Теоретические сведения.</b> Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.</p> <p><b>ОФП.</b> Общеразвивающие упражнения без предметов.</p> <p>Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.</p> <p><b>СФП.</b> Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.</p> <p><b>ТП.</b> Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами.</p> <p><b>Ведение мяча.</b> Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.</p> <p><b>ТАКТИКА. Индивидуальные действия без мяча.</b> Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.</p>
Октябрь	<p><b>Теоретические сведения.</b> Олимпийские игры.</p> <p><b>ОФП.</b> Упражнения с предметами.</p> <p>Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.</p> <p><b>СФП.</b> Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, соревнования с партнером за овладение мячом.</p> <p><b>Обманные движения (финты).</b> Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «бросок» мяча (имитируя бросок, уход от соперника вправо или влево).</p> <p><b>ТАКТИКА. Индивидуальные действия с мячом.</b> Целесообразное использование изученных способов бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.</p>
Ноябрь	<p><b>Теоретические сведения.</b> Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.</p> <p><b>ОФП.</b> Акробатические упражнения.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.</p> <p><b>СФП.</b> Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.</p> <p><b>ТП.</b> Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.</p> <p><b>Отбор мяча.</b> Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча правой рукой в выпаде.</p> <p><b>ТАКТИКА.</b> Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных</p>



	<p>видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p>
<b>Декабрь</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b> <u>Гигиена.</u> Общее понятие о гигиене.</p> <p><b>ОФП.</b> Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание Спортивные игры.</p> <p><b>СФП.</b> Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.</p> <p><b>ТП.</b> Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.</p> <p><b>Вбрасывание мяча из-за боковой линии.</b> Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: на ход партнеру.</p> <p><b>ТАКТИКА. Групповые действия.</b> Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».</p>
<b>Январь</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b></p> <p><u>Закаливание.</u> Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.</p> <p><b>ОФП.</b> Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p><b>СФП.</b> Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Спортивные игры.</p> <p><b>ТП.</b> Остановки во время бега выпадам и прыжком.</p> <p><b>ТАКТИКА.</b> Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном ударе и вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).</p>
<b>Февраль</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b> <u>Питание.</u> Значение питания как фактора борьбы за здоровье.</p> <p><b>ОФП.</b> Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами</p> <p><b>СФП.</b> Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м. 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.</p> <p>Спортивные игры.</p> <p><b>ТП. Броски мяча в корзину.</b> Броски из под кольца, со средней дистанции, 3-х очковый бросок.</p> <p><b>ТАКТИКА. Индивидуальные действия.</b> Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (бросок или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.</p>

<b>Март</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.</p> <p><b>ОФП.</b> Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.</p> <p><b>СФП.</b> Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Спортивные игры.</p> <p><b>ТП.</b> Броски мяча правой и левой рукой. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.</p> <p><b>ТАКТИКА. Групповые действия.</b> Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.</p>
<b>Апрель</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.</p> <p><b>ОФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.</p> <p><b>СФП.</b> Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.</p> <p><b>ТП.</b> Броски на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в руки партнеру, на ход двигающемуся партнеру.</p> <p>Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.</p>
<b>Май</b>	<p><b>Теоретические сведения.</b> Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.</p> <p><b>ОФП.</b> Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).</p> <p><b>СФП.</b> Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.</p> <p><b>ТП.</b> Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.</p> <p><b>ТАКТИКА.</b> Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном и 3-х очковом броске, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Учебные игры. Соревнования по баскетболу.</p>

### 2.3. Содержание программы

Каждое практическое занятие состоит из трех частей: подготовительной; основной; заключительной.

Использование комплексных занятий, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями и задачами.

1. Основы знаний (6ч). Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Влияние физ. упр. на организм человека Гигиена, врачебный контроль. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. Общая физическая подготовка (50ч). Строевые упражнения в колоннах и шеренгах. Акробатические упражнения. Бег с ускорением на дистанции 20, 60м. Длительный бег до 10 минут. Прыжки в длину с места и разбег. Прыжки со скакалкой. Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры: « Гонка мячей», «Метко в цель», «Перестрелка».

3. Специальная физическая подготовка (52ч). Упражнения для развития быстроты. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег (правым, левым боком, приставными шагами, спиной вперед). Упр. для воспитания скоростно-силовых качеств. Упр. с отягощением (гантели, штанга, гиря).

4. Основы техники и тактики игры (76ч). Технические приемы в конкретных игровых обстановках. Перемещения, стойки, ходьба, бег, остановка, повороты с мячом и без мяча в игровых действиях. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча с места после ведения. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

5. Контрольные игры и спортивные соревнования (18ч). Организация соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Соревнования по баскетболу между классами, внутри группы занимающихся. Участие в районных соревнованиях.

6. Тестирование (2ч). Контрольные упражнения: прыжки в длину с места, бег 60м, ведение мяча 20м (сек.), штрафной бросок, броски в движении после ведения.

Последовательность обучения основным техническим приемам:

- обучение технике передвижения в защитной стойке;
- обучение технике поворотов;
- обучение технике остановки в 2 шага;
- обучение технике передачи мяча;
- обучение технике броска мяча;
- обучение индивидуальным защитным действиям.

Организационно-методические указания:

1. Каждое звено является звеном системы занятий, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала.

2. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащемуся с учетом из состояния здоровья, пола, физического развития двигательной подготовленности.

## **2.4. Врачебно-педагогический контроль**

На обучение по общеразвивающей программе зачисляются все желающие практически здоровые дети, по заявлению родителей или лиц их заменяющих. До начала занятий необходимо представить справку от врача-педиатра о допуске к занятиям в спортивной школе.

Методика контроля уже на этом этапе тренировочных занятий включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических, что позволяет определить:

- а) состояние здоровья детей,
- б) показатели телосложения,
- в) уровень подготовленности.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Для определения уровня физической подготовленности ежегодно проводятся контрольные уроки 2 раза в год (в декабре и мае). По данным контрольных нормативов определяется динамика их изменений.

## **2.5. Кадровое обеспечение**

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

## **2.6. Материально-техническое обеспечение**

Для организации занятий в спортивно-оздоровительных группах по данной программе и успешной реализации необходимо следующее оборудование:

1. Щиты и кольца;
2. Мячи баскетбольные;
3. Скакалки;
4. Гимнастические палки;
5. Рулетка;

6. Секундомер;
  7. Свисток;
  8. Маты гимнастические;
  9. Малый мяч для метания;
  10. Волейбольный мяч.
- и др. оборудование.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Обучение на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется на основе общих методических принципов.

В учебном процессе большей степени используются:

- **методы обучения** (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частичнопоисковый; игровой и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);
- **формы организации образовательного процесса:** индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая и др.;
- **формы организации учебного занятия** - практическое занятие, игра, беседа, тренинг, встреча с интересными людьми, наблюдение, открытое занятие, праздник, соревнование, творческая мастерская, турнир;
- **педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология блочно-модульного обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология и др.
- **алгоритм учебного занятия** - краткое описание структуры занятия и его этапов;
- **дидактические материалы** - раздаточные материалы, инструкционные, задания, упражнения и т.п.

### IV. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

## **Контрольные нормативы для определения уровня развития физических качеств.**

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно переводных нормативов по ОФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств представленные в приложении 1.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого ребенка.

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП.

Контроль и оценка применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному совершенствованию, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

По итогам обучения в целом воспитанники *должны знать*:

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию баскетбола.

#### ***Уметь:***

1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. Обладать тактикой нападения и защиты;
4. Судить соревнования по баскетболу.

#### ***Иметь навыки:***

1. Владения техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

### **Формы подведения итогов обучения:**

- Участие в школьных, районных соревнованиях;
- Сдача нормативных тестов для определения уровня физической подготовки (октябрь и май)
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по баскетболу.

## **V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Список литературы для педагога:**

1. Ковалев В.Д. « Спортивные игры». М. «Просвещение»,1989г.
2. Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физкультуры». М. «Физкультура и спорт»,1998г.
3. Минаев Б.Н. «Основы методики физического воспитания школьников». М. « Просвещение», 1989г.
4. Портнов Ю.М. « Баскетбол». М. « Физкультура и спорт»,1988г.
5. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г

### **Список литературы для детей:**

1. Дадыгин С.В. «На пути к вершине: Школа знаменитых чемпионов». М. « Просвещение», 1991г.
2. Зинин А.М. « Первые шаги в баскетбол». М.1972г.
3. Любомирский Л.Е. « Физическая культура» (учебник для учащихся 8-9 классов). М. « Просвещение»,1997г.



## Нормативные требования для поступающих и обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

<b>7 лет</b>																
балл	Мальчики							балл	Девочки							
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)	
<b>70</b>	3.35	7,6	5,2	7	200	31	15	<b>70</b>	3.55	8,0	5,5	43	185	29	18	
<b>69</b>	3.38	7,7	-	6	197	30	13	<b>69</b>	3.59	8,1	-	40	182	28	17	
<b>68</b>	3.41	-	5,3	5	194	29	12	<b>68</b>	4.03	-	5,6	37	179	27	16	
<b>67</b>	3.44	7,8	-	-	191	28	11	<b>67</b>	4.07	8,2	-	34	176	26	15	
<b>66</b>	3.47	-	5,4	-	188	-	10	<b>66</b>	4.11	-	5,7	31	173	25	14	
<b>65</b>	3.50	7,9	-	-	185	27	9	<b>65</b>	4.15	8,3	-	29	170	24	13	
<b>64</b>	3.53	-	5,5	-	183	-	8	<b>64</b>	4.18	-	5,8	27	168	23	12	
<b>63</b>	3.56	8,0	-	-	181	26	7	<b>63</b>	4.21	8,4	-	25	166	22	-	
<b>62</b>	3.59	-	5,6	4	179	-	6	<b>62</b>	4.24	-	5,9	23	164	21	11	
<b>61</b>	4.02	8,1	-	-	177	25	-	<b>61</b>	4.27	8,5	-	21	162	20	-	
<b>60</b>	4.05	-	-	-	175	-	5	<b>60</b>	4.30	-	-	20	160	19	10	
<b>59</b>	4.07	8,2	5,7	-	173	24	-	<b>59</b>	4.33	8,6	6,0	19	158	-	-	
<b>58</b>	4.09	-	-	-	171	-	4	<b>58</b>	4.36	-	-	18	156	18	9	
<b>57</b>	4.11	8,3	-	-	169	23	-	<b>57</b>	4.39	8,7	-	17	154	-	-	
<b>56</b>	4.13	-	5,8	-	167	-	3	<b>56</b>	4.42	-	6,1	16	152	17	8	
<b>55</b>	4.15	8,4	-	-	165	22	-	<b>55</b>	4.45	8,8	-	-	150	-	-	
<b>54</b>	4.17	-	-	-	163	-	-	<b>54</b>	4.47	-	-	15	148	-	-	
<b>53</b>	4.19	8,5	5,9	-	161	21	2	<b>53</b>	4.49	8,9	6,2	-	146	16	7	
<b>52</b>	4.21	-	-	-	159	-	-	<b>52</b>	4.51	-	-	14	144	-	-	
<b>51</b>	4.23	-	-	-	157	-	-	<b>51</b>	4.53	-	-	-	142	-	-	
<b>50</b>	4.25	8,6	6,0	3	155	20	1	<b>50</b>	4.55	9,0	6,3	13	140	15	6	
<b>49</b>	4.26	-	-	-	154	-	-	<b>49</b>	4.56	-	-	-	139	-	-	
<b>48</b>	4.27	-	-	-	153	-	-	<b>48</b>	4.57	-	-	-	138	-	-	
<b>47</b>	4.28	-	-	-	152	19	-	<b>47</b>	4.58	-	-	12	137	14	-	
<b>46</b>	4.29	8,7	6,1	-	151	-	0	<b>46</b>	4.59	9,1	6,4	-	136	-	5	
<b>45</b>	4.30	-	-	-	150	-	-	<b>45</b>	5.00	-	-	-	135	-	-	
<b>44</b>	4.32	-	-	-	149	18	-	<b>44</b>	5.02	-	-	11	134	13	-	

43	4.34	-	-	2	148	-	-	43	5.04	-	-	-	133	-	-
42	4.36	8,8	6,2	-	147	-	-1	42	5.06	9,2	6,5	-	132	-	4
41	4.38	-	-	-	146	17	-	41	5.08	-	-	10	131	12	-
40	4.40	-	-	-	145	-	-	40	5.10	-	-	-	130	-	-
39	4.42	-	-	-	144	-	-	39	5.12	9,3	-	-	129	-	-
38	4.44	8,9	6,3	-	143	16	-2	38	5.14	-	6,6	9	128	11	3
37	4.46	-	-	-	142	-	-	37	5.16	-	-	-	127	-	-
36	4.48	-	-	1	141	-	-	36	5.18	9,4	-	-	126	-	-
35	4.50	-	6,4	-	140	15	-	35	5.20	-	6,7	8	125	10	2
34	4.53	9,0	-	-	139	-	-3	34	5.23	-	-	-	124	-	-
33	4.56	-	-	-	138	-	-	33	5.26	9,5	-	-	123	-	-
32	4.59	-	6,5	-	137	14	-	32	5.29	-	6,8	7	122	9	1
31	5.02	9,1	-	-	136	-	-	31	5.32	-	-	-	121	-	-
30	5.05	-	-	-	135	13	-4	30	5.35	9,6	-	-	120	-	-
29	5.08	-	6,6	-	133	-	-	29	5.38	-	6,9	6	118	8	0
28	5.11	9,2	-	-	131	12	-	28	5.41	-	-	-	116	-	-
27	5.14	-	-	-	129	-	-	27	5.44	9,7	-	-	114	7	-
26	5.17	-	6,7	-	127	11	-	26	5.47	-	7,0	5	112	-	-1
25	5.20	9,3	-	-	125	-	-	25	5.50	-	-	-	110	6	-
24	5.24	-	-	-	123	10	-	24	5.54	9,8	-	-	108	-	-
23	5.28	-	6,8	-	121	-	-	23	5.58	-	7,1	4	106	5	-2
22	5.32	9,4	-	-	119	9	-	22	6.02	9,9	-	-	104	-	-
21	5.36	-	-	-	117	-	-	21	6.06	-	-	-	102	4	-
20	5.40	9,5	6,9	-	115	8	-	20	6.10	10,0	7,2	3	100	-	-
19	5.44	-	-	-	113	-	-	19	6.14	-	-	-	98	3	-
18	5.48	9,6	-	-	111	7	-	18	6.18	10,1	-	2	96	-	-
17	5.52	-	7,0	-	109	-	-	17	6.22	-	7,3	-	94	2	-
16	5.56	9,7	-	-	107	6	-	16	6.26	10,2	-	1	92	-	-
15	6.00	-	-	-	105	-	-	15	6.30	-	-	-	90	1	-
14	6.05	9,8	7,1	-	102	5	-	14	6.35	10,3	7,4	-	88	-	-
13	6.10	-	-	-	101	-	-	13	6.40	-	-	-	86	-	-
12	6.15	9,9	-	-	99	4	-	12	6.45	10,4	-	-	84	-	-
11	6.20	-	7,2	-	97	-	-	11	6.50	-	7,5	-	82	-	-
10	6.25	10,0	-	-	95	3	-	10	6.55	10,5	-	-	80	-	-
9	6.30	-	-	-	93	2	-	9	7.00	-	-	-	78	-	-
8	6.35	10,1	7,3	-	91	1	-	8	7.05	10,6	7,6	-	76	-	-
7	6.40	10,2	-	-	88	-	-	7	7.10	10,7	-	-	74	-	-
6	6.45	10,3	-	-	85	-	-	6	7.15	10,8	-	-	72	-	-
5	6.50	10,4	7,4	-	82	-	-	5	7.20	10,9	7,7	-	70	-	-
4	6.55	10,5	-	-	79	-	-	4	7.25	11,0	-	-	67	-	-

<b>3</b>	7.00	10,6	-	-	76	-	-	<b>3</b>	7.30	11,1	7,8	-	64	-	-
<b>2</b>	7.05	10,7	-	-	73	-	-	<b>2</b>	7.35	11,2	-	-	61	-	-
<b>1</b>	7.10	10,8	7,6	-	70	-	-	<b>1</b>	7.40	11,3	7,9	-	58	-	-

## 8 лет

Мальчики								Девочки							
балл	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)	балл	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	3.35	7,6	5,2	7	200	31	15	<b>70</b>	3.55	8,0	5,5	43	185	29	18
<b>69</b>	3.38	7,7	-	6	197	30	13	<b>69</b>	3.59	8,1	-	40	182	28	17
<b>68</b>	3.41	-	5,3	5	194	29	12	<b>68</b>	4.03	-	5,6	37	179	27	16
<b>67</b>	3.44	7,8	-	-	191	28	11	<b>67</b>	4.07	8,2	-	34	176	26	15
<b>66</b>	3.47	-	5,4	-	188	-	10	<b>66</b>	4.11	-	5,7	31	173	25	14
<b>65</b>	3.50	7,9	-	-	185	27	9	<b>65</b>	4.15	8,3	-	29	170	24	13
<b>64</b>	3.53	-	5,5	-	183	-	8	<b>64</b>	4.18	-	5,8	27	168	23	12
<b>63</b>	3.56	8,0	-	-	181	26	7	<b>63</b>	4.21	8,4	-	25	166	22	-
<b>62</b>	3.59	-	5,6	4	179	-	6	<b>62</b>	4.24	-	5,9	23	164	21	11
<b>61</b>	4.02	8,1	-	-	177	25	-	<b>61</b>	4.27	8,5	-	21	162	20	-
<b>60</b>	4.05	-	-	-	175	-	5	<b>60</b>	4.30	-	-	20	160	19	10
<b>59</b>	4.07	8,2	5,7	-	173	24	-	<b>59</b>	4.33	8,6	6,0	19	158	-	-
<b>58</b>	4.09	-	-	-	171	-	4	<b>58</b>	4.36	-	-	18	156	18	9
<b>57</b>	4.11	8,3	-	-	169	23	-	<b>57</b>	4.39	8,7	-	17	154	-	-
<b>56</b>	4.13	-	5,8	-	167	-	3	<b>56</b>	4.42	-	6,1	16	152	17	8
<b>55</b>	4.15	8,4	-	-	165	22	-	<b>55</b>	4.45	8,8	-	-	150	-	-
<b>54</b>	4.17	-	-	-	163	-	-	<b>54</b>	4.47	-	-	15	148	-	-
<b>53</b>	4.19	8,5	5,9	-	161	21	2	<b>53</b>	4.49	8,9	6,2	-	146	16	7
<b>52</b>	4.21	-	-	-	159	-	-	<b>52</b>	4.51	-	-	14	144	-	-
<b>51</b>	4.23	-	-	-	157	-	-	<b>51</b>	4.53	-	-	-	142	-	-
<b>50</b>	4.25	8,6	6,0	3	155	20	1	<b>50</b>	4.55	9,0	6,3	13	140	15	6
<b>49</b>	4.26	-	-	-	154	-	-	<b>49</b>	4.56	-	-	-	139	-	-
<b>48</b>	4.27	-	-	-	153	-	-	<b>48</b>	4.57	-	-	-	138	-	-
<b>47</b>	4.28	-	-	-	152	19	-	<b>47</b>	4.58	-	-	12	137	14	-
<b>46</b>	4.29	8,7	6,1	-	151	-	0	<b>46</b>	4.59	9,1	6,4	-	136	-	5
<b>45</b>	4.30	-	-	-	150	-	-	<b>45</b>	5.00	-	-	-	135	-	-
<b>44</b>	4.32	-	-	-	149	18	-	<b>44</b>	5.02	-	-	11	134	13	-
<b>43</b>	4.34	-	-	2	148	-	-	<b>43</b>	5.04	-	-	-	133	-	-
<b>42</b>	4.36	8,8	6,2	-	147	-	-1	<b>42</b>	5.06	9,2	6,5	-	132	-	4
<b>41</b>	4.38	-	-	-	146	17	-	<b>41</b>	5.08	-	-	10	131	12	-
<b>40</b>	4.40	-	-	-	145	-	-	<b>40</b>	5.10	-	-	-	130	-	-

<b>39</b>	4.42	-	-	-	144	-	-	<b>39</b>	5.12	9,3	-	-	129	-	-
<b>38</b>	4.44	8,9	6,3	-	143	16	-2	<b>38</b>	5.14	-	6,6	9	128	11	3
<b>37</b>	4.46	-	-	-	142	-	-	<b>37</b>	5.16	-	-	-	127	-	-
<b>36</b>	4.48	-	-	1	141	-	-	<b>36</b>	5.18	9,4	-	-	126	-	-
<b>35</b>	4.50	-	6,4	-	140	15	-	<b>35</b>	5.20	-	6,7	8	125	10	2
<b>34</b>	4.53	9,0	-	-	139	-	-3	<b>34</b>	5.23	-	-	-	124	-	-
<b>33</b>	4.56	-	-	-	138	-	-	<b>33</b>	5.26	9,5	-	-	123	-	-
<b>32</b>	4.59	-	6,5	-	137	14	-	<b>32</b>	5.29	-	6,8	7	122	9	1
<b>31</b>	5.02	9,1	-	-	136	-	-	<b>31</b>	5.32	-	-	-	121	-	-
<b>30</b>	5.05	-	-	-	135	13	-4	<b>30</b>	5.35	9,6	-	-	120	-	-
<b>29</b>	5.08	-	6,6	-	133	-	-	<b>29</b>	5.38	-	6,9	6	118	8	0
<b>28</b>	5.11	9,2	-	-	131	12	-	<b>28</b>	5.41	-	-	-	116	-	-
<b>27</b>	5.14	-	-	-	129	-	-	<b>27</b>	5.44	9,7	-	-	114	7	-
<b>26</b>	5.17	-	6,7	-	127	11	-	<b>26</b>	5.47	-	7,0	5	112	-	-1
<b>25</b>	5.20	9,3	-	-	125	-	-	<b>25</b>	5.50	-	-	-	110	6	-
<b>24</b>	5.24	-	-	-	123	10	-	<b>24</b>	5.54	9,8	-	-	108	-	-
<b>23</b>	5.28	-	6,8	-	121	-	-	<b>23</b>	5.58	-	7,1	4	106	5	-2
<b>22</b>	5.32	9,4	-	-	119	9	-	<b>22</b>	6.02	9,9	-	-	104	-	-
<b>21</b>	5.36	-	-	-	117	-	-	<b>21</b>	6.06	-	-	-	102	4	-
<b>20</b>	5.40	9,5	6,9	-	115	8	-	<b>20</b>	6.10	10,0	7,2	3	100	-	-
<b>19</b>	5.44	-	-	-	113	-	-	<b>19</b>	6.14	-	-	-	98	3	-
<b>18</b>	5.48	9,6	-	-	111	7	-	<b>18</b>	6.18	10,1	-	2	96	-	-
<b>17</b>	5.52	-	7,0	-	109	-	-	<b>17</b>	6.22	-	7,3	-	94	2	-
<b>16</b>	5.56	9,7	-	-	107	6	-	<b>16</b>	6.26	10,2	-	1	92	-	-
<b>15</b>	6.00	-	-	-	105	-	-	<b>15</b>	6.30	-	-	-	90	1	-
<b>14</b>	6.05	9,8	7,1	-	102	5	-	<b>14</b>	6.35	10,3	7,4	-	88	-	-
<b>13</b>	6.10	-	-	-	101	-	-	<b>13</b>	6.40	-	-	-	86	-	-
<b>12</b>	6.15	9,9	-	-	99	4	-	<b>12</b>	6.45	10,4	-	-	84	-	-
<b>11</b>	6.20	-	7,2	-	97	-	-	<b>11</b>	6.50	-	7,5	-	82	-	-
<b>10</b>	6.25	10,0	-	-	95	3	-	<b>10</b>	6.55	10,5	-	-	80	-	-
<b>9</b>	6.30	-	-	-	93	2	-	<b>9</b>	7.00	-	-	-	78	-	-
<b>8</b>	6.35	10,1	7,3	-	91	1	-	<b>8</b>	7.05	10,6	7,6	-	76	-	-
<b>7</b>	6.40	10,2	-	-	88	-	-	<b>7</b>	7.10	10,7	-	-	74	-	-
<b>6</b>	6.45	10,3	-	-	85	-	-	<b>6</b>	7.15	10,8	-	-	72	-	-
<b>5</b>	6.50	10,4	7,4	-	82	-	-	<b>5</b>	7.20	10,9	7,7	-	70	-	-
<b>4</b>	6.55	10,5	-	-	79	-	-	<b>4</b>	7.25	11,0	-	-	67	-	-
<b>3</b>	7.00	10,6	-	-	76	-	-	<b>3</b>	7.30	11,1	7,8	-	64	-	-
<b>2</b>	7.05	10,7	-	-	73	-	-	<b>2</b>	7.35	11,2	-	-	61	-	-
<b>1</b>	7.10	10,8	7,6	-	70	-	-	<b>1</b>	7.40	11,3	7,9	-	58	-	-

## 9 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём уловища за 30 сек. кол-во раз)	Наклон вперед (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём уловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперед (см.)
<b>70</b>	3.30	7,4	5,0	11	215	33	19	<b>70</b>	3.50	7,8	5,3	46	200	33	22
<b>69</b>	3.33	7,5	-	10	212	32	17	<b>69</b>	3.54	7,9	-	43	197	32	21
<b>68</b>	3.36	-	5,1	9	209	31	16	<b>68</b>	3.58	-	5,4	40	194	31	20
<b>67</b>	3.39	7,6	-	8	206	30	15	<b>67</b>	4.02	8,0	-	37	191	30	19
<b>66</b>	3.42	-	5,2	-	203	-	14	<b>66</b>	4.06	-	5,5	34	188	29	18
<b>65</b>	3.45	7,7	-	-	200	29	13	<b>65</b>	4.10	8,1	-	32	185	28	17
<b>64</b>	3.48	-	5,3	-	198	-	12	<b>64</b>	4.13	-	5,6	30	183	27	16
<b>63</b>	3.51	7,8	-	-	196	28	11	<b>63</b>	4.16	8,2	-	28	181	26	-
<b>62</b>	3.54	-	5,4	7	194	-	10	<b>62</b>	4.19	-	5,7	26	179	25	15
<b>61</b>	3.57	7,9	-	-	192	27	-	<b>61</b>	4.22	8,3	-	24	177	24	-
<b>60</b>	4.00	-	-	-	190	-	9	<b>60</b>	4.25	-	-	23	175	23	14
<b>59</b>	4.02	8,0	5,5	-	188	26	-	<b>59</b>	4.28	8,4	5,8	22	173	-	-
<b>58</b>	4.04	-	-	-	186	-	8	<b>58</b>	4.31	-	-	21	171	22	13
<b>57</b>	4.06	8,1	-	-	184	25	-	<b>57</b>	4.34	8,5	-	20	169	-	-
<b>56</b>	4.08	-	5,6	-	182	-	7	<b>56</b>	4.37	-	5,9	19	167	21	12
<b>55</b>	4.10	8,2	-	6	180	24	-	<b>55</b>	4.40	8,6	-	-	165	-	-
<b>54</b>	4.12	-	-	-	178	-	-	<b>54</b>	4.42	-	-	18	163	-	-
<b>53</b>	4.14	8,3	5,7	-	176	23	6	<b>53</b>	4.44	8,7	6,0	-	161	20	11
<b>52</b>	4.16	-	-	-	174	-	-	<b>52</b>	4.46	-	-	17	159	-	-
<b>51</b>	4.18	-	-	-	172	-	-	<b>51</b>	4.48	-	-	-	157	-	-
<b>50</b>	4.20	8,4	5,8	5	170	22	5	<b>50</b>	4.50	8,8	6,1	16	155	19	10
<b>49</b>	4.21	-	-	-	169	-	-	<b>49</b>	4.51	-	-	-	154	-	-
<b>48</b>	4.22	-	-	-	168	-	-	<b>48</b>	4.52	-	-	-	153	-	-
<b>47</b>	4.23	-	-	-	167	21	-	<b>47</b>	4.53	-	-	15	152	18	-
<b>46</b>	4.24	8,5	5,9	-	166	-	4	<b>46</b>	4.54	8,9	6,2	-	151	-	9
<b>45</b>	4.25	-	-	-	165	-	-	<b>45</b>	4.55	-	-	-	150	-	-
<b>44</b>	4.27	-	-	-	164	20	-	<b>44</b>	4.57	-	-	14	149	17	-
<b>43</b>	4.29	-	-	4	163	-	-	<b>43</b>	4.59	-	-	-	148	-	-
<b>42</b>	4.31	8,6	6,0	-	162	-	3	<b>42</b>	5.01	9,0	6,3	-	147	-	8
<b>41</b>	4.33	-	-	-	161	19	-	<b>41</b>	5.03	-	-	13	146	16	-
<b>40</b>	4.35	-	-	-	160	-	-	<b>40</b>	5.05	-	-	-	145	-	-
<b>39</b>	4.37	-	-	-	159	-	-	<b>39</b>	5.07	9,1	-	-	144	-	-

38	4.39	8,7	6,1	-	158	18	2	38	5.09	-	6,4	12	143	15	7
37	4.41	-	-	-	157	-	-	37	5.11	-	-	-	142	-	-
36	4.43	-	-	3	156	-	-	36	5.13	9,2	-	-	141	-	-
35	4.45	-	6,2	-	155	17	-	35	5.15	-	6,5	11	140	14	6
34	4.48	8,8	-	-	154	-	1	34	5.18	-	-	-	139	-	-
33	4.51	-	-	-	153	-	-	33	5.21	9,3	-	-	138	-	-
32	4.54	-	6,3	-	152	16	-	32	5.24	-	6,6	10	137	13	5
31	4.57	8,9	-	-	151	-	-	31	5.27	-	-	-	136	-	-
30	5.00	-	-	2	150	15	0	30	5.30	9,4	-	-	135	-	-
29	5.03	-	6,4	-	148	-	-	29	5.33	-	6,7	9	133	12	4
28	5.06	9,0	-	-	146	14	-	28	5.36	-	-	-	131	-	-
27	5.09	-	-	-	144	-	-	27	5.39	9,5	-	-	129	11	-
26	5.12	-	6,5	-	142	13	-1	26	5.42	-	6,8	8	127	-	3
25	5.15	9,1	-	-	140	-	-	25	5.45	-	-	-	125	10	-
24	5.19	-	-	-	138	12	-	24	5.49	9,6	-	-	123	-	-
23	5.23	-	6,6	-	136	-	-	23	5.53	-	6,9	7	121	9	2
22	5.27	9,2	-	-	134	11	18	22	5.57	9,7	-	-	119	-	-
21	5.31	-	-	-	132	-	-	21	6.01	-	-	-	117	8	-
20	5.35	9,3	6,7	1	130	10	-	20	6.05	9,8	7,0	6	115	-	1
19	5.39	-	-	-	128	-	-	19	6.09	-	-	-	113	7	-
18	5.43	9,4	-	-	126	9	-3	18	6.13	9,9	-	5	111	-	-
17	5.47	-	6,8	-	124	-	-	17	6.17	-	7,1	-	109	6	0
16	5.51	9,5	-	-	122	8	-	16	6.21	10,0	-	4	107	-	-
15	5.55	-	-	-	120	-	-	15	6.25	-	-	-	105	5	-
14	6.00	9,6	6,9	-	117	7	-4	14	6.30	10,1	7,2	3	103	-	-1
13	6.05	-	-	-	116	-	-	13	6.35	-	-	-	101	4	-
12	6.10	9,7	-	-	114	6	-	12	6.40	10,2	-	2	99	-	-
11	6.15	-	7,0	-	112	-	-	11	6.45	-	7,3	-	97	3	-2
10	6.20	9,8	-	-	110	5	-	10	6.50	10,3	-	1	95	-	-
9	6.25	-	-	-	108	4	-	9	6.55	-	-	-	93	2	-
8	6.30	9,9	7,1	-	106	3	-	8	7.00	10,4	7,4	-	91	-	-
7	6.35	10,0	-	-	103	2	-	7	7.05	10,5	-	-	89	1	-
6	6.40	10,1	-	-	100	1	-	6	7.10	10,6	-	-	87	-	-
5	6.45	10,2	7,2	-	97	-	-	5	7.15	10,7	7,5	-	85	-	-
4	6.50	10,3	-	-	94	-	-	4	7.20	10,8	-	-	82	-	-
3	6.55	10,4	-	-	91	-	-	3	7.25	10,9	7,6	-	79	-	-
2	7.0	10,5	-	-	88	-	-	2	7.30	11,0	-	-	76	-	-
1	7.05	10,6	7,4	-	85	-	-	1	7.35	11,1	7,7	-	73	-	-

## 10 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
70	3.25	7,2	4,8	15	230	38	23	70	3.45	7,6	5,1	50	215	35	26
69	3.28	7,3	-	14	227	37	21	69	3.49	7,7	-	47	212	34	25
68	3.31	-	4,9	13	224	36	20	68	3.53	-	5,2	44	209	33	24
67	3.34	7,4	-	12	221	35	19	67	3.57	7,8	-	41	206	32	23
66	3.37	-	5,0	-	218	-	18	66	4.01	-	5,3	38	203	31	22
65	3.40	7,5	-	11	215	34	17	65	4.05	7,9	-	36	200	-	21
64	3.43	-	5,1	-	213	-	16	64	4.08	-	5,4	34	198	30	20
63	3.46	7,6	-	-	211	33	15	63	4.11	8,0	-	32	196	-	-
62	3.49	-	5,2	10	209	-	14	62	4.14	-	5,5	30	194	29	19
61	3.52	7,7	-	-	207	32	-	61	4.17	8,1	-	28	192	-	-
60	3.55	-	-	-	205	-	13	60	4.20	-	-	27	190	28	18
59	3.57	7,8	5,3	9	203	31	-	59	4.23	8,2	5,6	26	188	-	-
58	3.59	-	-	-	201	-	12	58	4.26	-	-	25	186	27	17
57	4.01	7,9	-	-	199	30	-	57	4.29	8,3	-	24	184	-	-
56	4.03	-	5,4	-	197	-	11	56	4.32	-	5,7	23	182	26	16
55	4.05	8,0	-	8	195	29	-	55	4.35	8,4	-	-	180	-	-
54	4.07	-	-	-	193	-	-	54	4.37	-	-	22	178	-	-
53	4.09	8,1	5,5	-	191	28	10	53	4.39	8,5	5,8	-	176	25	15
52	4.11	-	-	-	189	-	-	52	4.41	-	-	21	174	-	-
51	4.13	-	-	-	187	-	-	51	4.43	-	-	-	172	-	-
50	4.15	8,2	5,6	7	185	27	9	50	4.45	8,6	5,9	20	170	24	14
49	4.16	-	-	-	184	-	-	49	4.46	-	-	-	169	-	-
48	4.17	-	-	-	183	-	-	48	4.47	-	-	-	168	-	-
47	4.18	-	-	-	182	26	-	47	4.48	-	-	19	167	23	-
46	4.19	8,3	5,7	-	181	-	8	46	4.49	8,7	6,0	-	166	-	13
45	4.20	-	-	-	180	-	-	45	4.50	-	-	-	165	-	-
44	4.22	-	-	-	179	25	-	44	4.52	-	-	18	164	22	-
43	4.24	-	-	6	178	-	-	43	4.54	-	-	-	163	-	-
42	4.26	8,4	5,8	-	177	-	7	42	4.56	8,8	6,1	-	162	-	12
41	4.28	-	-	-	176	24	-	41	4.58	-	-	17	161	21	-
40	4.30	-	-	-	175	-	-	40	5.00	-	-	-	160	-	-
39	4.32	-	-	-	174	-	-	39	5.02	8,9	-	-	159	-	-

38	4.34	8,5	5,9	-	173	23	6	38	5.04	-	6,2	16	158	20	11
37	4.36	-	-	-	172	-	-	37	5.06	-	-	-	157	-	-
36	4.38	-	-	5	171	22	-	36	5.08	9,0	-	15	156	-	-
35	4.40	-	6,0	-	170	-	-	35	5.10	-	6,3	-	155	19	10
34	4.43	8,6	-	-	169	21	5	34	5.13	-	-	14	154	-	-
33	4.46	-	-	-	168	-	-	33	5.16	9,1	-	-	153	-	-
32	4.49	-	6,1	-	167	20	-	32	5.19	-	6,4	13	152	18	9
31	4.52	8,7	-	-	166	-	-	31	5.22	-	-	-	151	-	-
30	4.55	-	-	4	165	19	4	30	5.25	9,2	-	12	150	-	-
29	4.58	-	6,2	-	163	-	-	29	5.28	-	6,5	-	148	17	8
28	5.01	8,8	-	-	161	18	-	28	5.31	-	-	11	146	-	-
27	5.04	-	-	-	159	-	-	27	5.34	9,3	-	-	144	16	-
26	5.07	-	6,3	-	157	17	3	26	5.37	-	6,6	10	142	-	7
25	5.10	8,9	-	3	155	-	-	25	5.40	-	-	-	140	15	-
24	5.14	-	-	-	153	16	-	24	5.44	9,4	-	9	138	-	-
23	5.18	-	6,4	-	151	-	-	23	5.48	-	6,7	8	136	14	6
22	5.22	9,0	-	-	149	15	2	22	5.52	9,5	-	-	134	-	-
21	5.26	-	-	-	147	-	-	21	5.56	-	-	-	132	13	-
20	5.30	9,1	6,5	2	145	14	-	20	6.00	9,6	6,8	7	130	-	5
19	5.34	-	-	-	143	-	-	19	6.04	-	-	-	128	12	-
18	5.38	9,2	-	-	141	13	1	18	6.08	9,7	-	6	126	-	-
17	5.42	-	6,6	-	139	-	-	17	6.12	-	6,9	-	124	11	4
16	5.46	9,3	-	-	137	12	-	16	6.16	9,8	-	5	122	-	-
15	5.50	-	-	1	135	-	-	15	6.20	-	-	-	120	10	-
14	5.55	9,4	6,7	-	133	11	0	14	6.25	9,9	7,0	4	118	-	3
13	6.00	-	-	-	131	-	-	13	6.30	-	-	-	116	9	-
12	6.05	9,5	-	-	129	10	-	12	6.35	10,0	-	3	114	-	-
11	6.10	-	6,8	-	127	-	-	11	6.40	-	7,1	-	112	8	2
10	6.15	9,6	-	-	125	9	-1	10	6.45	10,1	-	2	110	-	-
9	6.20	-	-	-	123	-	-	9	6.50	-	-	-	108	7	-
8	6.25	9,7	6,9	-	121	8	-	8	6.55	10,2	7,2	1	106	-	1
7	6.30	9,8	-	-	118	7	-2	7	7.00	10,3	-	-	104	6	-
6	6.35	9,9	-	-	115	6	-	6	7.05	10,4	-	-	102	-	-
5	6.40	10,0	7,0	-	112	5	-	5	7.10	10,5	7,3	-	100	5	0
4	6.45	10,1	-	-	109	4	-3	4	7.15	10,6	-	-	97	4	-
3	6.50	10,2	7,1	-	106	3	-	3	7.20	10,7	7,4	-	94	3	-1
2	6.55	10,3	-	-	103	2	-	2	7.25	10,8	-	-	91	2	-
1	7.05	10,4	7,2	-	100	1	-4	1	7.30	10,9	7,5	-	88	1	-2



## 11 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег *10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег *10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
70	3.10	7,0	4,6	19	245	41	27	70	3.25	7,4	4,8	55	230	38	30
69	3.13	7,1	-	18	242	40	25	69	3.29	7,5	-	52	227	37	29
68	3.16	-	4,7	17	239	39	24	68	3.33	-	4,9	49	224	36	28
67	3.19	7,2	-	16	236	-	23	67	3.37	7,6	-	46	221	-	27
66	3.22	-	4,8	-	233	38	22	66	3.41	-	5,0	43	218	35	26
65	3.25	7,3	-	15	230	-	21	65	3.45	7,7	-	41	215	-	25
64	3.28	-	-	-	228	37	20	64	3.48	-	5,1	39	213	34	24
63	3.31	7,4	4,9	14	226	-	19	63	3.51	7,8	-	37	211	-	23
62	3.34	-	-	-	224	36	18	62	3.54	-	5,2	35	209	33	-
61	3.37	7,5	-	13	222	-	17	61	3.57	7,9	-	33	207	-	22
60	3.40	-	5,0	-	220	35	-	60	4.00	-	5,3	31	205	32	-
59	3.42	7,6	-	12	218	-	16	59	4.03	8,0	-	30	203	-	21
58	3.44	-	-	-	216	34	-	58	4.06	-	-	29	201	31	-
57	3.46	7,7	5,1	11	214	-	15	57	4.09	8,1	5,4	28	199	-	20
56	3.48	-	-	-	212	33	-	56	4.12	-	-	27	197	30	-
55	3.50	7,8	-	-	210	-	14	55	4.15	8,2	-	-	195	-	19
54	3.52	-	5,2	10	208	32	-	54	4.17	-	5,5	26	193	29	-
53	3.54	7,9	-	-	206	-	13	53	4.19	8,3	-	-	191	-	18
52	3.56	-	-	-	204	31	-	52	4.21	-	-	25	189	28	-
51	3.58	-	-	-	202	-	-	51	4.23	-	-	-	187	-	-
50	4.00	8,0	5,3	9	200	30	12	50	4.25	8,4	5,6	24	185	27	17
49	4.01	-	-	-	199	-	-	49	4.26	-	-	-	184	-	-
48	4.02	-	-	-	198	-	-	48	4.27	-	-	-	183	-	-
47	4.03	-	-	-	197	29	-	47	4.28	-	-	23	182	26	-
46	4.04	8,1	-	-	196	-	11	46	4.29	8,5	-	-	181	-	16
45	4.05	-	5,4	-	195	28	-	45	4.30	-	5,7	-	180	-	-
44	4.06	-	-	8	194	-	-	44	4.32	-	-	22	179	25	-
43	4.08	-	-	-	193	27	-	43	4.34	-	-	-	178	-	-
42	4.10	8,2	-	-	192	-	10	42	4.36	8,6	-	21	177	24	15
41	4.12	-	-	-	191	26	-	41	4.38	-	-	-	176	-	-
40	4.14	-	5,5	-	190	-	-	40	4.40	-	5,8	20	175	23	-
39	4.16	-	-	-	189	25	-	39	4.42	8,7	-	-	174	-	14

38	4.18	8,3	-	7	188	-	9	38	4.44	-	-	19	173	22	-
37	4.20	-	-	-	187	24	-	37	4.46	-	-	-	172	-	-
36	4.22	-	5,6	-	186	-	-	36	4.48	8,8	-	18	171	21	13
35	4.24	-	-	-	185	23	-	35	4.50	-	5,9	-	170	-	-
34	4.27	8,4	-	-	184	-	8	34	4.53	-	-	17	168	20	-
33	4.30	-	-	6	183	22	-	33	4.56	8,9	-	-	166	-	12
32	4.33	-	5,7	-	182	-	-	32	4.59	-	-	16	164	19	-
31	4.36	8,5	-	-	181	21	-	31	5.02	-	6,0	-	162	-	-
30	4.39	-	-	-	180	-	7	30	5.05	9,0	-	15	160	18	11
29	4.42	-	5,8	5	178	20	-	29	5.08	-	-	-	158	-	-
28	4.45	8,6	-	-	176	-	-	28	5.11	-	-	14	156	17	-
27	4.48	-	-	-	174	19	6	27	5.14	9,1	6,1	-	154	-	10
26	4.51	-	5,9	-	172	-	-	26	5.17	-	-	13	152	16	-
25	4.55	8,7	-	4	170	18	-	25	5.20	-	-	-	150	-	-
24	4.59	-	-	-	168	-	5	24	5.24	9,2	-	12	148	15	9
23	5.03	-	6,0	-	166	17	-	23	5.28	-	6,2	-	146	-	-
22	5.07	8,8	-	-	164	-	-	22	5.32	9,3	-	11	144	14	-
21	5.11	-	-	3	162	16	4	21	5.36	-	-	-	142	-	8
20	5.15	8,9	6,1	-	160	-	-	20	5.40	9,4	6,3	10	140	13	-
19	5.19	-	-	-	158	15	-	19	5.44	-	-	-	138	-	-
18	5.23	9,0	-	-	156	-	3	18	5.48	9,5	-	9	136	12	7
17	5.27	-	6,2	2	154	14	-	17	5.52	-	6,4	-	134	-	-
16	5.31	9,1	-	-	152	-	-	16	5.56	9,6	-	8	132	11	-
15	5.35	-	-	-	150	13	2	15	6.00	-	-	-	130	-	6
14	5.39	9,2	6,3	-	148	-	-	14	6.04	9,7	6,5	7	128	10	-
13	5.43	-	-	1	146	12	-	13	6.08	-	-	-	126	-	5
12	5.47	9,3	-	-	143	-	1	12	6.12	9,8	-	6	124	9	-
11	5.51	-	6,4	-	140	11	-	11	6.16	-	6,6	-	122	-	4
10	5.55	9,4	-	-	137	-	-	10	6.20	9,9	-	5	120	8	-
9	6.00	-	6,5	-	134	10	0	9	6.25	-	6,7	-	118	-	3
8	6.05	9,5	-	-	131	9	-	8	6.30	10,0	-	4	116	7	-
7	6.10	9,6	6,6	-	128	8	-1	7	6.35	10,1	6,8	-	114	-	2
6	6.15	9,7	-	-	125	7	-	6	6.40	10,2	-	3	112	6	-
5	6.20	9,8	6,7	-	122	6	-2	5	6.45	10,3	6,9	-	110	-	1
4	6.25	9,9	-	-	119	5	-	4	6.50	10,4	-	2	108	5	-
3	6.30	10,0	6,8	-	116	4	-3	3	6.55	10,5	7,0	-	106	4	0
2	6.35	10,1	-	-	113	3	-	2	7.00	10,6	-	1	103	3	-1
1	6.40	10,2	6,9	-	110	2	-4	1	7.05	10,7	7,1	-	100	2	-2

## 12 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег *10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	3.00	6,8	4,4	23	255	44	29	<b>70</b>	3.15	7,2	4,6	58	245	40	33
<b>69</b>	3.03	6,9	-	22	253	43	28	<b>69</b>	3.18	7,3	-	55	242	39	32
<b>68</b>	3.06	-	4,5	21	251	42	27	<b>68</b>	3.21	-	4,7	52	239	38	31
<b>67</b>	3.09	7,0	-	20	249	41	26	<b>67</b>	3.24	7,4	-	50	236	-	30
<b>66</b>	3.12	-	-	19	247	40	25	<b>66</b>	3.27	-	4,8	48	233	37	29
<b>65</b>	3.15	7,1	4,6	18	245	-	24	<b>65</b>	3.30	7,5	-	46	230	-	28
<b>64</b>	3.17	-	-	17	243	39	23	<b>64</b>	3.33	-	4,9	44	228	36	27
<b>63</b>	3.19	7,2	-	16	241	-	22	<b>63</b>	3.36	7,6	-	42	226	-	26
<b>62</b>	3.21	-	4,7	15	239	38	21	<b>62</b>	3.39	-	5,0	40	224	35	25
<b>61</b>	3.23	7,3	-	-	237	-	20	<b>61</b>	3.42	7,7	-	38	222	-	-
<b>60</b>	3.25	-	-	14	235	37	-	<b>60</b>	3.45	-	-	36	220	34	24
<b>59</b>	3.27	7,4	4,8	-	233	-	19	<b>59</b>	3.48	7,8	5,1	34	218	-	-
<b>58</b>	3.29	-	-	-	231	36	-	<b>58</b>	3.51	-	-	33	216	33	23
<b>57</b>	3.31	7,5	-	13	229	-	18	<b>57</b>	3.54	7,9	-	32	214	-	-
<b>56</b>	3.33	-	4,9	-	227	35	-	<b>56</b>	3.57	-	5,2	31	212	32	22
<b>55</b>	3.35	7,6	-	-	225	-	17	<b>55</b>	4.00	8,0	-	-	210	-	-
<b>54</b>	3.37	-	-	12	223	34	-	<b>54</b>	4.02	-	-	30	208	31	21
<b>53</b>	3.39	7,7	5,0	-	221	-	16	<b>53</b>	4.04	8,1	5,3	-	206	-	-
<b>52</b>	3.41	-	-	-	219	33	-	<b>52</b>	4.06	-	-	29	204	30	20
<b>51</b>	3.43	-	-	-	217	-	-	<b>51</b>	4.08	-	-	-	202	-	-
<b>50</b>	3.45	7,8	5,1	11	215	32	15	<b>50</b>	4.10	8,2	5,4	28	200	29	19
<b>49</b>	3.46	-	-	-	214	-	-	<b>49</b>	4.11	-	-	-	199	-	-
<b>48</b>	3.47	-	-	-	213	-	-	<b>48</b>	4.12	-	-	27	198	-	-
<b>47</b>	3.48	-	-	-	212	31	-	<b>47</b>	4.13	-	-	-	197	28	18
<b>46</b>	3.49	7,9	-	-	211	-	14	<b>46</b>	4.14	8,3	-	26	196	-	-
<b>45</b>	3.50	-	5,2	10	210	-	-	<b>45</b>	4.15	-	5,5	-	195	-	-
<b>44</b>	3.51	-	-	-	209	30	-	<b>44</b>	4.16	-	-	25	194	27	17
<b>43</b>	3.53	-	-	-	208	-	-	<b>43</b>	4.17	-	-	-	193	-	-
<b>42</b>	3.55	8,0	-	-	207	29	13	<b>42</b>	4.18	8,4	-	24	192	-	-
<b>41</b>	3.57	-	-	9	206	-	-	<b>41</b>	4.20	-	-	-	191	26	16
<b>40</b>	3.59	-	5,3	-	205	28	-	<b>40</b>	4.22	-	5,6	23	190	-	-
<b>39</b>	4.01	-	-	-	204	-	-	<b>39</b>	4.24	8,5	-	-	188	25	-
<b>38</b>	4.03	8,1	-	-	203	27	12	<b>38</b>	4.26	-	-	22	186	-	15

37	4.05	-	-	8	202	-	-	37	4.29	-	-	-	184	24	-
36	4.07	-	-	-	201	26	-	36	4.32	8,6	-	21	182	-	-
35	4.09	-	5,4	-	200	-	11	35	4.35	-	5,7	-	180	23	14
34	4.11	8,2	-	-	198	25	-	34	4.38	-	-	20	178	-	-
33	4.13	-	-	7	196	-	-	33	4.41	8,7	-	-	176	22	-
32	4.15	-	-	-	194	24	10	32	4.44	-	-	19	174	-	13
31	4.17	8,3	-	-	192	-	-	31	4.47	-	-	-	172	21	-
30	4.20	-	5,5	-	190	23	-	30	4.50	8,8	5,8	18	170	-	-
29	4.23	-	-	6	188	-	9	29	4.53	-	-	-	168	20	12
28	4.26	8,4	-	-	186	22	-	28	4.56	-	-	17	166	-	-
27	4.29	-	-	-	184	-	-	27	4.59	8,9	-	-	164	19	-
26	4.32	-	5,6	-	182	21	8	26	5.02	-	5,9	16	162	-	11
25	4.35	8,5	-	5	180	-	-	25	5.05	-	-	-	160	18	-
24	4.38	-	-	-	178	20	7	24	5.08	9,0	-	15	158	-	-
23	4.41	-	-	-	176	-	-	23	5.11	-	-	-	156	17	10
22	4.44	8,6	5,7	-	174	19	6	22	5.14	9,1	6,0	14	154	-	-
21	4.47	-	-	4	172	-	-	21	5.17	-	-	-	152	16	-
20	4.50	8,7	-	-	170	18	5	20	5.20	9,2	-	13	150	-	9
19	4.54	-	-	-	168	-	-	19	5.24	-	6,1	-	148	15	-
18	4.58	8,8	5,8	-	166	17	4	18	5.28	9,3	-	12	146	-	-
17	5.02	-	-	3	164	-	-	17	5.32	-	-	-	144	14	8
16	5.06	8,9	-	-	162	16	3	16	5.36	9,4	6,2	11	142	-	-
15	5.10	-	5,9	-	160	-	-	15	5.40	-	-	-	140	13	7
14	5.14	9,0	-	-	157	15	2	14	5.44	9,5	-	10	138	-	-
13	5.18	-	6,0	2	154	-	-	13	5.48	-	6,3	-	136	12	6
12	5.22	9,1	-	-	151	14	1	12	5.52	9,6	-	9	134	-	-
11	5.26	-	6,1	-	148	13	-	11	5.56	-	6,4	-	132	11	5
10	5.30	9,2	-	1	145	12	0	10	6.00	9,7	-	8	130	-	-
9	5.35	-	6,2	-	142	11	-	9	6.05	-	6,5	-	128	10	4
8	5.40	9,3	-	-	139	10	-1	8	6.10	9,8	-	7	126	9	-
7	5.45	9,4	6,3	-	136	9	-	7	6.15	9,9	6,6	-	124	8	3
6	5.50	9,5	-	-	133	8	-2	6	6.20	10,0	-	6	122	7	2
5	5.55	9,6	6,4	-	130	7	-	5	6.25	10,1	6,7	5	119	6	1
4	6.00	9,7	-	-	127	6	-3	4	6.30	10,2	-	4	116	5	0
3	6.05	9,8	6,5	-	124	5	-	3	6.35	10,3	6,8	3	113	4	-1
2	6.10	9,9	-	-	121	4	-4	2	6.40	10,4	-	2	110	3	-2
1	6.15	10,0	6,6	-	118	3	-5	1	6.45	10,5	6,9	1	107	2	-3

### 13 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки						
	Бег 1000м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	2.55	6,6	7,6	26	260	46	31	<b>70</b>	3.10	6,9	8,0	60	250	42	35
<b>69</b>	2.57	6,7	7,7	25	258	45	30	<b>69</b>	3.13	7,0	8,1	57	248	-	34
<b>68</b>	2.59	6,8	7,8	24	256	44	29	<b>68</b>	3.16	7,1	8,2	54	246	41	33
<b>67</b>	3.01	-	7,9	23	254	-	28	<b>67</b>	3.19	7,2	8,3	52	244	-	32
<b>66</b>	3.03	6,9	8,0	22	252	43	27	<b>66</b>	3.22	-	8,4	50	242	40	31
<b>65</b>	3.05	-	-	21	250	-	26	<b>65</b>	3.25	7,3	8,5	48	240	-	30
<b>64</b>	3.07	7,0	8,1	20	248	42	25	<b>64</b>	3.28	-	8,6	46	238	39	29
<b>63</b>	3.09	-	-	19	246	-	24	<b>63</b>	3.31	7,4	8,7	44	236	-	28
<b>62</b>	3.11	7,1	8,2	18	244	41	23	<b>62</b>	3.34	-	8,8	42	234	38	27
<b>61</b>	3.13	-	-	-	242	-	-	<b>61</b>	3.37	7,5	-	40	232	-	-
<b>60</b>	3.15	7,2	8,3	17	240	40	22	<b>60</b>	3.40	-	8,9	38	230	37	26
<b>59</b>	3.17	-	-	-	238	-	-	<b>59</b>	3.42	7,6	-	37	228	-	-
<b>58</b>	3.19	-	8,4	16	236	39	21	<b>58</b>	3.44	-	9,0	36	226	36	25
<b>57</b>	3.21	7,3	-	-	234	-	-	<b>57</b>	3.46	-	-	35	224	-	-
<b>56</b>	3.23	-	8,5	15	232	38	20	<b>56</b>	3.48	7,7	9,1	34	222	35	24
<b>55</b>	3.25	-	-	-	230	-	-	<b>55</b>	3.50	-	-	33	220	-	-
<b>54</b>	3.27	7,4	8,6	-	229	37	19	<b>54</b>	3.52	-	9,2	32	218	34	23
<b>53</b>	3.29	-	-	14	228	-	-	<b>53</b>	3.54	7,8	-	-	216	-	-
<b>52</b>	3.31	-	8,7	-	227	36	18	<b>52</b>	3.56	-	9,3	31	214	33	22
<b>51</b>	3.33	7,5	-	-	226	-	-	<b>51</b>	3.58	-	-	-	212	-	-
<b>50</b>	3.35	-	8,8	13	225	35	17	<b>50</b>	4.00	7,9	9,4	30	210	32	21
<b>49</b>	3.36	-	-	-	224	-	-	<b>49</b>	4.01	-	-	-	209	-	-
<b>48</b>	3.37	-	-	-	223	-	-	<b>48</b>	4.02	-	-	-	208	-	-
<b>47</b>	3.38	7,6	8,9	-	222	34	16	<b>47</b>	4.03	-	9,5	29	207	31	20
<b>46</b>	3.39	-	-	12	221	-	-	<b>46</b>	4.04	8,0	-	-	206	-	-
<b>45</b>	3.40	-	-	-	220	-	-	<b>45</b>	4.05	-	9,6	-	205	-	-
<b>44</b>	3.41	-	9,0	-	219	33	15	<b>44</b>	4.06	-	-	28	204	30	19
<b>43</b>	3.42	7,7	-	-	218	-	-	<b>43</b>	4.07	-	9,7	-	203	-	-
<b>42</b>	3.43	-	9,1	11	217	32	-	<b>42</b>	4.08	8,1	-	27	202	-	-
<b>41</b>	3.44	-	-	-	216	-	14	<b>41</b>	4.09	-	9,8	-	201	29	18
<b>40</b>	3.45	-	9,2	-	215	31	-	<b>40</b>	4.10	-	-	26	200	-	-
<b>39</b>	3.47	7,8	-	-	214	-	-	<b>39</b>	4.12	8,2	9,9	-	199	-	-

<b>38</b>	3.49	-	9,3	10	213	30	13	<b>38</b>	4.14	-	-	25	198	28	17
<b>37</b>	3.51	-	-	-	212	-	-	<b>37</b>	4.16	-	10,0	-	197	-	-
<b>36</b>	3.53	7,9	9,4	-	211	29	-	<b>36</b>	4.18	8,3	-	24	196	-	16
<b>35</b>	3.55	-	-	-	210	-	12	<b>35</b>	4.20	-	10,1	-	194	27	-
<b>34</b>	3.57	-	9,5	9	209	28	-	<b>34</b>	4.23	-	-	23	192	-	15
<b>33</b>	3.59	8,0	-	-	208	-	-	<b>33</b>	4.26	8,4	10,2	-	190	-	-
<b>32</b>	4.01	-	9,6	-	207	27	11	<b>32</b>	4.29	-	-	22	188	26	14
<b>31</b>	4.03	-	-	-	206	-	-	<b>31</b>	4.32	-	10,3	-	186	-	-
<b>30</b>	4.05	8,1	9,7	8	204	26	10	<b>30</b>	4.35	8,5	-	21	184	-	13
<b>29</b>	4.08	-	-	-	202	-	-	<b>29</b>	4.38	-	10,4	-	182	25	-
<b>28</b>	4.11	-	9,8	-	200	25	9	<b>28</b>	4.41	-	-	20	180	-	12
<b>27</b>	4.14	8,2	-	-	198	-	-	<b>27</b>	4.44	8,6	10,5	-	178	24	-
<b>26</b>	4.17	-	9,9	7	196	24	8	<b>26</b>	4.47	-	-	19	176	-	11
<b>25</b>	4.20	-	-	-	194	-	-	<b>25</b>	4.50	-	10,6	-	174	23	-
<b>24</b>	4.23	8,3	10,0	-	192	23	7	<b>24</b>	4.53	8,7	-	18	172	-	10
<b>23</b>	4.26	-	-	6	190	-	-	<b>23</b>	4.56	-	10,7	-	170	22	-
<b>22</b>	4.29	8,4	10,1	-	188	22	6	<b>22</b>	4.59	8,8	-	17	168	-	9
<b>21</b>	4.32	-	-	-	186	-	-	<b>21</b>	5.02	-	10,8	-	166	21	-
<b>20</b>	4.35	8,5	10,2	5	184	21	5	<b>20</b>	5.05	8,9	-	16	164	-	8
<b>19</b>	4.38	-	-	-	182	-	-	<b>19</b>	5.09	-	10,9	-	162	20	-
<b>18</b>	4.41	8,6	10,3	-	180	20	4	<b>18</b>	5.13	9,0	11,0	15	160	-	7
<b>17</b>	4.44	-	-	4	178	-	-	<b>17</b>	5.17	-	11,1	-	158	19	-
<b>16</b>	4.47	8,7	10,4	-	176	19	3	<b>16</b>	5.21	9,1	11,2	14	156	18	6
<b>15</b>	4.50	-	10,5	-	173	18	-	<b>15</b>	5.25	-	11,3	-	154	17	-
<b>14</b>	4.54	8,8	10,6	3	170	17	2	<b>14</b>	5.29	9,2	11,4	13	152	16	5
<b>13</b>	4.58	-	10,7	-	167	16	-	<b>13</b>	5.33	-	11,5	-	150	15	-
<b>12</b>	5.02	8,9	10,8	-	164	15	1	<b>12</b>	5.37	9,3	11,6	12	148	14	4
<b>11</b>	5.06	-	10,9	2	161	14	-	<b>11</b>	5.41	-	11,7	-	146	13	-
<b>10</b>	5.10	9,0	11,0	-	158	13	0	<b>10</b>	5.45	9,4	11,8	11	143	12	3
<b>9</b>	5.15	-	11,1	-	155	12	-	<b>9</b>	5.50	-	11,9	10	140	11	-
<b>8</b>	5.20	9,1	11,2	1	152	11	-1	<b>8</b>	5.55	9,5	12,0	9	137	10	2
<b>7</b>	5.25	-	11,3	-	149	10	-	<b>7</b>	6.00	-	12,1	8	134	9	-
<b>6</b>	5.30	9,2	11,4	-	146	9	-2	<b>6</b>	6.05	9,6	12,3	7	131	8	1
<b>5</b>	5.35	-	11,5	-	143	8	-	<b>5</b>	6.10	9,7	12,5	6	128	7	-
<b>4</b>	5.40	9,3	11,6	-	140	7	-3	<b>4</b>	6.15	9,8	12,7	5	125	6	0
<b>3</b>	5.45	9,4	11,8	-	137	6	-	<b>3</b>	6.20	9,9	12,9	4	122	5	-1
<b>2</b>	5.50	9,5	12,0	-	134	5	-4	<b>2</b>	6.25	10,0	13,1	3	119	4	-2
<b>1</b>	5.55	9,6	12,2	-	130	4	-5	<b>1</b>	6.30	10,2	13,3	2	116	3	-3

## 14 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	2.50	6,5	7,4	28	265	47	31	<b>70</b>	3.05	6,7	7,8	63	255	43	35
<b>69</b>	2.52	-	7,5	27	263	46	30	<b>69</b>	3.08	6,8	7,9	60	252	42	34
<b>68</b>	2.54	6,6	7,6	26	261	45	29	<b>68</b>	3.11	6,9	8,0	57	249	41	33
<b>67</b>	2.56	-	7,7	25	259	-	28	<b>67</b>	3.14	7,0	8,1	54	246	-	32
<b>66</b>	2.58	6,7	7,8	24	257	44	27	<b>66</b>	3.17	7,1	8,2	51	243	40	31
<b>65</b>	3.00	-	-	23	255	-	26	<b>65</b>	3.20	7,2	8,3	48	240	-	30
<b>64</b>	3.02	6,8	7,9	22	253	43	25	<b>64</b>	3.22	7,3	8,4	46	238	39	29
<b>63</b>	3.04	-	-	21	251	-	24	<b>63</b>	3.24	-	8,5	44	236	-	28
<b>62</b>	3.06	6,9	8,0	20	249	42	23	<b>62</b>	3.26	7,4	8,6	42	234	38	27
<b>61</b>	3.08	-	-	19	247	-	-	<b>61</b>	3.28	-	-	40	232	-	-
<b>60</b>	3.10	-	8,1	18	245	41	22	<b>60</b>	3.30	7,5	8,7	38	230	37	26
<b>59</b>	3.12	7,0	-	17	243	-	-	<b>59</b>	3.32	-	-	37	228	-	-
<b>58</b>	3.14	-	8,2	-	241	40	21	<b>58</b>	3.34	7,6	8,8	36	226	36	25
<b>57</b>	3.16	-	-	16	239	-	-	<b>57</b>	3.36	-	-	35	224	-	-
<b>56</b>	3.18	7,1	8,3	-	237	39	20	<b>56</b>	3.38	7,7	8,9	34	222	35	24
<b>55</b>	3.20	-	-	-	235	-	-	<b>55</b>	3.40	-	-	-	220	-	-
<b>54</b>	3.22	-	8,4	15	234	-	19	<b>54</b>	3.42	-	9,0	33	218	34	23
<b>53</b>	3.24	7,2	-	-	233	38	-	<b>53</b>	3.44	7,8	-	-	216	-	-
<b>52</b>	3.26	-	8,5	-	232	-	18	<b>52</b>	3.46	-	9,1	32	214	33	22
<b>51</b>	3.28	-	-	-	231	-	-	<b>51</b>	3.48	-	-	-	212	-	-
<b>50</b>	3.30	7,3	8,6	14	230	37	17	<b>50</b>	3.50	7,9	9,2	31	210	32	21
<b>49</b>	3.31	-	-	-	229	-	-	<b>49</b>	3.51	-	-	-	209	-	-
<b>48</b>	3.32	-	-	-	228	-	-	<b>48</b>	3.52	-	-	-	208	-	-
<b>47</b>	3.33	-	8,7	-	227	36	16	<b>47</b>	3.53	-	9,3	30	207	31	20
<b>46</b>	3.34	7,4	-	13	226	-	-	<b>46</b>	3.54	8,0	-	-	206	-	-
<b>45</b>	3.35	-	-	-	225	-	-	<b>45</b>	3.55	-	-	-	205	-	-
<b>44</b>	3.36	-	8,8	-	224	35	15	<b>44</b>	3.57	-	9,4	29	204	30	19
<b>43</b>	3.37	-	-	-	223	-	-	<b>43</b>	3.59	-	-	-	203	-	-
<b>42</b>	3.38	7,5	-	12	222	34	-	<b>42</b>	4.01	8,1	-	28	202	-	-
<b>41</b>	3.39	-	8,9	-	221	-	14	<b>41</b>	4.03	-	9,5	-	201	29	18
<b>40</b>	3.40	-	-	-	220	33	-	<b>40</b>	4.05	-	-	27	200	-	-
<b>39</b>	3.41	-	-	-	219	-	-	<b>39</b>	4.07	8,2	9,6	-	199	-	-
<b>38</b>	3.42	7,6	9,0	11	218	32	13	<b>38</b>	4.09	-	-	26	198	28	17

37	3.43	-	-	-	217	-	-	37	4.11	-	9,7	-	197	-	-
36	3.44	-	9,1	-	216	31	-	36	4.13	8,3	-	25	196	-	16
35	3.45	7,7	-	-	215	-	12	35	4.15	-	9,8	-	194	27	-
34	3.47	-	9,2	10	214	30	-	34	4.18	-	-	24	192	-	15
33	3.49	-	-	-	213	-	-	33	4.21	8,4	9,9	-	190	-	-
32	3.51	7,8	9,3	-	212	29	11	32	4.24	-	-	23	188	26	14
31	3.53	-	-	-	211	-	-	31	4.27	-	10,0	-	186	-	-
30	3.55	-	9,4	9	210	28	10	30	4.30	8,5	-	22	184	-	13
29	3.57	7,9	-	-	209	-	-	29	4.33	-	10,1	-	182	25	-
28	3.59	-	9,5	-	208	27	9	28	4.36	-	-	21	180	-	12
27	4.01	-	-	-	207	-	-	27	4.39	8,6	10,2	-	178	24	-
26	4.03	8,0	9,6	8	206	26	8	26	4.42	-	-	20	176	-	11
25	4.05	-	-	-	204	-	-	25	4.45	8,7	10,3	-	174	23	-
24	4.08	-	9,7	-	202	25	7	24	4.48	-	-	19	172	-	10
23	4.11	8,1	-	-	200	-	-	23	4.51	8,8	10,4	-	170	22	-
22	4.14	-	9,8	7	198	24	6	22	4.54	-	-	18	168	-	9
21	4.17	-	-	-	196	-	-	21	4.57	8,9	10,5	-	166	21	-
20	4.20	8,2	9,9	-	194	23	5	20	5.00	-	10,6	17	164	-	8
19	4.24	-	-	6	192	-	-	19	5.03	9,0	10,7	-	162	20	-
18	4.28	-	10,0	-	190	22	4	18	5.06	-	10,8	16	160	-	7
17	4.32	8,3	-	-	188	21	-	17	5.09	9,1	10,9	-	158	19	-
16	4.36	-	10,1	5	186	20	3	16	5.12	-	11,0	15	156	18	6
15	4.40	-	10,2	-	184	19	-	15	5.15	9,2	11,1	-	154	17	-
14	4.44	8,4	10,3	-	182	18	2	14	5.19	-	11,2	14	152	16	5
13	4.48	-	10,4	4	180	17	-	13	5.23	9,3	11,3	-	150	15	-
12	4.52	8,5	10,5	-	177	16	1	12	5.27	-	11,4	13	148	14	4
11	4.56	-	10,6	-	174	15	-	11	5.31	9,4	11,5	-	146	13	-
10	5.00	8,6	10,7	3	171	14	0	10	5.35	-	11,6	12	143	12	3
9	5.05	-	10,8	-	168	13	-	9	5.39	9,5	11,7	11	140	11	-
8	5.10	8,7	10,9	-	165	12	-1	8	5.43	-	11,8	10	137	10	2
7	5.15	-	11,0	2	162	11	-	7	5.47	9,6	11,9	9	134	9	-
6	5.20	8,8	11,1	-	159	10	-2	6	5.51	-	12,0	8	131	8	1
5	5.25	-	11,2	-	156	9	-	5	5.55	9,7	12,1	7	128	7	-
4	5.30	8,9	11,3	1	152	8	-3	4	6.00	-	12,3	6	125	6	0
3	5.35	9,0	11,4	-	148	7	-	3	6.05	9,8	12,5	5	122	5	-1
2	5.40	9,1	11,6	-	144	6	-4	2	6.10	9,9	12,7	4	119	4	-2
1	5.45	9,2	11,8	-	140	5	-5	1	6.15	10,0	12,9	3	116	3	-3



## 15 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	2.45	6,4	7,2	30	270	47	32	<b>70</b>	3.05	6,6	7,8	63	255	43	35
<b>69</b>	2.47	6,5	7,3	28	268	-	31	<b>69</b>	3.08	6,7	7,9	60	252	-	34
<b>68</b>	2.49	-	7,4	26	266	46	30	<b>68</b>	3.11	-	8,0	57	249	42	33
<b>67</b>	2.51	6,6	7,5	24	264	-	29	<b>67</b>	3.14	6,8	8,1	54	246	-	32
<b>66</b>	2.53	-	7,6	23	262	45	28	<b>66</b>	3.17	-	8,2	51	243	41	31
<b>65</b>	2.55	6,7	-	22	260	-	27	<b>65</b>	3.20	6,9	8,3	48	240	-	30
<b>64</b>	2.57	-	7,7	21	258	44	26	<b>64</b>	3.22	-	8,4	46	238	40	29
<b>63</b>	2.59	-	-	20	256	-	25	<b>63</b>	3.24	7,0	8,5	44	236	-	28
<b>62</b>	3.01	6,8	7,8	-	254	43	24	<b>62</b>	3.26	-	8,6	42	234	39	27
<b>61</b>	3.03	-	-	19	252	-	-	<b>61</b>	3.28	7,1	-	40	232	-	-
<b>60</b>	3.05	-	7,9	-	250	42	23	<b>60</b>	3.30	-	8,7	38	230	38	26
<b>59</b>	3.07	6,9	-	18	248	-	-	<b>59</b>	3.32	7,2	-	37	228	-	-
<b>58</b>	3.09	-	8,0	-	246	41	22	<b>58</b>	3.34	-	8,8	36	226	37	25
<b>57</b>	3.11	-	-	17	244	-	-	<b>57</b>	3.36	-	-	35	224	-	-
<b>56</b>	3.13	7,0	8,1	-	242	40	21	<b>56</b>	3.38	7,3	8,9	34	222	36	24
<b>55</b>	3.15	-	-	-	240	-	-	<b>55</b>	3.40	-	-	-	220	-	-
<b>54</b>	3.17	-	8,2	16	239	-	20	<b>54</b>	3.42	-	9,0	33	218	35	23
<b>53</b>	3.19	7,1	-	-	238	39	-	<b>53</b>	3.44	7,4	-	-	216	-	-
<b>52</b>	3.21	-	8,3	-	237	-	19	<b>52</b>	3.46	-	9,1	32	214	34	22
<b>51</b>	3.23	-	-	-	236	-	-	<b>51</b>	3.48	-	-	-	212	-	-
<b>50</b>	3.25	7,2	8,4	15	235	38	18	<b>50</b>	3.50	7,5	9,2	31	210	33	21
<b>49</b>	3.26	-	-	-	234	-	-	<b>49</b>	3.51	-	-	-	209	-	-
<b>48</b>	3.27	-	-	-	233	-	-	<b>48</b>	3.52	-	-	-	208	-	-
<b>47</b>	3.28	-	8,5	-	232	37	17	<b>47</b>	3.53	-	9,3	30	207	32	20
<b>46</b>	3.29	7,3	-	14	231	-	-	<b>46</b>	3.54	7,6	-	-	206	-	-
<b>45</b>	3.30	-	-	-	230	-	-	<b>45</b>	3.55	-	-	-	205	-	-
<b>44</b>	3.31	-	8,6	-	229	36	16	<b>44</b>	3.57	-	9,4	29	204	31	19
<b>43</b>	3.32	-	-	-	228	-	-	<b>43</b>	3.59	-	-	-	203	-	-
<b>42</b>	3.33	7,4	-	13	227	35	-	<b>42</b>	4.01	7,7	-	28	202	-	-
<b>41</b>	3.34	-	8,7	-	226	-	15	<b>41</b>	4.03	-	9,5	-	201	30	18
<b>40</b>	3.35	-	-	-	225	34	-	<b>40</b>	4.05	-	-	27	200	-	-
<b>39</b>	3.36	-	-	-	224	-	-	<b>39</b>	4.07	-	9,6	-	199	-	-

<b>38</b>	3.37	7,5	8,8	12	223	33	14	<b>38</b>	4.09	7,8	-	26	198	29	17
<b>37</b>	3.38	-	-	-	222	-	-	<b>37</b>	4.11	-	9,7	-	197	-	-
<b>36</b>	3.39	-	8,9	-	221	32	-	<b>36</b>	4.13	-	-	25	196	-	-
<b>35</b>	3.40	7,6	-	-	220	-	13	<b>35</b>	4.15	7,9	9,8	-	194	28	16
<b>34</b>	3.42	-	9,0	11	219	31	-	<b>34</b>	4.18	-	-	24	192	-	-
<b>33</b>	3.44	-	-	-	218	-	-	<b>33</b>	4.21	-	9,9	-	190	-	-
<b>32</b>	3.46	7,7	9,1	-	217	30	12	<b>32</b>	4.24	8,0	-	23	188	27	15
<b>31</b>	3.48	-	-	-	216	-	-	<b>31</b>	4.27	-	10,0	-	186	-	-
<b>30</b>	3.50	-	9,2	10	215	29	11	<b>30</b>	4.30	-	-	22	184	-	-
<b>29</b>	3.52	7,8	-	-	214	-	-	<b>29</b>	4.33	8,1	10,1	-	182	26	14
<b>28</b>	3.54	-	9,3	-	213	28	10	<b>28</b>	4.36	-	-	21	180	-	-
<b>27</b>	3.56	-	-	-	212	-	-	<b>27</b>	4.39	-	10,2	-	178	25	-
<b>26</b>	3.58	7,9	9,4	9	211	27	9	<b>26</b>	4.42	8,2	-	20	176	-	13
<b>25</b>	4.01	-	-	-	209	-	-	<b>25</b>	4.45	-	10,3	-	174	24	-
<b>24</b>	4.04	-	9,5	-	207	26	8	<b>24</b>	4.48	-	-	19	172	-	12
<b>23</b>	4.07	8,0	-	-	205	-	-	<b>23</b>	4.51	8,3	10,4	-	170	23	-
<b>22</b>	4.10	-	9,6	8	203	25	7	<b>22</b>	4.54	-	-	18	168	-	11
<b>21</b>	4.13	-	-	-	201	-	-	<b>21</b>	4.57	-	10,5	-	166	22	-
<b>20</b>	4.16	8,1	9,7	-	199	24	6	<b>20</b>	5.00	8,4	10,6	17	164	-	10
<b>19</b>	4.19	-	-	7	197	-	-	<b>19</b>	5.03	-	10,7	-	162	21	-
<b>18</b>	4.22	-	9,8	-	195	23	5	<b>18</b>	5.06	-	10,8	16	160	-	9
<b>17</b>	4.25	8,2	-	-	193	22	-	<b>17</b>	5.09	8,5	10,9	-	158	20	-
<b>16</b>	4.28	-	9,9	6	191	21	4	<b>16</b>	5.12	-	11,0	15	156	19	8
<b>15</b>	4.32	8,3	-	-	189	20	-	<b>15</b>	5.15	8,6	11,1	-	154	18	-
<b>14</b>	4.36	-	10,0	-	187	19	3	<b>14</b>	5.19	-	11,2	14	152	17	7
<b>13</b>	4.40	8,4	-	5	185	18	-	<b>13</b>	5.23	8,7	11,3	-	150	16	-
<b>12</b>	4.44	-	10,1	-	182	17	2	<b>12</b>	5.27	-	11,4	13	148	15	6
<b>11</b>	4.48	8,5	10,2	-	179	16	-	<b>11</b>	5.31	8,8	11,5	-	146	14	-
<b>10</b>	4.52	-	10,3	4	176	15	1	<b>10</b>	5.35	-	11,6	12	143	13	5
<b>9</b>	4.56	8,6	10,4	-	173	14	-	<b>9</b>	5.39	8,9	11,7	11	140	12	-
<b>8</b>	5.00	-	10,5	-	170	13	0	<b>8</b>	5.43	-	11,8	10	137	11	4
<b>7</b>	5.05	8,7	10,6	3	167	12	-	<b>7</b>	5.47	9,0	11,9	9	134	10	3
<b>6</b>	5.10	-	10,7	-	164	11	-1	<b>6</b>	5.51	-	12,0	8	131	9	2
<b>5</b>	5.15	8,8	10,8	-	161	10	-	<b>5</b>	5.55	9,1	12,1	7	128	8	1
<b>4</b>	5.20	8,9	11,0	2	157	9	-2	<b>4</b>	6.00	9,2	12,3	6	125	7	0
<b>3</b>	5.25	9,0	11,2	-	153	8	-3	<b>3</b>	6.05	9,3	12,5	5	122	6	-1
<b>2</b>	5.30	9,1	11,4	-	149	7	-4	<b>2</b>	6.10	9,4	12,7	4	119	5	-2
<b>1</b>	5.35	9,2	11,6	1	145	6	-5	<b>1</b>	6.15	9,5	12,9	3	116	4	-3

## 16 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 100 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10м (сек.)	Бег 100 м (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	2.41	6,3	11,2	32	273	47	32	<b>70</b>	3.00	6,5	12,2	65	258	43	35
<b>69</b>	2.43	6,4	11,3	30	271	-	31	<b>69</b>	3.03	6,6	12,4	62	256	-	34
<b>68</b>	2.45	-	11,4	28	269	46	30	<b>68</b>	3.06	6,7	12,6	59	254	42	33
<b>67</b>	2.47	6,5	11,5	26	267	-	29	<b>67</b>	3.09	-	12,8	56	252	-	32
<b>66</b>	2.49	-	11,6	25	265	45	28	<b>66</b>	3.12	6,8	13,0	53	250	41	31
<b>65</b>	2.51	6,6	11,7	24	263	-	27	<b>65</b>	3.15	-	13,2	50	248	-	30
<b>64</b>	2.53	-	11,8	23	261	44	26	<b>64</b>	3.17	6,9	13,4	48	246	40	29
<b>63</b>	2.55	-	11,9	22	259	-	25	<b>63</b>	3.19	-	13,6	46	244	-	28
<b>62</b>	2.57	6,7	12,0	21	257	43	24	<b>62</b>	3.21	7,0	13,8	44	242	39	27
<b>61</b>	2.59	-	12,1	20	255	-	-	<b>61</b>	3.23	-	13,9	42	240	-	-
<b>60</b>	3.01	-	12,2	-	253	42	23	<b>60</b>	3.25	-	14,0	40	238	38	26
<b>59</b>	3.03	6,8	12,3	19	251	-	-	<b>59</b>	3.27	7,1	14,1	39	236	-	-
<b>58</b>	3.05	-	12,4	-	249	41	22	<b>58</b>	3.29	-	14,2	38	234	37	25
<b>57</b>	3.07	-	12,5	18	247	-	-	<b>57</b>	3.31	-	14,3	37	232	-	-
<b>56</b>	3.09	6,9	12,6	-	246	40	21	<b>56</b>	3.33	7,2	14,4	36	230	36	24
<b>55</b>	3.11	-	12,7	-	245	-	-	<b>55</b>	3.35	-	14,5	35	228	-	-
<b>54</b>	3.13	-	12,8	17	244	-	20	<b>54</b>	3.37	-	14,6	34	226	-	23
<b>53</b>	3.14	7,0	12,9	-	243	39	-	<b>53</b>	3.39	7,3	14,7	-	224	35	-
<b>52</b>	3.15	-	13,0	-	242	-	19	<b>52</b>	3.41	-	14,8	33	222	-	22
<b>51</b>	3.16	-	13,1	-	241	-	-	<b>51</b>	3.43	-	14,9	-	221	-	-
<b>50</b>	3.17	7,1	13,2	16	240	38	18	<b>50</b>	3.45	7,4	15,0	32	220	34	21
<b>49</b>	3.18	-	13,3	-	239	-	-	<b>49</b>	3.46	-	-	-	219	-	-
<b>48</b>	3.19	-	-	-	238	-	-	<b>48</b>	3.47	-	15,1	-	218	-	-
<b>47</b>	3.20	-	13,4	-	237	37	17	<b>47</b>	3.48	-	-	31	217	33	20
<b>46</b>	3.21	7,2	-	15	236	-	-	<b>46</b>	3.49	7,5	15,2	-	216	-	-
<b>45</b>	3.22	-	13,5	-	235	-	-	<b>45</b>	3.50	-	-	-	215	-	-
<b>44</b>	3.23	-	-	-	234	36	16	<b>44</b>	3.52	-	15,3	30	214	32	19
<b>43</b>	3.24	-	13,6	-	233	-	-	<b>43</b>	3.54	-	-	-	213	-	-
<b>42</b>	3.25	7,3	-	14	232	35	-	<b>42</b>	3.56	7,6	15,4	29	212	-	-
<b>41</b>	3.26	-	13,7	-	231	-	15	<b>41</b>	3.58	-	-	-	211	31	18
<b>40</b>	3.27	-	-	-	230	34	-	<b>40</b>	4.00	-	15,5	28	210	-	-
<b>39</b>	3.28	-	13,8	-	229	-	-	<b>39</b>	4.02	-	-	-	209	-	-

38	3.29	7,4	-	13	228	33	14	38	4.04	7,7	15,6	27	208	30	17
37	3.30	-	13,9	-	227	-	-	37	4.06	-	15,7	-	207	-	-
36	3.31	-	14,0	-	226	32	-	36	4.08	-	15,8	26	206	-	-
35	3.32	-	14,1	-	225	-	13	35	4.10	-	15,9	-	205	29	16
34	3.34	7,5	14,2	12	224	31	-	34	4.12	7,8	16,0	25	203	-	-
33	3.36	-	14,3	-	223	-	-	33	4.14	-	16,1	-	201	-	-
32	3.38	-	14,4	-	222	30	12	32	4.16	-	16,2	24	199	28	15
31	3.40	7,6	14,5	-	221	-	-	31	4.18	7,9	16,3	-	197	-	-
30	3.42	-	14,6	11	220	29	11	30	4.20	-	16,4	23	195	27	-
29	3.44	-	14,7	-	218	-	-	29	4.23	-	16,5	-	193	-	14
28	3.46	7,7	14,8	-	216	28	10	28	4.26	8,0	16,6	22	191	26	-
27	3.48	-	14,9	-	214	-	-	27	4.29	-	16,7	-	189	-	-
26	3.50	-	15,0	10	212	27	9	26	4.32	-	16,8	21	187	25	13
25	3.52	7,8	15,1	-	210	-	-	25	4.35	8,1	16,9	-	185	-	-
24	3.55	-	15,2	-	208	26	8	24	4.38	-	17,0	20	183	24	12
23	3.58	-	15,3	-	206	-	-	23	4.41	-	17,1	-	181	-	-
22	4.01	7,9	15,4	9	204	25	7	22	4.44	8,2	17,2	19	179	23	11
21	4.04	-	15,5	-	202	-	-	21	4.47	-	17,3	-	177	-	-
20	4.07	8,0	15,6	-	200	24	6	20	4.50	8,3	17,4	18	175	22	10
19	4.10	-	15,7	8	198	-	-	19	4.53	-	17,5	-	173	-	-
18	4.13	8,1	15,8	-	196	23	5	18	4.56	8,4	17,7	17	171	21	9
17	4.16	-	15,9	-	194	22	-	17	4.59	-	17,9	-	169	-	-
16	4.20	8,2	16,0	7	192	21	4	16	5.02	8,5	18,1	16	167	20	8
15	4.24	-	16,2	-	190	20	-	15	5.05	-	18,3	-	165	19	-
14	4.28	8,3	16,4	-	187	19	3	14	5.09	8,6	18,5	15	163	18	7
13	4.32	-	16,6	6	184	18	-	13	5.13	-	18,7	-	161	17	-
12	4.36	8,4	16,8	-	181	17	2	12	5.17	8,7	18,9	14	159	16	6
11	4.40	-	17,0	-	178	16	-	11	5.21	-	19,1	-	157	15	-
10	4.44	8,5	17,2	5	176	15	1	10	5.25	8,8	19,3	13	155	14	5
9	4.48	-	17,4	-	175	14	-	9	5.29	-	19,6	12	153	13	-
8	4.52	8,6	17,6	-	174	13	0	8	5.33	8,9	19,9	11	151	12	4
7	4.56	-	17,8	4	173	12	-	7	5.37	-	20,2	10	149	11	3
6	5.00	8,7	18,0	-	172	11	-1	6	5.41	9,0	20,5	9	147	10	2
5	5.05	-	18,2	-	170	10	-	5	5.45	-	20,8	8	144	9	1
4	5.10	8,8	18,4	3	167	9	-2	4	5.50	9,1	21,1	7	141	8	0
3	5.15	-	18,7	-	163	8	-3	3	5.55	-	21,4	6	138	7	-1
2	5.20	8,9	19,0	-	159	7	-4	2	6.00	9,2	21,7	5	135	6	-2
1	5.25	9,0	19,3	2	155	6	-5	1	6.05	9,3	22,0	4	132	5	-3

## 17 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 100 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 100 м (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	2.38	6,2	11,0	34	275	48	32	<b>70</b>	3.00	6,5	12,2	65	258	43	35
<b>69</b>	2.40	6,3	11,2	32	273	-	31	<b>69</b>	3.03	6,6	12,4	62	256	-	34
<b>68</b>	2.42	-	11,4	30	271	47	30	<b>68</b>	3.06	6,7	12,6	59	254	42	33
<b>67</b>	2.44	6,4	11,6	28	269	-	29	<b>67</b>	3.09	-	12,8	56	252	-	32
<b>66</b>	2.46	-	11,8	26	267	46	28	<b>66</b>	3.12	6,8	13,0	53	250	41	31
<b>65</b>	2.48	6,5	11,9	25	265	-	27	<b>65</b>	3.15	-	13,2	50	248	-	30
<b>64</b>	2.50	-	12,0	24	263	45	26	<b>64</b>	3.17	6,9	13,4	48	246	40	29
<b>63</b>	2.52	-	12,1	23	261	-	-	<b>63</b>	3.19	-	13,6	46	244	-	28
<b>62</b>	2.54	6,6	12,2	22	259	44	25	<b>62</b>	3.21	7,0	13,8	44	242	39	27
<b>61</b>	2.56	-	12,3	21	257	-	-	<b>61</b>	3.23	-	13,9	42	240	-	-
<b>60</b>	2.58	-	12,4	-	255	43	24	<b>60</b>	3.25	-	14,0	40	238	38	26
<b>59</b>	3.00	6,7	12,5	20	254	-	-	<b>59</b>	3.27	7,1	14,1	39	236	-	-
<b>58</b>	3.02	-	12,6	-	253	42	23	<b>58</b>	3.29	-	14,2	38	234	37	25
<b>57</b>	3.03	-	-	19	252	-	-	<b>57</b>	3.31	-	14,3	37	232	-	-
<b>56</b>	3.04	6,8	12,7	-	251	41	22	<b>56</b>	3.33	7,2	14,4	36	230	36	24
<b>55</b>	3.05	-	-	-	250	-	-	<b>55</b>	3.35	-	14,5	35	228	-	-
<b>54</b>	3.07	-	12,8	18	249	-	21	<b>54</b>	3.37	-	14,6	34	226	-	23
<b>53</b>	3.09	6,9	-	-	248	40	-	<b>53</b>	3.39	7,3	14,7	-	224	35	-
<b>52</b>	3.11	-	12,9	-	247	-	20	<b>52</b>	3.41	-	14,8	33	222	-	22
<b>51</b>	3.13	-	-	-	246	-	-	<b>51</b>	3.43	-	14,9	-	221	-	-
<b>50</b>	3.15	7,0	13,0	17	245	39	19	<b>50</b>	3.45	7,4	15,0	32	220	34	21
<b>49</b>	3.16	-	-	-	244	-	-	<b>49</b>	3.46	-	-	-	219	-	-
<b>48</b>	3.17	-	-	-	243	-	-	<b>48</b>	3.47	-	15,1	-	218	-	-
<b>47</b>	3.18	-	13,1	-	242	38	18	<b>47</b>	3.48	-	-	31	217	33	20
<b>46</b>	3.19	7,1	-	16	241	-	-	<b>46</b>	3.49	7,5	15,2	-	216	-	-
<b>45</b>	3.20	-	-	-	240	-	-	<b>45</b>	3.50	-	-	-	215	-	-
<b>44</b>	3.21	-	13,2	-	239	37	17	<b>44</b>	3.52	-	15,3	30	214	32	19
<b>43</b>	3.22	-	-	-	238	-	-	<b>43</b>	3.54	-	-	-	213	-	-
<b>42</b>	3.23	7,2	-	15	237	36	-	<b>42</b>	3.56	7,6	15,4	29	212	-	-
<b>41</b>	3.24	-	13,3	-	236	-	16	<b>41</b>	3.58	-	-	-	211	31	18
<b>40</b>	3.25	-	-	-	235	35	-	<b>40</b>	4.00	-	15,5	28	210	-	-
<b>39</b>	3.26	-	13,4	-	234	-	-	<b>39</b>	4.02	-	-	-	209	-	-

38	3.27	7,3	-	14	233	34	15	38	4.04	7,7	15,6	27	208	30	17
37	3.28	-	13,5	-	232	-	-	37	4.06	-	15,7	-	207	-	-
36	3.29	-	-	-	231	33	-	36	4.08	-	15,8	26	206	-	-
35	3.30	-	13,6	-	230	-	14	35	4.10	-	15,9	-	205	29	16
34	3.31	7,4	-	13	229	32	-	34	4.12	7,8	16,0	25	203	-	-
33	3.32	-	13,7	-	228	-	-	33	4.14	-	16,1	-	201	-	-
32	3.33	-	-	-	227	31	13	32	4.16	-	16,2	24	199	28	15
31	3.34	7,5	13,8	-	226	-	-	31	4.18	7,9	16,3	-	197	-	-
30	3.35	-	-	12	225	30	12	30	4.20	-	16,4	23	195	27	-
29	3.37	-	13,9	-	224	-	-	29	4.23	-	16,5	-	193	-	14
28	3.39	7,6	-	-	223	29	11	28	4.26	8,0	16,6	22	191	26	-
27	3.51	-	14,0	-	222	-	-	27	4.29	-	16,7	-	189	-	-
26	3.53	-	-	11	221	28	10	26	4.32	-	16,8	21	187	25	13
25	3.55	7,7	14,1	-	220	-	-	25	4.35	8,1	16,9	-	185	-	-
24	3.57	-	14,2	-	218	27	9	24	4.38	-	17,0	20	183	24	12
23	3.59	-	14,3	-	216	-	-	23	4.41	-	17,1	-	181	-	-
22	4.01	7,8	14,4	10	214	26	8	22	4.44	8,2	17,2	19	179	23	11
21	4.03	-	14,5	-	212	-	-	21	4.47	-	17,3	-	177	-	-
20	4.06	-	14,6	-	210	25	7	20	4.50	8,3	17,4	18	175	22	10
19	4.09	7,9	14,7	-	208	-	-	19	4.53	-	17,5	-	173	-	-
18	4.12	-	14,8	9	206	24	6	18	4.56	8,4	17,7	17	171	21	9
17	4.15	-	14,9	-	204	23	-	17	4.59	-	17,9	-	169	-	-
16	4.18	8,0	15,0	-	202	22	5	16	5.02	8,5	18,1	16	167	20	8
15	4.21	-	15,1	8	200	21	-	15	5.05	-	18,3	-	165	19	-
14	4.24	8,1	15,2	-	198	20	4	14	5.09	8,6	18,5	15	163	18	7
13	4.27	-	15,3	-	196	19	-	13	5.13	-	18,7	-	161	17	-
12	4.31	8,2	15,4	7	194	18	3	12	5.17	8,7	18,9	14	159	16	6
11	4.35	-	15,6	-	192	17	-	11	5.21	-	19,1	-	157	15	-
10	4.39	8,3	15,8	-	190	16	2	10	5.25	8,8	19,3	13	155	14	5
9	4.43	-	16,0	6	188	15	-	9	5.29	-	19,6	12	153	13	-
8	4.47	8,4	16,2	-	186	14	1	8	5.33	8,9	19,9	11	151	12	4
7	4.51	-	16,4	-	183	13	-	7	5.37	-	20,2	10	149	11	3
6	4.55	8,5	16,6	5	180	12	0	6	5.41	9,0	20,5	9	147	10	2
5	4.59	-	16,9	-	177	11	-1	5	5.45	-	20,8	8	144	9	1
4	5.03	8,6	17,2	-	174	10	-2	4	5.50	9,1	21,1	7	141	8	0
3	5.07	-	17,5	4	171	9	-3	3	5.55	-	21,4	6	138	7	-1
2	5.11	8,7	17,7	-	168	8	-4	2	6.00	9,2	21,7	5	135	6	-2
1	5.15	8,8	18,0	3	165	7	-5	1	6.05	9,3	22,0	4	132	5	-3

## 18 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 100 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 100 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	2.38	6,2	11,0	34	275	48	32	<b>70</b>	3.00	6,5	12,2	65	258	43	35
<b>69</b>	2.40	6,3	11,2	32	273	-	31	<b>69</b>	3.03	6,6	12,4	62	256	-	34
<b>68</b>	2.42	-	11,4	30	271	47	30	<b>68</b>	3.06	6,7	12,6	59	254	42	33
<b>67</b>	2.44	6,4	11,6	28	269	-	29	<b>67</b>	3.09	-	12,8	56	252	-	32
<b>66</b>	2.46	-	11,8	26	267	46	28	<b>66</b>	3.12	6,8	13,0	53	250	41	31
<b>65</b>	2.48	6,5	11,9	25	265	-	27	<b>65</b>	3.15	-	13,2	50	248	-	30
<b>64</b>	2.50	-	12,0	24	263	45	26	<b>64</b>	3.17	6,9	13,4	48	246	40	29
<b>63</b>	2.52	-	12,1	23	261	-	-	<b>63</b>	3.19	-	13,6	46	244	-	28
<b>62</b>	2.54	6,6	12,2	22	259	44	25	<b>62</b>	3.21	7,0	13,8	44	242	39	27
<b>61</b>	2.56	-	12,3	21	257	-	-	<b>61</b>	3.23	-	13,9	42	240	-	-
<b>60</b>	2.58	-	12,4	-	255	43	24	<b>60</b>	3.25	-	14,0	40	238	38	26
<b>59</b>	3.00	6,7	12,5	20	254	-	-	<b>59</b>	3.27	7,1	14,1	39	236	-	-
<b>58</b>	3.02	-	12,6	-	253	42	23	<b>58</b>	3.29	-	14,2	38	234	37	25
<b>57</b>	3.03	-	-	19	252	-	-	<b>57</b>	3.31	-	14,3	37	232	-	-
<b>56</b>	3.04	6,8	12,7	-	251	41	22	<b>56</b>	3.33	7,2	14,4	36	230	36	24
<b>55</b>	3.05	-	-	-	250	-	-	<b>55</b>	3.35	-	14,5	35	228	-	-
<b>54</b>	3.07	-	12,8	18	249	-	21	<b>54</b>	3.37	-	14,6	34	226	-	23
<b>53</b>	3.09	6,9	-	-	248	40	-	<b>53</b>	3.39	7,3	14,7	-	224	35	-
<b>52</b>	3.11	-	12,9	-	247	-	20	<b>52</b>	3.41	-	14,8	33	222	-	22
<b>51</b>	3.13	-	-	-	246	-	-	<b>51</b>	3.43	-	14,9	-	221	-	-
<b>50</b>	3.15	7,0	13,0	17	245	39	19	<b>50</b>	3.45	7,4	15,0	32	220	34	21
<b>49</b>	3.16	-	-	-	244	-	-	<b>49</b>	3.46	-	-	-	219	-	-
<b>48</b>	3.17	-	-	-	243	-	-	<b>48</b>	3.47	-	15,1	-	218	-	-
<b>47</b>	3.18	-	13,1	-	242	38	18	<b>47</b>	3.48	-	-	31	217	33	20
<b>46</b>	3.19	7,1	-	16	241	-	-	<b>46</b>	3.49	7,5	15,2	-	216	-	-
<b>45</b>	3.20	-	-	-	240	-	-	<b>45</b>	3.50	-	-	-	215	-	-
<b>44</b>	3.21	-	13,2	-	239	37	17	<b>44</b>	3.52	-	15,3	30	214	32	19
<b>43</b>	3.22	-	-	-	238	-	-	<b>43</b>	3.54	-	-	-	213	-	-
<b>42</b>	3.23	7,2	-	15	237	36	-	<b>42</b>	3.56	7,6	15,4	29	212	-	-
<b>41</b>	3.24	-	13,3	-	236	-	16	<b>41</b>	3.58	-	-	-	211	31	18
<b>40</b>	3.25	-	-	-	235	35	-	<b>40</b>	4.00	-	15,5	28	210	-	-
<b>39</b>	3.26	-	13,4	-	234	-	-	<b>39</b>	4.02	-	-	-	209	-	-
<b>38</b>	3.27	7,3	-	14	233	34	15	<b>38</b>	4.04	7,7	15,6	27	208	30	17

37	3.28	-	13,5	-	232	-	-	37	4.06	-	15,7	-	207	-	-
36	3.29	-	-	-	231	33	-	36	4.08	-	15,8	26	206	-	-
35	3.30	-	13,6	-	230	-	14	35	4.10	-	15,9	-	205	29	16
34	3.31	7,4	-	13	229	32	-	34	4.12	7,8	16,0	25	203	-	-
33	3.32	-	13,7	-	228	-	-	33	4.14	-	16,1	-	201	-	-
32	3.33	-	-	-	227	31	13	32	4.16	-	16,2	24	199	28	15
31	3.34	7,5	13,8	-	226	-	-	31	4.18	7,9	16,3	-	197	-	-
30	3.35	-	-	12	225	30	12	30	4.20	-	16,4	23	195	27	-
29	3.37	-	13,9	-	224	-	-	29	4.23	-	16,5	-	193	-	14
28	3.39	7,6	-	-	223	29	11	28	4.26	8,0	16,6	22	191	26	-
27	3.51	-	14,0	-	222	-	-	27	4.29	-	16,7	-	189	-	-
26	3.53	-	-	11	221	28	10	26	4.32	-	16,8	21	187	25	13
25	3.55	7,7	14,1	-	220	-	-	25	4.35	8,1	16,9	-	185	-	-
24	3.57	-	14,2	-	218	27	9	24	4.38	-	17,0	20	183	24	12
23	3.59	-	14,3	-	216	-	-	23	4.41	-	17,1	-	181	-	-
22	4.01	7,8	14,4	10	214	26	8	22	4.44	8,2	17,2	19	179	23	11
21	4.03	-	14,5	-	212	-	-	21	4.47	-	17,3	-	177	-	-
20	4.06	-	14,6	-	210	25	7	20	4.50	8,3	17,4	18	175	22	10
19	4.09	7,9	14,7	-	208	-	-	19	4.53	-	17,5	-	173	-	-
18	4.12	-	14,8	9	206	24	6	18	4.56	8,4	17,7	17	171	21	9
17	4.15	-	14,9	-	204	23	-	17	4.59	-	17,9	-	169	-	-
16	4.18	8,0	15,0	-	202	22	5	16	5.02	8,5	18,1	16	167	20	8
15	4.21	-	15,1	8	200	21	-	15	5.05	-	18,3	-	165	19	-
14	4.24	8,1	15,2	-	198	20	4	14	5.09	8,6	18,5	15	163	18	7
13	4.27	-	15,3	-	196	19	-	13	5.13	-	18,7	-	161	17	-
12	4.31	8,2	15,4	7	194	18	3	12	5.17	8,7	18,9	14	159	16	6
11	4.35	-	15,6	-	192	17	-	11	5.21	-	19,1	-	157	15	-
10	4.39	8,3	15,8	-	190	16	2	10	5.25	8,8	19,3	13	155	14	5
9	4.43	-	16,0	6	188	15	-	9	5.29	-	19,6	12	153	13	-
8	4.47	8,4	16,2	-	186	14	1	8	5.33	8,9	19,9	11	151	12	4
7	4.51	-	16,4	-	183	13	-	7	5.37	-	20,2	10	149	11	3
6	4.55	8,5	16,6	5	180	12	0	6	5.41	9,0	20,5	9	147	10	2
5	4.59	-	16,9	-	177	11	-1	5	5.45	-	20,8	8	144	9	1
4	5.03	8,6	17,2	-	174	10	-2	4	5.50	9,1	21,1	7	141	8	0
3	5.07	-	17,5	4	171	9	-3	3	5.55	-	21,4	6	138	7	-1
2	5.11	8,7	17,7	-	168	8	-4	2	6.00	9,2	21,7	5	135	6	-2
1	5.15	8,8	18,0	3	165	7	-5	1	6.05	9,3	22,0	4	132	5	-3