

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 **ВОЛЕЙБОЛ** (Базовый уровень)



Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 8 - 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.....	5
2.3.	Содержание программы	7
2.4.	Врачебно-педагогический контроль.....	17
2.5.	Кадровое обеспечение.....	18
2.6.	Материально-техническое обеспечение	18
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	19
IV.	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.....	20
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	21
	Приложения	22

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Волейбол» (далее программа) в Учреждении дополнительного образования «Калининская детско-юношеская спортивная школа» (далее УДО Калининская ДЮСШ) разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава УДО «Калининская ДЮСШ» муниципального образования Тверской области «Калининский район».

Основная направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Основная **цель**: сохранение и укрепление здоровья ребенка, приобщение к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом.

Задачи реализации программы:

- формировать и развивать творческие и спортивные способности обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- обучить детей и подростков технике движений, совершенствовать их двигательный опыт.
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных упражнений и овладеть новыми движениями.
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье обучающихся;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся.

В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи

тренеры-преподаватели могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса волейболистов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки волейболистов.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на обучение учащихся с 8 до 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Учебная нагрузка – 6 часов в неделю (216 часов в год), 4 часа в неделю (144 часов в год).

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

Продолжительность учебного года - с 1 сентября по 31 май.

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.

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

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

После окончания обучения по данной программе, спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, могут переходить на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки. Многолетняя подготовка волейболистов - это единый педагогический процесс, состоящий из этапов:

- спортивно-оздоровительный этап;
- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации), и т.д.

**Структура системы подготовки на спортивно-оздоровительном этапе,
возраст для зачисления на обучение и наполняемость групп**

Таблица 1

Возраст, лет минимальный	Год обучения	Группы	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) состав группы (человек)	Минимальное количество учебных часов	Примерная годовая нагрузка, ч	Требования
8 лет	1 год	Спортивно-оздоровительные	12	15	6 4	216 144	Прирост показателей по ОФП

2.2. Учебный план (36 недель)

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

Планирование позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер-преподаватель должен составлять план-график учебного процесса на год, рабочие планы и конспекты учебно-тренировочных занятий.

В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Тематический учебный план и примерные графики распределения учебных часов представлены в программе (таблицы 2-4).

Построение годичного цикла подготовки волейболистов в УДО Калининская ДЮСШ является одним из важных компонентов программы.

При построении подготовки изначально весь учебный материал обучения целесообразно распределить по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Определение структуры и содержания годичных циклов предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

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

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Всего часов в год	
		6 ч/н	4 ч/н
1	Теоретическая подготовка	9	9
2	ОФП	65	60
3	СФП	24	20
4	Техническая подготовка	57	26
5	Тактическая подготовка	20	10
6	Игровая подготовка	32	14
7	Соревновательная подготовка	5	3
8	КПН	4	2
	Всего часов:	216	144

Годовой календарный учебный график (4 час/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	1	1	1	9
2.	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	7	7	7	7	7	60
3.	Специальная физическая подготовка	2	3	3	2	2	2	2	2	2	20
4.	Техническая подготовка	3	3	2	3	2	3	3	4	3	26
5.	Тактическая подготовка		1	1	1	3	1	2	1		10
6.	Игровая подготовка	2	2	2	2	1	2	1	1	1	14
7.	Соревновательная подготовка	1		1						1	3
8	КПН	1								1	2
	Всего часов:	16	16	16	16	16	16	16	16	16	144

Годовой календарный учебный график (6час/нед)

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц									Кол- во часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9

	подготовка										
2.	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	6	7	7	6	3	65
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	24
4.	Техническая подготовка	7	7	6	6	5	7	8	7	4	57
5.	Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	3	3	3	3	20
6.	Игровая подготовка	4	5	4	3	3	4	3	4	2	32
7.	Соревновательная подготовка	-	-	1	1	-	-	-	1	2	5
8.	КПН	1	-	-	-	-	-	-	-	3	4
	Всего часов:	25	25	25	25	20	25	25	25	21	216

2.3. Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Основы техники безопасности и соблюдение требований охраны труда на занятиях. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.

2. Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка (физический культура, как средство всестороннего развития личности).

3. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.

4. Основы техники и тактики игры в волейбол.

5. Основные сведения о строении и функциях организма человека.

6. Обзор развития вида спорта (развитие волейбола в районе; место волейбола и его значение в системе физического воспитания; школьные традиции)

7. Личная и общественная гигиена (гигиенические требования к одежде, обуви, местам занятий; правила личной гигиены, режим дня, сна, отдыха; уход за телом, полостью рта; профилактика вредных привычек; правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений; основные правила закаливания).

8. Установка перед играми, анализ проведённых учебных игр.

9. Правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры. Воспитание моральных качеств спортсмена.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая для мышц рук и плечевого пояса, вторая для мышц туловища и шеи, третья для мышц ног и таза. Упражнения выполняются с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки) и без предметов: на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика), через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад. Соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20,30,60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега, в высоту с разбега, в длину с места, тройной прыжок с места, в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность, метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите.

Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень».

Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии, то же, но перемещение приставными шагами.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале

пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и пережат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов, на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями. Штанга вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения, приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, (пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа и выпада, прыжки на обеих ногах.

Многочисленные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стене, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач.

Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибом при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой вправо. Броски набивного мяча (1 кг) через сетку, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках у стены (2-3 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху. Бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии в пределах площадки и на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

Упражнения с волейбольным мячом (выполняют многократно подряд). Совершенствование ударного движения подачи по мячу на резиновых амортизаторах в опорном положении и в прыжке с места, с разбега. Подачи с максимальной силой у тренировочной сетки (в сетку). Подачи мяча слабой рукой.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой.

Удары по мячу, укрепленному на амортизаторах, с отягощениями на кисти, предплечье, ногах или при отягощении всего тела (куртка, пояс). Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного

подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу, укрепленному на амортизаторах. То же, но броски и удары через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх - одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с касанием волейбольного мяча, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, но мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах и движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой. То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча. Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней, на противоположных сторонах площадки, один из них двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так, чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует (заключительная фаза, как в предыдущем упражнении).
Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

Техническая подготовка

Техника нападения

Перемещения и стойки.

Стойка основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами: лицом вперед, боком (правым, левым), спиной вперед. Двойной шаг, скачок вперед, остановка шагом, сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Передачи.

Передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре, над собой на месте и после перемещения различными способами. С набрасывания партнера на месте и после перемещения, в парах, в треугольнике: зоны 6-3-4, 6-3-2, 5-3-4, 1-3-2. Передачи в стену с изменением высоты и расстояния, на месте и в сочетании с перемещениями, на точность с собственного подбрасывания и партнера.

Отбивание мяча кулаком.

Через сетку в непосредственной близости от нее: стоя на площадке и в прыжке, после перемещения.

Подачи.

Нижняя прямая (боковая); подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки.

Нападающие удары.

Прямой нападающий удар, ритм разбега в три шага, ударное движение кистью по мячу: стоя на коленях на гимнастическом месте, стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах стоя и в прыжке. Бросок теннисного (хоккейного) мяча через сетку в прыжке с разбега, удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега, удар через сетку по мячу, подброшенному партнером, удар с передачи.

Техника защиты

Перемещения и стойки.

То же, что в нападении, внимание низким стойкам. Скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. Сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Прием сверху двумя руками.

Прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м), после броска партнером через сетку (расстояние 6 м), прием нижней прямой подачи.

Прием снизу двумя руками.

Прием подвешенного мяча, наброшенного партнером на месте и после перемещения. В парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается. «Жонглирование» стоя на месте и в движении. Прием подачи и первая передача в зону нападения.

Блокирование.

Одиночное блокирование поролоновых, резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; «ластами» на кистях стоя на подставке и в прыжке.

Тактическая подготовка

Понятие о тактической системе и стиле игры.

Характеристика игровых действий волейболистов команды. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого волейболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание», ставить блок.

Групповые действия.

Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение блока.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников.

Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера-преподавателя как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями для решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Воспитательная работа проводится в процессе тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время и имеет следующие основные задачи:

- воспитание у обучающихся патриотизма;
- воспитание сознательного отношения к тренировочному процессу, как средству гармонического развития личности человека;
- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;
- вовлечение обучающихся в активную общественную жизнь, воспитание чувства наставничества.

Воспитательная работа проводится в форме:

- лекций и бесед о международной политике и внутренней жизни нашей страны;
- изучения истории своего района, области, экскурсий по родному краю;
- посещения исторических мест, памятников боевой и трудовой славы в местах проведения соревнований;
- встреч со знаменитыми людьми, героями нашей страны, учеными, знаменитыми спортсменами и тренерами, лучшими выпускниками УДО «Калининская ДЮСШ»;
- пропаганды традиций отечественного спорта;
- вовлечения обучающихся в общественно-полезный труд;
- участия в показательных выступлениях и соревнованиях;
- индивидуальных бесед, разъяснения, убеждения и принуждения, воздействия общественных органов управления - педагогического совета.

Специфика воспитательной работы состоит в исключительном влиянии тренера-преподавателя на волейболиста, объясняющемся тем, что занятия спортом практически не бывают по принуждению, это всегда любимое занятие.

Поэтому важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример тренера-преподавателя и его роль в четкой организации всего тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

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.

Педагогический контроль и оценка подготовленности волейболистов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации тренеры-преподаватели должны использовать следующие виды контроля:

- этапный,
- текущий,
- оперативный.

С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля и оценки подготовленности юных волейболистов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.

Метод наблюдения применяется тренерами-преподавателями в качестве оперативного контроля.

Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- показатели участия в соревнованиях.

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 реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал 48x24м.

Комплект индивидуальной экипировки волейболиста (спортивная форма соревновательная).

Комплект волейбольных мячей (на команду).

Волейбольные сетки.
 Набивные мячи.
 Скакалки.
 Насос для накачки мячей.
 Гимнастические маты.
 Видеоматериалы о технических приёмах в волейболе

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Методы организации и проведения образовательного процесса

Таблица 5

<i>Словесные методы:</i>	<i>Наглядные методы:</i>	<i>Практические методы:</i>
<ul style="list-style-type: none"> · описание; · объяснение; · рассказ; · разбор; · указание; · команды и распоряжения; · подсчёт. 	<ul style="list-style-type: none"> · показ упражнений и техники волейбольных приёмов · использование учебных наглядных пособий · видеофильмы, DVD, слайды · жестикуляции. 	<ul style="list-style-type: none"> · метод упражнений; · метод разучивания по частям; · метод разучивания в целом; · соревновательный метод; · игровой метод; · непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные формы занятий

Урочная форма:

- групповое занятие;
- теоретическое занятие;
- товарищеская игра.

Внеурочная:

- соревнование;
- домашнее задание.

Основные средства обучения

- упражнения для изучения техники, тактики волейбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий волейболом обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности тренера-преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

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.

Формы подведения итогов обучения

- Участие в школьных, районных соревнованиях;
- Сдача нормативных тестов для определения уровня физической подготовки;
- Участие в судействе школьных и районных соревнованиях по волейболу.

V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературных источников:

1. А.Г. Айрияну «Волейбол», М, 1976
2. Ю.Д.Железняк «Тактическая подготовка волейболистов», Смоленск, 1975
3. Ю.Д.Железняк «120 уроков по волейболу», М, 1970
4. Ю.Д.Железняк «К мастерству в волейболе», М, 1978
5. Ивойлов А.В. «Волейбол», М, 1974
6. Фидлер М. «Волейбол», М, 1972
7. Ю.Д. Железняк, А.В. Чачин. Волейбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ И СДЮШОР. «Советский спорт». Москва, 2007.
8. А.С. Эдельман. Справочник «Физкультура и спорт» Москва, 1984
9. Волейбол. Официальные волейбольные правила соревнований с учетом последних изменений. «Олимпия. Человек» Москва, 2007
10. В.А. Кунянский. Практикум для судей «ТВТ Дивизион» Москва, 2004
11. Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. Подготовка юных волейболистов: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 2001.

Перечень Интернет-ресурсов:

- 1) Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
- 2) Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

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

8 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000м. (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*10м (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	3.35	7,6	5,2	7	200	31	15	70	3.55	8,0	5,5	43	185	29	18
69	3.38	7,7	-	6	197	30	13	69	3.59	8,1	-	40	182	28	17
68	3.41	-	5,3	5	194	29	12	68	4.03	-	5,6	37	179	27	16
67	3.44	7,8	-	-	191	28	11	67	4.07	8,2	-	34	176	26	15
66	3.47	-	5,4	-	188	-	10	66	4.11	-	5,7	31	173	25	14
65	3.50	7,9	-	-	185	27	9	65	4.15	8,3	-	29	170	24	13
64	3.53	-	5,5	-	183	-	8	64	4.18	-	5,8	27	168	23	12
63	3.56	8,0	-	-	181	26	7	63	4.21	8,4	-	25	166	22	-
62	3.59	-	5,6	4	179	-	6	62	4.24	-	5,9	23	164	21	11
61	4.02	8,1	-	-	177	25	-	61	4.27	8,5	-	21	162	20	-
60	4.05	-	-	-	175	-	5	60	4.30	-	-	20	160	19	10
59	4.07	8,2	5,7	-	173	24	-	59	4.33	8,6	6,0	19	158	-	-
58	4.09	-	-	-	171	-	4	58	4.36	-	-	18	156	18	9
57	4.11	8,3	-	-	169	23	-	57	4.39	8,7	-	17	154	-	-
56	4.13	-	5,8	-	167	-	3	56	4.42	-	6,1	16	152	17	8
55	4.15	8,4	-	-	165	22	-	55	4.45	8,8	-	-	150	-	-
54	4.17	-	-	-	163	-	-	54	4.47	-	-	15	148	-	-
53	4.19	8,5	5,9	-	161	21	2	53	4.49	8,9	6,2	-	146	16	7
52	4.21	-	-	-	159	-	-	52	4.51	-	-	14	144	-	-
51	4.23	-	-	-	157	-	-	51	4.53	-	-	-	142	-	-

50	4.25	8,6	6,0	3	155	20	1	50	4.55	9,0	6,3	13	140	15	6
49	4.26	-	-	-	154	-	-	49	4.56	-	-	-	139	-	-
48	4.27	-	-	-	153	-	-	48	4.57	-	-	-	138	-	-
47	4.28	-	-	-	152	19	-	47	4.58	-	-	12	137	14	-
46	4.29	8,7	6,1	-	151	-	0	46	4.59	9,1	6,4	-	136	-	5
45	4.30	-	-	-	150	-	-	45	5.00	-	-	-	135	-	-
44	4.32	-	-	-	149	18	-	44	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	-	-
3	7.00	10,6	-	-	76	-	-	3	7.30	11,1	7,8	-	64	-	-
2	7.05	10,7	-	-	73	-	-	2	7.35	11,2	-	-	61	-	-
1	7.10	10,8	7,6	-	70	-	-	1	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-вораз	Наклон вперед (см.)		Бег 1000 м. (мин,сек.)	Челн. бег 3*10м (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.)
70	3.30	7,4	5,0	11	215	33	19	70	3.50	7,8	5,3	46	200	33	22
69	3.33	7,5	-	10	212	32	17	69	3.54	7,9	-	43	197	32	21
68	3.36	-	5,1	9	209	31	16	68	3.58	-	5,4	40	194	31	20
67	3.39	7,6	-	8	206	30	15	67	4.02	8,0	-	37	191	30	19

66	3.42	-	5,2	-	203	-	14	66	4.06	-	5,5	34	188	29	18
65	3.45	7,7	-	-	200	29	13	65	4.10	8,1	-	32	185	28	17
64	3.48	-	5,3	-	198	-	12	64	4.13	-	5,6	30	183	27	16
63	3.51	7,8	-	-	196	28	11	63	4.16	8,2	-	28	181	26	-
62	3.54	-	5,4	7	194	-	10	62	4.19	-	5,7	26	179	25	15
61	3.57	7,9	-	-	192	27	-	61	4.22	8,3	-	24	177	24	-
60	4.00	-	-	-	190	-	9	60	4.25	-	-	23	175	23	14
59	4.02	8,0	5,5	-	188	26	-	59	4.28	8,4	5,8	22	173	-	-
58	4.04	-	-	-	186	-	8	58	4.31	-	-	21	171	22	13
57	4.06	8,1	-	-	184	25	-	57	4.34	8,5	-	20	169	-	-
56	4.08	-	5,6	-	182	-	7	56	4.37	-	5,9	19	167	21	12
55	4.10	8,2	-	6	180	24	-	55	4.40	8,6	-	-	165	-	-
54	4.12	-	-	-	178	-	-	54	4.42	-	-	18	163	-	-
53	4.14	8,3	5,7	-	176	23	6	53	4.44	8,7	6,0	-	161	20	11
52	4.16	-	-	-	174	-	-	52	4.46	-	-	17	159	-	-
51	4.18	-	-	-	172	-	-	51	4.48	-	-	-	157	-	-
50	4.20	8,4	5,8	5	170	22	5	50	4.50	8,8	6,1	16	155	19	10
49	4.21	-	-	-	169	-	-	49	4.51	-	-	-	154	-	-
48	4.22	-	-	-	168	-	-	48	4.52	-	-	-	153	-	-
47	4.23	-	-	-	167	21	-	47	4.53	-	-	15	152	18	-
46	4.24	8,5	5,9	-	166	-	4	46	4.54	8,9	6,2	-	151	-	9
45	4.25	-	-	-	165	-	-	45	4.55	-	-	-	150	-	-
44	4.27	-	-	-	164	20	-	44	4.57	-	-	14	149	17	-
43	4.29	-	-	4	163	-	-	43	4.59	-	-	-	148	-	-
42	4.31	8,6	6,0	-	162	-	3	42	5.01	9,0	6,3	-	147	-	8
41	4.33	-	-	-	161	19	-	41	5.03	-	-	13	146	16	-
40	4.35	-	-	-	160	-	-	40	5.05	-	-	-	145	-	-
39	4.37	-	-	-	159	-	-	39	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 1000м. (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 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-в раз)	Наклон вперёд (см.)
70	3.00	6,8	4,4	23	255	44	29	70	3.15	7,2	4,6	58	245	40	33
69	3.03	6,9	-	22	253	43	28	69	3.18	7,3	-	55	242	39	32
68	3.06	-	4,5	21	251	42	27	68	3.21	-	4,7	52	239	38	31
67	3.09	7,0	-	20	249	41	26	67	3.24	7,4	-	50	236	-	30
66	3.12	-	-	19	247	40	25	66	3.27	-	4,8	48	233	37	29
65	3.15	7,1	4,6	18	245	-	24	65	3.30	7,5	-	46	230	-	28
64	3.17	-	-	17	243	39	23	64	3.33	-	4,9	44	228	36	27
63	3.19	7,2	-	16	241	-	22	63	3.36	7,6	-	42	226	-	26
62	3.21	-	4,7	15	239	38	21	62	3.39	-	5,0	40	224	35	25
61	3.23	7,3	-	-	237	-	20	61	3.42	7,7	-	38	222	-	-
60	3.25	-	-	14	235	37	-	60	3.45	-	-	36	220	34	24
59	3.27	7,4	4,8	-	233	-	19	59	3.48	7,8	5,1	34	218	-	-
58	3.29	-	-	-	231	36	-	58	3.51	-	-	33	216	33	23
57	3.31	7,5	-	13	229	-	18	57	3.54	7,9	-	32	214	-	-

56	3.33	-	4,9	-	227	35	-	56	3.57	-	5,2	31	212	32	22
55	3.35	7,6	-	-	225	-	17	55	4.00	8,0	-	-	210	-	-
54	3.37	-	-	12	223	34	-	54	4.02	-	-	30	208	31	21
53	3.39	7,7	5,0	-	221	-	16	53	4.04	8,1	5,3	-	206	-	-
52	3.41	-	-	-	219	33	-	52	4.06	-	-	29	204	30	20
51	3.43	-	-	-	217	-	-	51	4.08	-	-	-	202	-	-
50	3.45	7,8	5,1	11	215	32	15	50	4.10	8,2	5,4	28	200	29	19
49	3.46	-	-	-	214	-	-	49	4.11	-	-	-	199	-	-
48	3.47	-	-	-	213	-	-	48	4.12	-	-	27	198	-	-
47	3.48	-	-	-	212	31	-	47	4.13	-	-	-	197	28	18
46	3.49	7,9	-	-	211	-	14	46	4.14	8,3	-	26	196	-	-
45	3.50	-	5,2	10	210	-	-	45	4.15	-	5,5	-	195	-	-
44	3.51	-	-	-	209	30	-	44	4.16	-	-	25	194	27	17
43	3.53	-	-	-	208	-	-	43	4.17	-	-	-	193	-	-
42	3.55	8,0	-	-	207	29	13	42	4.18	8,4	-	24	192	-	-
41	3.57	-	-	9	206	-	-	41	4.20	-	-	-	191	26	16
40	3.59	-	5,3	-	205	28	-	40	4.22	-	5,6	23	190	-	-
39	4.01	-	-	-	204	-	-	39	4.24	8,5	-	-	188	25	-
38	4.03	8,1	-	-	203	27	12	38	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-вораз)	Наклон вперёд (см.)

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

39	3.47	7,8	-	-	214	-	-	39	4.12	8,2	9,9	-	199	-	-
38	3.49	-	9,3	10	213	30	13	38	4.14	-	-	25	198	28	17
37	3.51	-	-	-	212	-	-	37	4.16	-	10,0	-	197	-	-
36	3.53	7,9	9,4	-	211	29	-	36	4.18	8,3	-	24	196	-	16
35	3.55	-	-	-	210	-	12	35	4.20	-	10,1	-	194	27	-
34	3.57	-	9,5	9	209	28	-	34	4.23	-	-	23	192	-	15
33	3.59	8,0	-	-	208	-	-	33	4.26	8,4	10,2	-	190	-	-
32	4.01	-	9,6	-	207	27	11	32	4.29	-	-	22	188	26	14
31	4.03	-	-	-	206	-	-	31	4.32	-	10,3	-	186	-	-
30	4.05	8,1	9,7	8	204	26	10	30	4.35	8,5	-	21	184	-	13
29	4.08	-	-	-	202	-	-	29	4.38	-	10,4	-	182	25	-
28	4.11	-	9,8	-	200	25	9	28	4.41	-	-	20	180	-	12
27	4.14	8,2	-	-	198	-	-	27	4.44	8,6	10,5	-	178	24	-
26	4.17	-	9,9	7	196	24	8	26	4.47	-	-	19	176	-	11
25	4.20	-	-	-	194	-	-	25	4.50	-	10,6	-	174	23	-
24	4.23	8,3	10,0	-	192	23	7	24	4.53	8,7	-	18	172	-	10
23	4.26	-	-	6	190	-	-	23	4.56	-	10,7	-	170	22	-
22	4.29	8,4	10,1	-	188	22	6	22	4.59	8,8	-	17	168	-	9
21	4.32	-	-	-	186	-	-	21	5.02	-	10,8	-	166	21	-
20	4.35	8,5	10,2	5	184	21	5	20	5.05	8,9	-	16	164	-	8
19	4.38	-	-	-	182	-	-	19	5.09	-	10,9	-	162	20	-
18	4.41	8,6	10,3	-	180	20	4	18	5.13	9,0	11,0	15	160	-	7
17	4.44	-	-	4	178	-	-	17	5.17	-	11,1	-	158	19	-
16	4.47	8,7	10,4	-	176	19	3	16	5.21	9,1	11,2	14	156	18	6
15	4.50	-	10,5	-	173	18	-	15	5.25	-	11,3	-	154	17	-
14	4.54	8,8	10,6	3	170	17	2	14	5.29	9,2	11,4	13	152	16	5
13	4.58	-	10,7	-	167	16	-	13	5.33	-	11,5	-	150	15	-
12	5.02	8,9	10,8	-	164	15	1	12	5.37	9,3	11,6	12	148	14	4
11	5.06	-	10,9	2	161	14	-	11	5.41	-	11,7	-	146	13	-
10	5.10	9,0	11,0	-	158	13	0	10	5.45	9,4	11,8	11	143	12	3
9	5.15	-	11,1	-	155	12	-	9	5.50	-	11,9	10	140	11	-

8	5.20	9,1	11,2	1	152	11	-1	8	5.55	9,5	12,0	9	137	10	2
7	5.25	-	11,3	-	149	10	-	7	6.00	-	12,1	8	134	9	-
6	5.30	9,2	11,4	-	146	9	-2	6	6.05	9,6	12,3	7	131	8	1
5	5.35	-	11,5	-	143	8	-	5	6.10	9,7	12,5	6	128	7	-
4	5.40	9,3	11,6	-	140	7	-3	4	6.15	9,8	12,7	5	125	6	0
3	5.45	9,4	11,8	-	137	6	-	3	6.20	9,9	12,9	4	122	5	-1
2	5.50	9,5	12,0	-	134	5	-4	2	6.25	10,0	13,1	3	119	4	-2
1	5.55	9,6	12,2	-	130	4	-5	1	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 вперед (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-вораз)	Наклон вперед (см.)
70	2.50	6,5	7,4	28	265	47	31	70	3.05	6,7	7,8	63	255	43	35
69	2.52	-	7,5	27	263	46	30	69	3.08	6,8	7,9	60	252	42	34
68	2.54	6,6	7,6	26	261	45	29	68	3.11	6,9	8,0	57	249	41	33
67	2.56	-	7,7	25	259	-	28	67	3.14	7,0	8,1	54	246	-	32
66	2.58	6,7	7,8	24	257	44	27	66	3.17	7,1	8,2	51	243	40	31
65	3.00	-	-	23	255	-	26	65	3.20	7,2	8,3	48	240	-	30
64	3.02	6,8	7,9	22	253	43	25	64	3.22	7,3	8,4	46	238	39	29
63	3.04	-	-	21	251	-	24	63	3.24	-	8,5	44	236	-	28
62	3.06	6,9	8,0	20	249	42	23	62	3.26	7,4	8,6	42	234	38	27
61	3.08	-	-	19	247	-	-	61	3.28	-	-	40	232	-	-
60	3.10	-	8,1	18	245	41	22	60	3.30	7,5	8,7	38	230	37	26
59	3.12	7,0	-	17	243	-	-	59	3.32	-	-	37	228	-	-
58	3.14	-	8,2	-	241	40	21	58	3.34	7,6	8,8	36	226	36	25
57	3.16	-	-	16	239	-	-	57	3.36	-	-	35	224	-	-
56	3.18	7,1	8,3	-	237	39	20	56	3.38	7,7	8,9	34	222	35	24
55	3.20	-	-	-	235	-	-	55	3.40	-	-	-	220	-	-
54	3.22	-	8,4	15	234	-	19	54	3.42	-	9,0	33	218	34	23

53	3.24	7,2	-	-	233	38	-	53	3.44	7,8	-	-	216	-	-
52	3.26	-	8,5	-	232	-	18	52	3.46	-	9,1	32	214	33	22
51	3.28	-	-	-	231	-	-	51	3.48	-	-	-	212	-	-
50	3.30	7,3	8,6	14	230	37	17	50	3.50	7,9	9,2	31	210	32	21
49	3.31	-	-	-	229	-	-	49	3.51	-	-	-	209	-	-
48	3.32	-	-	-	228	-	-	48	3.52	-	-	-	208	-	-
47	3.33	-	8,7	-	227	36	16	47	3.53	-	9,3	30	207	31	20
46	3.34	7,4	-	13	226	-	-	46	3.54	8,0	-	-	206	-	-
45	3.35	-	-	-	225	-	-	45	3.55	-	-	-	205	-	-
44	3.36	-	8,8	-	224	35	15	44	3.57	-	9,4	29	204	30	19
43	3.37	-	-	-	223	-	-	43	3.59	-	-	-	203	-	-
42	3.38	7,5	-	12	222	34	-	42	4.01	8,1	-	28	202	-	-
41	3.39	-	8,9	-	221	-	14	41	4.03	-	9,5	-	201	29	18
40	3.40	-	-	-	220	33	-	40	4.05	-	-	27	200	-	-
39	3.41	-	-	-	219	-	-	39	4.07	8,2	9,6	-	199	-	-
38	3.42	7,6	9,0	11	218	32	13	38	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.)
70	2.45	6,4	7,2	30	270	47	32	70	3.05	6,6	7,8	63	255	43	35
69	2.47	6,5	7,3	28	268	-	31	69	3.08	6,7	7,9	60	252	-	34
68	2.49	-	7,4	26	266	46	30	68	3.11	-	8,0	57	249	42	33

67	2.51	6,6	7,5	24	264	-	29	67	3.14	6,8	8,1	54	246	-	32
66	2.53	-	7,6	23	262	45	28	66	3.17	-	8,2	51	243	41	31
65	2.55	6,7	-	22	260	-	27	65	3.20	6,9	8,3	48	240	-	30
64	2.57	-	7,7	21	258	44	26	64	3.22	-	8,4	46	238	40	29
63	2.59	-	-	20	256	-	25	63	3.24	7,0	8,5	44	236	-	28
62	3.01	6,8	7,8	-	254	43	24	62	3.26	-	8,6	42	234	39	27
61	3.03	-	-	19	252	-	-	61	3.28	7,1	-	40	232	-	-
60	3.05	-	7,9	-	250	42	23	60	3.30	-	8,7	38	230	38	26
59	3.07	6,9	-	18	248	-	-	59	3.32	7,2	-	37	228	-	-
58	3.09	-	8,0	-	246	41	22	58	3.34	-	8,8	36	226	37	25
57	3.11	-	-	17	244	-	-	57	3.36	-	-	35	224	-	-
56	3.13	7,0	8,1	-	242	40	21	56	3.38	7,3	8,9	34	222	36	24
55	3.15	-	-	-	240	-	-	55	3.40	-	-	-	220	-	-
54	3.17	-	8,2	16	239	-	20	54	3.42	-	9,0	33	218	35	23
53	3.19	7,1	-	-	238	39	-	53	3.44	7,4	-	-	216	-	-
52	3.21	-	8,3	-	237	-	19	52	3.46	-	9,1	32	214	34	22
51	3.23	-	-	-	236	-	-	51	3.48	-	-	-	212	-	-
50	3.25	7,2	8,4	15	235	38	18	50	3.50	7,5	9,2	31	210	33	21
49	3.26	-	-	-	234	-	-	49	3.51	-	-	-	209	-	-
48	3.27	-	-	-	233	-	-	48	3.52	-	-	-	208	-	-
47	3.28	-	8,5	-	232	37	17	47	3.53	-	9,3	30	207	32	20
46	3.29	7,3	-	14	231	-	-	46	3.54	7,6	-	-	206	-	-
45	3.30	-	-	-	230	-	-	45	3.55	-	-	-	205	-	-
44	3.31	-	8,6	-	229	36	16	44	3.57	-	9,4	29	204	31	19
43	3.32	-	-	-	228	-	-	43	3.59	-	-	-	203	-	-
42	3.33	7,4	-	13	227	35	-	42	4.01	7,7	-	28	202	-	-
41	3.34	-	8,7	-	226	-	15	41	4.03	-	9,5	-	201	30	18
40	3.35	-	-	-	225	34	-	40	4.05	-	-	27	200	-	-
39	3.36	-	-	-	224	-	-	39	4.07	-	9,6	-	199	-	-
38	3.37	7,5	8,8	12	223	33	14	38	4.09	7,8	-	26	198	29	17
37	3.38	-	-	-	222	-	-	37	4.11	-	9,7	-	197	-	-

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

5	5.15	8,8	10,8	-	161	10	-	5	5.55	9,1	12,1	7	128	8	1
4	5.20	8,9	11,0	2	157	9	-2	4	6.00	9,2	12,3	6	125	7	0
3	5.25	9,0	11,2	-	153	8	-3	3	6.05	9,3	12,5	5	122	6	-1
2	5.30	9,1	11,4	-	149	7	-4	2	6.10	9,4	12,7	4	119	5	-2
1	5.35	9,2	11,6	1	145	6	-5	1	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.)
70	2.41	6,3	11,2	32	273	47	32	70	3.00	6,5	12,2	65	258	43	35
69	2.43	6,4	11,3	30	271	-	31	69	3.03	6,6	12,4	62	256	-	34
68	2.45	-	11,4	28	269	46	30	68	3.06	6,7	12,6	59	254	42	33
67	2.47	6,5	11,5	26	267	-	29	67	3.09	-	12,8	56	252	-	32
66	2.49	-	11,6	25	265	45	28	66	3.12	6,8	13,0	53	250	41	31
65	2.51	6,6	11,7	24	263	-	27	65	3.15	-	13,2	50	248	-	30
64	2.53	-	11,8	23	261	44	26	64	3.17	6,9	13,4	48	246	40	29
63	2.55	-	11,9	22	259	-	25	63	3.19	-	13,6	46	244	-	28
62	2.57	6,7	12,0	21	257	43	24	62	3.21	7,0	13,8	44	242	39	27
61	2.59	-	12,1	20	255	-	-	61	3.23	-	13,9	42	240	-	-
60	3.01	-	12,2	-	253	42	23	60	3.25	-	14,0	40	238	38	26
59	3.03	6,8	12,3	19	251	-	-	59	3.27	7,1	14,1	39	236	-	-
58	3.05	-	12,4	-	249	41	22	58	3.29	-	14,2	38	234	37	25
57	3.07	-	12,5	18	247	-	-	57	3.31	-	14,3	37	232	-	-
56	3.09	6,9	12,6	-	246	40	21	56	3.33	7,2	14,4	36	230	36	24
55	3.11	-	12,7	-	245	-	-	55	3.35	-	14,5	35	228	-	-
54	3.13	-	12,8	17	244	-	20	54	3.37	-	14,6	34	226	-	23
53	3.14	7,0	12,9	-	243	39	-	53	3.39	7,3	14,7	-	224	35	-
52	3.15	-	13,0	-	242	-	19	52	3.41	-	14,8	33	222	-	22
51	3.16	-	13,1	-	241	-	-	51	3.43	-	14,9	-	221	-	-

50	3.17	7,1	13,2	16	240	38	18	50	3.45	7,4	15,0	32	220	34	21
49	3.18	-	13,3	-	239	-	-	49	3.46	-	-	-	219	-	-
48	3.19	-	-	-	238	-	-	48	3.47	-	15,1	-	218	-	-
47	3.20	-	13,4	-	237	37	17	47	3.48	-	-	31	217	33	20
46	3.21	7,2	-	15	236	-	-	46	3.49	7,5	15,2	-	216	-	-
45	3.22	-	13,5	-	235	-	-	45	3.50	-	-	-	215	-	-
44	3.23	-	-	-	234	36	16	44	3.52	-	15,3	30	214	32	19
43	3.24	-	13,6	-	233	-	-	43	3.54	-	-	-	213	-	-
42	3.25	7,3	-	14	232	35	-	42	3.56	7,6	15,4	29	212	-	-
41	3.26	-	13,7	-	231	-	15	41	3.58	-	-	-	211	31	18
40	3.27	-	-	-	230	34	-	40	4.00	-	15,5	28	210	-	-
39	3.28	-	13,8	-	229	-	-	39	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.)
70	2.38	6,2	11,0	34	275	48	32	70	3.00	6,5	12,2	65	258	43	35
69	2.40	6,3	11,2	32	273	-	31	69	3.03	6,6	12,4	62	256	-	34
68	2.42	-	11,4	30	271	47	30	68	3.06	6,7	12,6	59	254	42	33
67	2.44	6,4	11,6	28	269	-	29	67	3.09	-	12,8	56	252	-	32
66	2.46	-	11,8	26	267	46	28	66	3.12	6,8	13,0	53	250	41	31
65	2.48	6,5	11,9	25	265	-	27	65	3.15	-	13,2	50	248	-	30

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

47	3.18	-	13,1	-	242	38	18	47	3.48	-	-	31	217	33	20
46	3.19	7,1	-	16	241	-	-	46	3.49	7,5	15,2	-	216	-	-
45	3.20	-	-	-	240	-	-	45	3.50	-	-	-	215	-	-
44	3.21	-	13,2	-	239	37	17	44	3.52	-	15,3	30	214	32	19
43	3.22	-	-	-	238	-	-	43	3.54	-	-	-	213	-	-
42	3.23	7,2	-	15	237	36	-	42	3.56	7,6	15,4	29	212	-	-
41	3.24	-	13,3	-	236	-	16	41	3.58	-	-	-	211	31	18
40	3.25	-	-	-	235	35	-	40	4.00	-	15,5	28	210	-	-
39	3.26	-	13,4	-	234	-	-	39	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