

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
ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
(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.....	9
2.5.	Кадровое обеспечение.....	10
2.6.	Материально-техническое обеспечение	11
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	11
IV.	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.....	13
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	14
	Приложения	16

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Лыжные гонки» (далее - программа) Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа» муниципального образования Тверской области «Калининский район» (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».

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий по виду спорта лыжные гонки, воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям лыжными гонками;

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- овладение основами техники передвижения на лыжах;

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Тип программы: спортивно-оздоровительная направленность.

Решение перечисленных задач осуществляется исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

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

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в

постепенном усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

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 лыжников на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Программа рассчитана на обучение учащихся 8 - 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

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

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.

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

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

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в группах СОГ устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по физической, технической и тактической подготовке. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале и в ходе занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе учебного плана, годовых графиков расчетных часов и программы, конкретизированных в расписании занятий, журнале учета работы.

Для занимающихся в СОГ предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, начальная инструкторская и судейская практика.

Режим учебно-тренировочной нагрузки

Таблица 1

Этапы подготовки	Год обучения	Min возраст	Минимальное число обучающихся в группе	Максим. режим учебных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования спортивной подготовки на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	1 год	8 лет	15	6 4	216 144	нормативы по ОФП

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

2.2. Учебный план (36 недель)

Таблица 2

№ п/п	Разделы подготовки	Кол-во часов	
		на 6 ч/н	на 4 ч/н
1.	Теоретическая подготовка	12	9
2.	Общая физическая подготовка	116	60
3.	Специальная физическая подготовка	40	30
4.	Техническая	26	26
5.	Участие в соревнованиях	14	11
6.	Медицинские обследования	4	4
7.	Контрольно-переводные экзамены	4	4
Всего часов:		216	144

Годовой календарный учебный график (6 час/нед)

Таблица 3

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц									Кол-во часов
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	1	1	1	1	1	12
2.	Общая	13	15	16	13	7	9	14	17	12	116

	физическая подготовка										
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	5	5	5	5	5	4	3	40
4.	Техническая подготовка	3	3	3	4	3	3	3	2	2	26
5.	Участие в соревнованиях				3	4	4	3			14
6.	Медицинские обследования	2					2				4
7.	Контрольно-переводные экзамены	2								2	4
	Всего часов:	26	24	26	26	20	24	26	24	20	216

Годовой календарный учебный график (4 час/нед)

Таблица 4

№ 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	7	7	6	7	7	7	7	60
3.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	30
4.	Техническая подготовка	3	3	4	3	3	3	3	2	2	26
5.	Участие в соревнованиях				3	3	2	3			11
6.	Медицинские обследования	1	1						1	1	4
7.	Контрольно-переводные экзамены	1	1						1	1	4
	Всего часов:	16	16	16	17	16	16	17	15	15	144

2.3. Содержание программы

Общая и специальная физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие

скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств, специфических для лыжника гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжах роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Техническая подготовка

Обучение общей схеме выполнения классических и коньковых способов передвижения на лыжах. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение техники спуска со склонов высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотом на месте и в движении.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие предать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом.

Поскольку в спортивно оздоровительных группах занимаются обучающиеся разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей обучающихся.

Теоретическая подготовка

Занятия по теоретической подготовке могут проходить как часть комплексного занятия и как самостоятельное занятие. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (видеомагнитофонные записи, плакаты, фотографии, макеты). Целесообразно проводить просмотры и разбор тренировочных занятий, команд более высоких по классу. В конце занятий учащимся необходимо рекомендовать специальную литературу для самостоятельного изучения. Учебный материал по теоретической подготовке в программе представлен по годам обучения.

1. Вводное занятие. История развития лыжного спорта. Российские лыжники на Олимпийских играх.

Содержание работы секции. Возникновение, развитие и распространение лыж. Краткие исторические сведения об олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Российские лыжники на Олимпийских играх. Виды лыжного спорта.

2. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движений к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Особенности организаций занятий на склонах. Помощь при ушибах, растяжении, обморожении. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях лыжным спортом. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия лыжным спортом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Дневник самоконтроля.

3. Лыжный инвентарь, выбор, хранение, уход за ним. Лыжные мази, парафин.

Выбор лыж. Способы обработки скользящей поверхности лыж. Выбор лыжных палок. Уход за лыжным инвентарем. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Факторы, влияющие на выбор мази. Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок.

4. Основы техники способов передвижения на лыжах.

Понятие о технике лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Структура скользящего шага. Техника ходов, спусков, подъемов, торможений, поворотов на месте и в движении. Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах и их исправление.

5. Правила соревнований по лыжным гонкам.

Положение о соревновании. Выбор мест соревнований, подготовка трасс, оборудование старта и финиша. Организованная работа по подготовке соревнований. Состав и обязанности судейских бригад. Обязанности и права участников. Система зачета в соревнованиях по лыжным гонкам.

6. Основные средства восстановления.

Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы самомассажа. Гидромассаж и его применение. Водные процедуры как средство восстановления.

7. Оценка уровня знаний по теории лыжного спорта.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из лыжного, так и из других видов спорта. Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированности представления об изучаемом двигательном действии.

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.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях

Таблица 5

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная потливость верхней половины тела	Резкая потливость верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное дыхание, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье,

		мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	головная боль, тошнота, иногда икота, рвота
--	--	--	--

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. Скакалки;
4. Гимнастические палки;
5. Рулетка;
6. Секундомер;
7. Свисток;
8. Маты гимнастические;
9. Малый мяч для метания;
10. Лыжи, палки и др.

I. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Занятия по лыжным гонкам, предусмотренные программой начинаются с 8 лет. После окончания курса обучения по данной программе спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, переходят на этап начальной подготовки дополнительной предпрофессиональной программы, являющийся очередным этапом многолетней подготовки. Многолетняя подготовка лыжников - это единый педагогический процесс, состоящий из следующих этапов:

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

Каждый этап имеет определенную педагогическую направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи.

Основные задачи на спортивно-оздоровительном этапе годичного цикла тренировки, распределение объемов основных средств и интенсивности тренировочных нагрузок в недельных циклах, ранжирование соревнований по значимости и их календарный план. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств, методов контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

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.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники передвижения на лыжах.

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 обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

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

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.

Самоконтроль в спортивной подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных лыжников важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных лыжников. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным

условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

IV. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно, основываться на объективных критериях.

Контроль за уровнем физической подготовки осуществляется с помощью нормативов представленных в приложении 1.

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

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно - оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- результаты участия в соревнованиях;
- желание продолжить обучение на следующем этапе подготовки.

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 лыжным гонкам.

У.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы:

1. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. *Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б.* Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. *Ермаков В.В.* Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
5. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
6. *Манжосов В.Н., Огольцов И.Т., Смирнов Г.А.* Лыжный спорт. -М.: Высшая школа, 1979.
7. *Манжосов В.Н.* Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
8. *Мищенко В.С.* Функциональные возможности спортсменов. -Киев: Здоровья, 1990.
9. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
10. *Поварницин Л. П.* Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 1976.

11. *Раменская Т.Н.* Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

12. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустипа. — М.: Издательство «СААМ», 1995.

13. *Филин В.Н., Фомин Н.А.* Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт Минспорта России. www.minsport.gov.ru (Министерство спорта РФ)
2. Сайт Российского антидопингового агентства - <http://www.rusada.ru/>
3. Сайт Всемирного антидопингового агентства - <https://www.wada-ama.org/>
4. Сайт Олимпийского комитета России - <http://www.roc.ru/>
5. Сайт Международного олимпийского комитета - <http://www.olympic.org/>
6. Сайт Федерация России по лыжным гонкам - <http://www.flgr.ru/>

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

8 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтя- гивание (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.)
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 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.)	Стиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (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 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 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.)
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	21,8	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.)
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-во раз)	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 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	2.50	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