

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

## ТХЭКВОНДО

(Базовый уровень)



**Срок реализации программы: 1 год**  
**Возраст обучающихся: 9-18 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 .....	6
2.4.	Врачебно-педагогический контроль.....	23
2.5.	Кадровое обеспечение.....	24
2.6.	Материально-техническое обеспечение .....	24
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	25
IV.	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.....	29
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ .....	30
	Приложения .....	31

### I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Тхэквондо» (далее - программа) Учреждения 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».

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

**Задачи:**

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

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

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- овладение основами техники;

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

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.

Корейское «таэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» — «искусство», «путь», т.е. путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников.

При занятиях тхэквондо вырабатываются такие необходимые человеку

жизненно важные качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективно мыслить в условиях больших физических нагрузок, быстрая реакция.

Тхэквондо — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Тхэквондо — вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства.

Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие понять, почему тхэквондо является искусством самообороны. Понятие «тхэквондо» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины.

## **II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Программа рассчитана на обучения детей 9-18 лет.

Запись в спортивно-оздоровительную группу ДЮСШ осуществляется по заявлению в начале учебного года при добровольном желании ребенка, имеющего медицинский допуск к занятиям, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта тхэквондо.

Срок реализации программы 1 год.

Количество часов в год – 144 часов или 216 часов

Количество часов в неделю – 4 часа или 6 часов

Начало учебного года с 1 сентября, окончание учебного года 31 мая.

Продолжительность учебного года 36 недель.

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

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.

Основополагающие принципы программы:

**Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

**Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

## 2.2. Учебный план (36 недель)

Таблица 1

Содержание		Кол-во часов в год	
		4 ч/н	6 ч/н
Теоретический материал	Физическая культура и спорт в России	1	1
	Краткий обзор истории тхэквондо	1	1
	Анатомо-физиологические особенности организма человека	1	4
	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	1	4
	Основы спортивной тренировки	1	1
	Значение дисциплины на тренировках	1	1
	Правила соревнований	1	2
Практический материал	Общая физическая подготовка (ОФП)	64	82
	Специальная физическая подготовка (СФП)	34	60
	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	24	44
	Соревнований	7	8
	Медико-биологический контроль	4	4
	Контрольные испытания	4	4
<b>Всего</b>		<b>144</b>	<b>216</b>

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.

**Годовой календарный учебный график распределения  
учебно-тренировочной нагрузки  
4 часа в неделю**

Таблица 2

№ п/п	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Кол-во часов в
1	Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1			7
2	Общая физическая подготовка	6	8	7	8	7	7	7	7	7	64
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	3	34
4	Технико-тактическая подготовка	2	3	3	2	3	3	3	4	1	24
5	Медицинский контроль	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4
6	Соревнования	0	0	1	1	1	1	1	1	1	7
7	Контрольные испытания	2	0	0	0	0	0	0	0	2	4
	<b>Всего:</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>144</b>

**6 часов в неделю**

Таблица 3

№ п/п	Содержание	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Кол-во часов в
1	Теоретические занятия	2	2	2	1	1	1	2	2	1	14
2	Общая физическая подготовка	9	10	9	9	9	10	9	9	8	82
3	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	6	7	7	7	6	60
4	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	4	44
5	Медицинский контроль	2								2	4
6	Соревнования			1	2	1	1	1	1	1	8
7	Контрольные испытания	2								2	4
	<b>Всего:</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>216</b>

**2.3. Содержание программы**

**Сентябрь.**

*Общая физическая подготовка.*

1. Гимнастические упражнения.
2. Беговые упражнения.
3. Прыжковые упражнения.

4. Атлетическая гимнастика.
5. Упражнения на скорость.
6. Упражнения на выносливость.
7. Упражнения на скоростную выносливость.
8. Упражнения с бинтами.
9. Упражнения на гибкость.
10. Растяжка.

*Специальная физическая подготовка.*

1. Стойки Наранхи Соги – с параллельными ступнями на ширине плеч.
2. Удары руками Баро Чируги удар кулаком руки, с опорной ноги на одноименную.
3. Блоки Арэ макки защита нижнего уровня.
4. Удары ногами Ап чаги.

*Технико-тактическая подготовка.*

Технический комплекс №1 - Тхэгык Иль Дянг.

*Теоретические занятия.*

1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как способ укрепления здоровья и подготовка человека к труду.

**Октябрь.**

*Общая физическая подготовка*

1. Гимнастические упражнения.
2. Беговые упражнения.
3. Прыжковые упражнения.
4. Атлетическая гимнастика.
5. Упражнения на скорость.
6. Упражнения на выносливость.
7. Упражнения на скоростную выносливость.
8. Упражнения с бинтами.
9. Упражнения на гибкость.
10. Растяжка.

*Специальная физическая подготовка.*

1. Стойки: Наранхи Соги; Дучум Соги низкая стойка ступни расположены параллельно на расстоянии в две ширины плеч.
2. Удары руками Баро Чируги.
3. Блоки Арэ Макки.
4. Удары ногами - Ап Чаги удар ногой вперед.

*Технико-тактическая подготовка.*

Технический комплекс №1 - Тхэгык Иль Дянг.

*Теоретические занятия*

1. Форма для мальчиков и девочек.

2. Весовые категории.

## **Ноябрь.**

*Общая физическая подготовка.*

1. Гимнастические упражнения.
2. Беговые упражнения.
3. Прыжковые упражнения.
4. Атлетическая гимнастика.
5. Упражнения на скорость.
6. Упражнения на выносливость.
7. Упражнения на скоростную выносливость.
8. Упражнения с бинтами.
9. Упражнения на гибкость.
10. Растяжка.

*Специальная физическая подготовка.*

1. Стойки: Наранхи Соги, Дочум Соги.
2. Удары руками: Баро Чируги.
3. Блоки: Арэ Макки, Мантхон Макки.
4. Удары ногами: Ап чаги Миро Чаги.
5. Технический комплекс: №1 - Тхэгык Иль Дянг.

*Теоретические занятия.*

1. Возрастные категории.
2. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата.

*Технико-тактическая подготовка.*

1. Определение тактики построения поединка с соперником.

## **Декабрь.**

*Общая физическая подготовка.*

1. Гимнастические упражнения.
2. Беговые упражнения.
3. Прыжковые упражнения.
4. Атлетическая гимнастика.
5. Упражнения на скорость.
6. Упражнения на выносливость.
7. Упражнения на скоростную выносливость.
8. Упражнения с бинтами.
9. Упражнения на гибкость.
10. Растяжка.

*Специальная физическая подготовка.*

1. Стойки: Наранхи Соги; Ап Соги высокая стойка.
2. Удары руками: Баро Чируги; Банде Чируги удар кулаком руки с опорной ноги на одноименную ногу.



3. Блоки: Аре Макки; Монтхон Макки; Ольгуль Макки защита верхнего уровня.

4. Удары ногой: Ап Чаги; Миру Чаги; Долле Чаги.

Технический комплекс №1 - Тхэгык Иль Дянг.

*Теоретические занятия.*

1. Спортивные залы для соревнований.

2. Додянги.

*Технико-тактическая подготовка.*

1. Психо-тактическая подготовка спортсмена к поединку.

## **Январь.**

*Общая физическая подготовка.*

1. Гимнастические упражнения.

2. Беговые упражнения.

3. Прыжковые упражнения.

4. Атлетическая гимнастика.

5. Упражнения на скорость.

6. Упражнения на выносливость.

7. Упражнения на скоростную выносливость.

8. Упражнения с бинтами.

9. Упражнения на гибкость.

10. Растяжка.

*Специальная физическая подготовка.*

1. Стойки: Наранхи Соги; Ап Соги высокая стойка.

2. Удары руками: Баро Чируги; Банде Чируги в связках с ударами ногами; Ап Чаги; Мирю Чаги; Долле Чаги.

3. Блоки: Аре Макки; Монтхон Макки; Ольгуль Макки защита верхнего уровня.

4. Удары ногой: Ап Чаги в связках; Миру Чаги в связках; Долле Чаги в связках.

5. Технический комплекс №1 - Тхэгык Иль Дянг

*Теоретические занятия.*

1. Спортивные залы для соревнований

2. Личная гигиена при использовании защитной амуниции.

*Технико-тактическая подготовка.*

1. Психо-тактическая подготовка спортсмена к поединку.

2. Полусвободные спарринги.

3. Условные бои.

## **Февраль.**

*Общая физическая подготовка.*

1. Гимнастические упражнения.

2. Беговые упражнения.
3. Прыжковые упражнения.
4. Атлетическая гимнастика.
5. Упражнения на скорость.
6. Упражнения на выносливость.
7. Упражнения на скоростную выносливость.
8. Упражнения с бинтами.
9. Упражнения на гибкость.
10. Растяжка.

*Специальная физическая подготовка.*

1. Стойки: Наранхи Соги; Ап Соги высокая стойка.
2. Удары руками: Баро Чируги; Банде Чируги в связках с ударами ногами Ап Чаги; Мирю Чаги Долле Чаги.
3. Блоки: Аре Макки; Монтхон Макки; Ольгуль Макки защита верхнего уровня.
4. Удары ногой: Ап Чаги в связках; Миру Чаги в связках; Долле Чаги в связках.
5. Технический комплекс №1 - Тхэгык Иль Дянг.

*Теоретические занятия.*

1. Значение дисциплины при занятиях тхэквондо.
2. Личная гигиена при использовании защитной амуниции.

*Технико-тактическая подготовка.*

1. Проведение поединка первым номером.
2. Полусвободные спарринги.
3. Условные бои.

**Март.**

*Общая физическая подготовка.*

1. Гимнастические упражнения.
2. Беговые упражнения.
3. Прыжковые упражнения.
4. Атлетическая гимнастика.
5. Упражнения на скорость.
6. Упражнения на выносливость.
7. Упражнения на скоростную выносливость.
8. Упражнения с бинтами.
9. Упражнения на гибкость.
10. Растяжка.

*Специальная физическая подготовка.*

1. Стойки: Наранхи Соги; Ап Соги высокая стойка.

2. Удары руками: Баро Чируги; Банде Чируги в связках с ударами ногами Ап Чаги; Миро Чаги Долле Чаги.

3. Блоки: Аре Макки; Монтхон Макки; Ольгуль Макки защита верхнего уровня.

4. Удары ногой: Ап Чаги в связках; Миру Чаги в связках; Долле Чаги в связках.

5. Технический комплекс №1 - Тхэгык Иль Дянг.

*Теоретические занятия.*

1. Значение дисциплины при занятиях тхэквондо.

2. Основные правила проведения поединков.

*Технико-тактическая подготовка.*

1. Проведение поединка первым номером.

2. Полусвободные спарринги.

3. Условные бои.

**Апрель.**

*Общая физическая подготовка.*

1. Гимнастические упражнения.

2. Беговые упражнения.

3. Прыжковые упражнения.

4. Атлетическая гимнастика.

5. Упражнения на скорость.

6. Упражнения на выносливость.

7. Упражнения на скоростную выносливость.

8. Упражнения с бинтами.

9. Упражнения на гибкость.

10. Растяжка.

*Специальная физическая подготовка.*

1. Стойки: Наранхи Соги; Ап Соги высокая стойка.

2. Удары руками: Баро Чируги; Банде Чируги в связках с ударами ногами Ап Чаги; Миро Чаги Долле Чаги.

3. Блоки: Аре Макки; Монтхон Макки; Ольгуль Макки защита верхнего уровня.

4. Удары ногой: Ап Чаги в связках; Миру Чаги в связках; Долле Чаги в связках.

5. Технический комплекс №1 - Тхэгык Иль Дянг.

*Теоретические занятия.*

1. Значение дисциплины при занятиях тхэквондо.

2. Основные правила проведения поединков.

*Технико-тактическая подготовка.*

1. Проведение поединка первым номером.

2. Полусвободные спарринги.
3. Условные бои.

### **Май.**

#### *Общая физическая подготовка.*

1. Гимнастические упражнения.
2. Беговые упражнения.
3. Прыжковые упражнения.
4. Атлетическая гимнастика.
5. Упражнения на скорость.
6. Упражнения на выносливость.
7. Упражнения на скоростную выносливость.
8. Упражнения с бинтами.
9. Упражнения на гибкость.
10. Растяжка.

#### *Специальная физическая подготовка.*

1. Стойки: Наранхи Соги; Ап Соги высокая стойка.
2. Удары руками: Баро Чируги; Банде Чируги в связках с ударами ногами Ап Чаги; Миро Чаги Долле Чаги.
3. Блоки: Аре Макки; Монтхон Макки; Ольгуль Макки защита верхнего уровня.
4. Удары ногой: Ап Чаги в связках; Миру Чаги в связках; Долле Чаги в связках.
5. Технический комплекс №1 - Тхэгык Иль Дянг.

#### *Теоретические занятия.*

1. Значение дисциплины при занятиях тхэквондо.
2. Основные правила проведения поединков.

#### *Технико-тактическая подготовка.*

1. Проведение поединка первым номером.
2. Полусвободные спарринги.
3. Условные бои.

## **Теоретическая подготовка**

### **1.1. Вводное занятие. История развития спорта в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический

обзор развития спорта в России и за рубежом.

## 1.2. История развития олимпийского движения в мире, России.

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

## 1.3. Техника безопасности на занятиях.

Поведение в зале и на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности.

Подготовка инвентаря и экипировки к занятиям.

## 1.4. Строение и функции организма человека.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Сердечнососудистая система человека. Понятие о частоте сердечных сокращений.

## 1.5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние занятий физической культурой и спортом на различные системы и органы человека.

## 1.6. Гигиена. Питание. Закаливание.

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Пищевые отравления и их профилактика.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

## 1.7. Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и

работоспособность. Объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

#### 1.8. Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.

Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### 1.9. Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий.

1.10. Первая доврачебная помощь при травмах. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах.

Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

#### 1.11. Терминология и классификация техники в тхэквондо.

Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо.

Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения. Технические термины: поражаемая поверхность; секторы поражаемой поверхности; боевая линия; темп; быстрота; удар; шаг; подскок; стойка и др.

Ударные поверхности ноги. Ударные поверхности руки. Блокирующие поверхности. Техника передвижений и их разновидности и варианты.

Техники удара прямо с различных дистанций. Разбор координации движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов. Техника защит.

#### 1.12. Краткий обзор развития и состояния тхэквондо в России.

Этапы развития тхэквондо в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития тхэквондо Всемирная федерация тхэквондо.

#### 1.13. Техника пхумсе.

Социальные истоки возникновения пхумсе в боевых искусствах. Определения пхумсе как комплексов, состоящих из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной последовательности.

#### 1.14. Демонстрация специальной техники.

История проведения соревнований для демонстрации специальной техники в

тхэквондо и других видах восточных единоборств. Исторические корни применения спецтехники в восточных боевых искусствах.

#### 1.15. Техника разбивания предметов.

Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кьёкпа). История проведения соревнований по испытанию силы удара в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Мифы и реальность о сверхсиле мастеров восточных единоборств.

#### 1.16. Техника свободного спарринга.

Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Техника ударов. Техника защит.

#### 1.17. Основные положения правил соревнований по тхэквондо.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований. Форма участников. Защитная экипировка тхэквондиста. Возрастные группы. Весовые категории. Весовые категории для юношей.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Спортивная единая всероссийская классификация.

#### 1.18. Основные средства восстановления.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе.

Водные процедуры как средство восстановления. Баня.

### **Общефизическая подготовка**

#### **Строевая подготовка**

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе.

Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полубороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

#### **Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с

гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

### **Упражнения для мышц шеи и туловища.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

### **Упражнения для мышц ног и таза.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

### **Легкоатлетические упражнения.**



Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 x 30 – 40м (13-14 лет), 3 – 4 x 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность. Метание гранаты (250-700 г) с места и разбега.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол, дартс. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.*

*Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.*

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.*

*Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.*

*Боевая стойка тхэквондиста.*

*Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.*

*Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.*

### **Техническая подготовка**

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.*

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.*

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

*Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.*

*Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад*

*Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.*

Обучение в тхэквондо представлено системой гыпов – это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной на другую, юный тхэквондист обретает базовые знания и умения, которые должны послужить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на первом этапе подготовки когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получения поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

### **10 - 9 гып.**

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед.

Техника ударов руками и ногами *Ап чумок чируги* (прямые удары рукой) *Ап чаги* (прямой удар ногой). *Доли чаги* (боковой удар ногой)

Техника пхумсе (комплексные упражнения) Подготовительные упражнения к пхумсе.

### **8 гып**

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами .Удары руками используются в основном одиночные.

*Ап чумок чируги* (прямые удары рукой) *Ап чаги* (прямой удар вперед) *Доли чаги* (боковой удар ногой) *Нэрё чаги* (удар ногой сверху вниз).

Техника пхумсе (комплексные упражнения) 1 Пхумсе - Тэгук Иль Джян - 8

ГЫП.

### **7-6 гып**

#### Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

#### Техника ударов руками и ногами.

Удары руками используются в основном одиночные. *Ап чумок хируги* (прямые удары рукой) *Ап чаги* (прямой удар вперед) *Доли чаги* (боковой удар ногой) *Миро чаги* (толкающий удар ногой) *Нэрё чаги* (удар ногой сверху вниз) *Ти чаги* (удар ногой через спину) *Хури чаги* (обратный хлесткий удар ногой) *Йоп чаги* (рубящий прямой удар ногой)

Техника пхумсе (комплексные упражнения) - пхумсе 1, 2, 3, 4.

### **5-3 гып**

#### Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом-соги, коа-соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами *Ап чумок хируги* (прямые удары рукой) *Ап чаги* (прямой удар вперед) *Доли чаги* (боковой удар ногой) *Миро чаги* (толкающий удар ногой) *Нэрё чаги* (удар ногой сверху вниз) *Ти чаги* (удар ногой через спину) *Хури чаги* (обратный хлесткий удар ногой) *Йоп чаги* (рубящий прямой удар ногой) *Ти хури чаги* (обратный хлесткий удар ногой через спину) *Торо доли чаги* (боковой удар ногой с разворота в перескоке) *Твио ти чаги* (удар ногой сверху вниз в прыжке)

Техника пхумсе (комплексные упражнения) - пхумсе 1,2,3,4,5,6.

### **2-1 гып**

#### Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом соги, коа соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами. *Ап чумок хируги* (прямые удары рукой) *Ап чаги* (прямой удар вперед) *Доли чаги* (боковой удар ногой) *Миро чаги* (толкающий удар ногой) *Нэрё чаги* (удар ногой сверху вниз) *Ти чаги* (удар ногой через спину) *Хури чаги* (обратный хлесткий удар ногой) *Йоп чаги* (рубящий

прямой удар ногой) *Ти хури чаги* (обратный хлесткий удар ногой через спину) *Торо доли чаги* (боковой удар ногой с разворота в перескоке) *Твио ти чаги* (удар ногой сверху вниз в прыжке) *Нарэ чаги* (двойка доли в перескоке) *Твио ти хури чаги* (в прыжке обратный хлесткий удар ногой через спину) *Гидон ап чаги* (прямой удар ногой в прыжке со сменой ног)

Техника пхумсе (комплексные упражнения) - пхумсе 6, 7, 8.

### **Комплекс игровых заданий по освоению передвижений и защит в различных стойках.**

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита на своем туловище от прикосновения противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты играющим соответствующей стойки и действиями с помощью уклонов, перемещений, накладок и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо накладкой, либо выполняет уклон, либо уход, что бы не дать выполнить касание. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище и распределять вес в стойке. Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий.

Например, для того чтобы учащийся выполнял уклон назад, необходимо в игре заставить его защищать от касания свое плечо или грудь. Эффект необходимых действий при уходах назад достигается при выполнении касаний руками живота или бедра. В обоих случаях для достижения движений в сторону можно добиться при задании одному из играющих коснуться дальней стороны тела противника (плеча, бедра, живота), причем при касании со стороны спины, защитное действие будет выполняться в одну сторону, а со стороны груди – в противоположную. Для того, что бы увеличить плотность работы, скорость, мощность и силовое воздействие, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, либо ввести ограничения на защитные действия.

Данные приемы могут быть реализованы при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняют одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки (ноги) сбивать можно (нельзя) и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, спина, затылок и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок,

размещенный за поясом или на частях тела спортсмена с помощью резинки. Суть та же, но способ завоевания платка несколько меняется.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают выполнения задание одним из спортсменов в защите, а вторым в атаке. Одинаковые задания относятся к играм-заданиям второго порядка, а к играм третьего порядка – разные задания (например, один защищается от касаний живота, другой – от касаний затылка).

*Игры-задания по освоению действий руками в прыжке.*

Одним из важных элементов в тхэквондо служит удар рукой в прыжке. Существует несколько разновидностей данного действия. В зависимости от ситуации они могут быть выполнены:

- на месте, с движением назад (вперед);
- с поворотом корпуса в стороны спины (живота), движением в сторону;
- выполнением действий передней (задней) рукой, либо в комбинации, с накладкой.

В соответствии с вышеизложенными положениями строятся атаки первого номера:

- касание на месте, с движением вперед;
- касание дальней либо ближней части корпуса со стороны спины (груди), передней или задней рукой;
- касание ногой.

Задания в данном случае можно комбинировать из любых видов атак и защит, а так же проводить игры из несколько оговоренных тренером движений и в свободной форме.

*Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты.*

Первый номер выполняет имитацию одиночного удара ногой, либо двигается с поднятой ногой (фехтовка), а второй номер в зависимости от задания выполняет:

- касание с движением в сторону (назад, вперед);
- касание с места либо в прыжке;
- накладку либо зацеп.

А так же по заданию выполняются комбинации из касаний разными руками с накладками.

*Игры-задания по освоению умения «удерживать» площадку.*

Удержание площадки и передвижение в ней играет немаловажную роль в поединках тхэквондо. Юные спортсмены учатся передвигаться не только друг относительно друга, но и в пределах очерченной соревновательной зоны. В тхэквондо за выходы за площадку начисляются штрафные баллы. В связи с этим спортсмен должен владеть необходимым арсеналом передвижений как при

вытеснении соперника с площадки, так и при сопротивлении вытеснению.

Обычно игры этого раздела строятся по следующим принципам:

1. Тот, кто атакует, должен выбить соперника за границы площадки (очерченной или оговоренной зоны), кто защищается – занять центр (место оппонента).

2. В игре могут моделироваться различные условия, например работа в углу, с краю или в центре площадки, а так же свободная работа.

3. Игру можно проводить с использованием вышеописанных игр-заданий в различных сочетаниях.

4. Количество попыток варьируется от 3 до 7.

5. Площадка должна быть стандартного размера (9х9 м).

*Игры-задания до первого результативного действия.*

Часто на соревнованиях случается, что соперникам приходится вести поединок до первого результативного действия. Чтобы подготовить спортсмена к этому, такие ситуации на тренировках моделируются в виде мини схваток, в которых действия оценивает тренер, либо третий спортсмен (судья).

#### **Тактическая подготовка**

Тактика ведения отдельных схваток, поединка.

Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий.

Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам. Действия спортсменов, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация. Тактические навыки подготовки атаки.

Тактические задачи (намерения) действий нападения и их отдельные виды. Разновидности атак.

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

Учащиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании которой осуществляется допуск к занятиям.

Врачебно-педагогический контроль в группах осуществляется тренером-преподавателем совместно с врачом и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм занимающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,

- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминовых комплексов и др. средств восстановления.

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 успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастическая стенка; скамейка гимнастическая).

Наличие специального снаряжения: (щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо;

щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо;

шлем защитный для тхэквондо;

жилет защитный для тхэквондо;

протектор-бандаж защитный;

костюм тхэквондо;

перчатки для тхэквондо;

капа боксерская.

Для отработки специальных навыков необходимы:

мешок боксерский;

макивара;

лапа тренировочная,

гонг боксерский;

секундомер.

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного занятия.

*Вводные занятия* предусматривают проведение бесед для сообщения теоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия по тхэквондо.

*Учебные занятия.* На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике тхэквондо.

*Смешанные занятия.* Помимо изучения нового материала, на них совершенствуется техника тхэквондо. В ходе технической подготовки могут проводиться различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

*Контрольные занятия.* На занятиях этого типа принимаются установленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

В учебной работе по тхэквондо используются три основных метода обучения: демонстрации, слова и упражнения (практического выполнения). Указанные методы имеют ряд разновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) различных приемов – это метод, а замедленный показ только части приема – подготовительных движений и входа в прием – методический прием.



Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

*Метод демонстрации.* При обучении способам передвижения или выполнения ударов этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. Вначале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

*Метод слова.* При обучении технике широко используются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные замечания по возможности делать в процессе передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в тхэквондо терминологию.

*Метод упражнения (практического выполнения)* позволяет полученные представления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у обучающихся умения и навыки, необходимые при занятиях тхэквондо. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

*Метод расчлененного упражнения* чаще всего применяется при изучении сложных движений или ударов, а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса.

Для организации деятельности учащихся применяются следующие методы: фронтальный, посменный, поточный, поточно-групповой и групповой.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

При проведении учебно-тренировочного процесса (занятия, тренировки, соревнования и т.п.) необходимо убедиться в наличии медицинского допуска у каждого обучающегося, проинструктировать их о необходимых мерах безопасности, профилактики травматизма, мерах по оказанию первой медицинской помощи.

Тренер-преподаватель должен строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности обучающихся. Каждый обучающийся при обучении технике и тактике тхэквондо, а также при проведении соревнований должен иметь защитную экипировку.

При проведении занятия тренер-преподаватель должен иметь журнал учета работы, конспект или тезисный план занятия. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий (соревнований).

Обучающимся с первых же дней посещения занятий необходимо неукоснительно соблюдать строгую дисциплину, требования правил техники безопасности, правила соревнований и указания тренера-преподавателя (руководителя соревнований), быть лично дисциплинированными, корректными, не создавать себе и иным лицам травмоопасных ситуаций.

Строго запрещается начинать и прекращать, а также уходить после окончания занятий без разрешения тренера-преподавателя.

Во время соревнований участник, при получении травмы, обязан сообщить об этом руководителю.

### **Воспитательная работа и психологическая подготовка**

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер-преподаватель.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работая с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

**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**

##### **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.

##### **Ожидаемые результаты.**

После окончания обучения по программе обучающиеся должны *знать*:

- о специальной одежде, инвентаре при занятии тхэквондо, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке;

- основы строения и функций организма;

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечнососудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;

- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;

- терминологию по тхэквондо.

**уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- выполнять основные технические приемы тхэквондо;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

## **V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Список литературы:**

1. Бирюков А.В. Тхэквондо: Эффективная боевая система нападения и защиты. – М.: РИПОЛ классик, 2004. – 192 с.
2. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. М.: ГЦОЛИФК, 1972.
3. Бом В. Тхэквондо: Базовые приемы и техника боя: Пер с итал. / В.Бом, С. Фаверо, П. Джаннерини. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
4. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 192 с.
5. Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ. – М., 2007
6. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — М.: Физкультура и спорт, 1979. 189 с.
7. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.
8. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.
9. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю. А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричѐк. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 800 с.: ил. — (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).

### **Интернет-ресурс:**

1. [www.tkdrussia.ru](http://www.tkdrussia.ru) Союз тхэквондо России.
2. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
3. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Министерство спорта РФ



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

**9 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-вораз)	Наклон вперёд (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 туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	3.30	7,4	5,0	11	215	33	19	<b>70</b>	3.50	7,8	5,3	46	200	33	22
<b>69</b>	3.33	7,5	-	10	212	32	17	<b>69</b>	3.54	7,9	-	43	197	32	21
<b>68</b>	3.36	-	5,1	9	209	31	16	<b>68</b>	3.58	-	5,4	40	194	31	20
<b>67</b>	3.39	7,6	-	8	206	30	15	<b>67</b>	4.02	8,0	-	37	191	30	19
<b>66</b>	3.42	-	5,2	-	203	-	14	<b>66</b>	4.06	-	5,5	34	188	29	18
<b>65</b>	3.45	7,7	-	-	200	29	13	<b>65</b>	4.10	8,1	-	32	185	28	17
<b>64</b>	3.48	-	5,3	-	198	-	12	<b>64</b>	4.13	-	5,6	30	183	27	16
<b>63</b>	3.51	7,8	-	-	196	28	11	<b>63</b>	4.16	8,2	-	28	181	26	-
<b>62</b>	3.54	-	5,4	7	194	-	10	<b>62</b>	4.19	-	5,7	26	179	25	15
<b>61</b>	3.57	7,9	-	-	192	27	-	<b>61</b>	4.22	8,3	-	24	177	24	-
<b>60</b>	4.00	-	-	-	190	-	9	<b>60</b>	4.25	-	-	23	175	23	14
<b>59</b>	4.02	8,0	5,5	-	188	26	-	<b>59</b>	4.28	8,4	5,8	22	173	-	-
<b>58</b>	4.04	-	-	-	186	-	8	<b>58</b>	4.31	-	-	21	171	22	13
<b>57</b>	4.06	8,1	-	-	184	25	-	<b>57</b>	4.34	8,5	-	20	169	-	-
<b>56</b>	4.08	-	5,6	-	182	-	7	<b>56</b>	4.37	-	5,9	19	167	21	12
<b>55</b>	4.10	8,2	-	6	180	24	-	<b>55</b>	4.40	8,6	-	-	165	-	-
<b>54</b>	4.12	-	-	-	178	-	-	<b>54</b>	4.42	-	-	18	163	-	-
<b>53</b>	4.14	8,3	5,7	-	176	23	6	<b>53</b>	4.44	8,7	6,0	-	161	20	11
<b>52</b>	4.16	-	-	-	174	-	-	<b>52</b>	4.46	-	-	17	159	-	-

<b>51</b>	4.18	-	-	-	172	-	-	<b>51</b>	4.48	-	-	-	157	-	-
<b>50</b>	4.20	8,4	5,8	5	170	22	5	<b>50</b>	4.50	8,8	6,1	16	155	19	10
<b>49</b>	4.21	-	-	-	169	-	-	<b>49</b>	4.51	-	-	-	154	-	-
<b>48</b>	4.22	-	-	-	168	-	-	<b>48</b>	4.52	-	-	-	153	-	-
<b>47</b>	4.23	-	-	-	167	21	-	<b>47</b>	4.53	-	-	15	152	18	-
<b>46</b>	4.24	8,5	5,9	-	166	-	4	<b>46</b>	4.54	8,9	6,2	-	151	-	9
<b>45</b>	4.25	-	-	-	165	-	-	<b>45</b>	4.55	-	-	-	150	-	-
<b>44</b>	4.27	-	-	-	164	20	-	<b>44</b>	4.57	-	-	14	149	17	-
<b>43</b>	4.29	-	-	4	163	-	-	<b>43</b>	4.59	-	-	-	148	-	-
<b>42</b>	4.31	8,6	6,0	-	162	-	3	<b>42</b>	5.01	9,0	6,3	-	147	-	8
<b>41</b>	4.33	-	-	-	161	19	-	<b>41</b>	5.03	-	-	13	146	16	-
<b>40</b>	4.35	-	-	-	160	-	-	<b>40</b>	5.05	-	-	-	145	-	-
<b>39</b>	4.37	-	-	-	159	-	-	<b>39</b>	5.07	9,1	-	-	144	-	-
<b>38</b>	4.39	8,7	6,1	-	158	18	2	<b>38</b>	5.09	-	6,4	12	143	15	7
<b>37</b>	4.41	-	-	-	157	-	-	<b>37</b>	5.11	-	-	-	142	-	-
<b>36</b>	4.43	-	-	3	156	-	-	<b>36</b>	5.13	9,2	-	-	141	-	-
<b>35</b>	4.45	-	6,2	-	155	17	-	<b>35</b>	5.15	-	6,5	11	140	14	6
<b>34</b>	4.48	8,8	-	-	154	-	1	<b>34</b>	5.18	-	-	-	139	-	-
<b>33</b>	4.51	-	-	-	153	-	-	<b>33</b>	5.21	9,3	-	-	138	-	-
<b>32</b>	4.54	-	6,3	-	152	16	-	<b>32</b>	5.24	-	6,6	10	137	13	5
<b>31</b>	4.57	8,9	-	-	151	-	-	<b>31</b>	5.27	-	-	-	136	-	-
<b>30</b>	5.00	-	-	2	150	15	0	<b>30</b>	5.30	9,4	-	-	135	-	-
<b>29</b>	5.03	-	6,4	-	148	-	-	<b>29</b>	5.33	-	6,7	9	133	12	4
<b>28</b>	5.06	9,0	-	-	146	14	-	<b>28</b>	5.36	-	-	-	131	-	-
<b>27</b>	5.09	-	-	-	144	-	-	<b>27</b>	5.39	9,5	-	-	129	11	-
<b>26</b>	5.12	-	6,5	-	142	13	-1	<b>26</b>	5.42	-	6,8	8	127	-	3
<b>25</b>	5.15	9,1	-	-	140	-	-	<b>25</b>	5.45	-	-	-	125	10	-
<b>24</b>	5.19	-	-	-	138	12	-	<b>24</b>	5.49	9,6	-	-	123	-	-
<b>23</b>	5.23	-	6,6	-	136	-	-	<b>23</b>	5.53	-	6,9	7	121	9	2
<b>22</b>	5.27	9,2	-	-	134	11	18	<b>22</b>	5.57	9,7	-	-	119	-	-
<b>21</b>	5.31	-	-	-	132	-	-	<b>21</b>	6.01	-	-	-	117	8	-

<b>20</b>	5.35	9,3	6,7	1	130	10	-	<b>20</b>	6.05	9,8	7,0	6	115	-	1
<b>19</b>	5.39	-	-	-	128	-	-	<b>19</b>	6.09	-	-	-	113	7	-
<b>18</b>	5.43	9,4	-	-	126	9	-3	<b>18</b>	6.13	9,9	-	5	111	-	-
<b>17</b>	5.47	-	6,8	-	124	-	-	<b>17</b>	6.17	-	7,1	-	109	6	0
<b>16</b>	5.51	9,5	-	-	122	8	-	<b>16</b>	6.21	10,0	-	4	107	-	-
<b>15</b>	5.55	-	-	-	120	-	-	<b>15</b>	6.25	-	-	-	105	5	-
<b>14</b>	6.00	9,6	6,9	-	117	7	-4	<b>14</b>	6.30	10,1	7,2	3	103	-	-1
<b>13</b>	6.05	-	-	-	116	-	-	<b>13</b>	6.35	-	-	-	101	4	-
<b>12</b>	6.10	9,7	-	-	114	6	-	<b>12</b>	6.40	10,2	-	2	99	-	-
<b>11</b>	6.15	-	7,0	-	112	-	-	<b>11</b>	6.45	-	7,3	-	97	3	-2
<b>10</b>	6.20	9,8	-	-	110	5	-	<b>10</b>	6.50	10,3	-	1	95	-	-
<b>9</b>	6.25	-	-	-	108	4	-	<b>9</b>	6.55	-	-	-	93	2	-
<b>8</b>	6.30	9,9	7,1	-	106	3	-	<b>8</b>	7.00	10,4	7,4	-	91	-	-
<b>7</b>	6.35	10,0	-	-	103	2	-	<b>7</b>	7.05	10,5	-	-	89	1	-
<b>6</b>	6.40	10,1	-	-	100	1	-	<b>6</b>	7.10	10,6	-	-	87	-	-
<b>5</b>	6.45	10,2	7,2	-	97	-	-	<b>5</b>	7.15	10,7	7,5	-	85	-	-
<b>4</b>	6.50	10,3	-	-	94	-	-	<b>4</b>	7.20	10,8	-	-	82	-	-
<b>3</b>	6.55	10,4	-	-	91	-	-	<b>3</b>	7.25	10,9	7,6	-	79	-	-
<b>2</b>	7.0	10,5	-	-	88	-	-	<b>2</b>	7.30	11,0	-	-	76	-	-
<b>1</b>	7.05	10,6	7,4	-	85	-	-	<b>1</b>	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.)
<b>70</b>	3.25	7,2	4,8	15	230	38	23	<b>70</b>	3.45	7,6	5,1	50	215	35	26
<b>69</b>	3.28	7,3	-	14	227	37	21	<b>69</b>	3.49	7,7	-	47	212	34	25
<b>68</b>	3.31	-	4,9	13	224	36	20	<b>68</b>	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	-	-

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

<b>5</b>	6.40	10,0	7,0	-	112	5	-	<b>5</b>	7.10	10,5	7,3	-	100	5	0
<b>4</b>	6.45	10,1	-	-	109	4	-3	<b>4</b>	7.15	10,6	-	-	97	4	-
<b>3</b>	6.50	10,2	7,1	-	106	3	-	<b>3</b>	7.20	10,7	7,4	-	94	3	-1
<b>2</b>	6.55	10,3	-	-	103	2	-	<b>2</b>	7.25	10,8	-	-	91	2	-
<b>1</b>	7.05	10,4	7,2	-	100	1	-4	<b>1</b>	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.)	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.)
<b>70</b>	3.10	7,0	4,6	19	245	41	27	<b>70</b>	3.25	7,4	4,8	55	230	38	30
<b>69</b>	3.13	7,1	-	18	242	40	25	<b>69</b>	3.29	7,5	-	52	227	37	29
<b>68</b>	3.16	-	4,7	17	239	39	24	<b>68</b>	3.33	-	4,9	49	224	36	28
<b>67</b>	3.19	7,2	-	16	236	-	23	<b>67</b>	3.37	7,6	-	46	221	-	27
<b>66</b>	3.22	-	4,8	-	233	38	22	<b>66</b>	3.41	-	5,0	43	218	35	26
<b>65</b>	3.25	7,3	-	15	230	-	21	<b>65</b>	3.45	7,7	-	41	215	-	25
<b>64</b>	3.28	-	-	-	228	37	20	<b>64</b>	3.48	-	5,1	39	213	34	24
<b>63</b>	3.31	7,4	4,9	14	226	-	19	<b>63</b>	3.51	7,8	-	37	211	-	23
<b>62</b>	3.34	-	-	-	224	36	18	<b>62</b>	3.54	-	5,2	35	209	33	-
<b>61</b>	3.37	7,5	-	13	222	-	17	<b>61</b>	3.57	7,9	-	33	207	-	22
<b>60</b>	3.40	-	5,0	-	220	35	-	<b>60</b>	4.00	-	5,3	31	205	32	-
<b>59</b>	3.42	7,6	-	12	218	-	16	<b>59</b>	4.03	8,0	-	30	203	-	21
<b>58</b>	3.44	-	-	-	216	34	-	<b>58</b>	4.06	-	-	29	201	31	-
<b>57</b>	3.46	7,7	5,1	11	214	-	15	<b>57</b>	4.09	8,1	5,4	28	199	-	20
<b>56</b>	3.48	-	-	-	212	33	-	<b>56</b>	4.12	-	-	27	197	30	-
<b>55</b>	3.50	7,8	-	-	210	-	14	<b>55</b>	4.15	8,2	-	-	195	-	19
<b>54</b>	3.52	-	5,2	10	208	32	-	<b>54</b>	4.17	-	5,5	26	193	29	-
<b>53</b>	3.54	7,9	-	-	206	-	13	<b>53</b>	4.19	8,3	-	-	191	-	18

<b>52</b>	3.56	-	-	-	204	31	-	<b>52</b>	4.21	-	-	25	189	28	-
<b>51</b>	3.58	-	-	-	202	-	-	<b>51</b>	4.23	-	-	-	187	-	-
<b>50</b>	4.00	8,0	5,3	9	200	30	12	<b>50</b>	4.25	8,4	5,6	24	185	27	17
<b>49</b>	4.01	-	-	-	199	-	-	<b>49</b>	4.26	-	-	-	184	-	-
<b>48</b>	4.02	-	-	-	198	-	-	<b>48</b>	4.27	-	-	-	183	-	-
<b>47</b>	4.03	-	-	-	197	29	-	<b>47</b>	4.28	-	-	23	182	26	-
<b>46</b>	4.04	8,1	-	-	196	-	11	<b>46</b>	4.29	8,5	-	-	181	-	16
<b>45</b>	4.05	-	5,4	-	195	28	-	<b>45</b>	4.30	-	5,7	-	180	-	-
<b>44</b>	4.06	-	-	8	194	-	-	<b>44</b>	4.32	-	-	22	179	25	-
<b>43</b>	4.08	-	-	-	193	27	-	<b>43</b>	4.34	-	-	-	178	-	-
<b>42</b>	4.10	8,2	-	-	192	-	10	<b>42</b>	4.36	8,6	-	21	177	24	15
<b>41</b>	4.12	-	-	-	191	26	-	<b>41</b>	4.38	-	-	-	176	-	-
<b>40</b>	4.14	-	5,5	-	190	-	-	<b>40</b>	4.40	-	5,8	20	175	23	-
<b>39</b>	4.16	-	-	-	189	25	-	<b>39</b>	4.42	8,7	-	-	174	-	14
<b>38</b>	4.18	8,3	-	7	188	-	9	<b>38</b>	4.44	-	-	19	173	22	-
<b>37</b>	4.20	-	-	-	187	24	-	<b>37</b>	4.46	-	-	-	172	-	-
<b>36</b>	4.22	-	5,6	-	186	-	-	<b>36</b>	4.48	8,8	-	18	171	21	13
<b>35</b>	4.24	-	-	-	185	23	-	<b>35</b>	4.50	-	5,9	-	170	-	-
<b>34</b>	4.27	8,4	-	-	184	-	8	<b>34</b>	4.53	-	-	17	168	20	-
<b>33</b>	4.30	-	-	6	183	22	-	<b>33</b>	4.56	8,9	-	-	166	-	12
<b>32</b>	4.33	-	5,7	-	182	-	-	<b>32</b>	4.59	-	-	16	164	19	-
<b>31</b>	4.36	8,5	-	-	181	21	-	<b>31</b>	5.02	-	6,0	-	162	-	-
<b>30</b>	4.39	-	-	-	180	-	7	<b>30</b>	5.05	9,0	-	15	160	18	11
<b>29</b>	4.42	-	5,8	5	178	20	-	<b>29</b>	5.08	-	-	-	158	-	-
<b>28</b>	4.45	8,6	-	-	176	-	-	<b>28</b>	5.11	-	-	14	156	17	-
<b>27</b>	4.48	-	-	-	174	19	6	<b>27</b>	5.14	9,1	6,1	-	154	-	10
<b>26</b>	4.51	-	5,9	-	172	-	-	<b>26</b>	5.17	-	-	13	152	16	-
<b>25</b>	4.55	8,7	-	4	170	18	-	<b>25</b>	5.20	-	-	-	150	-	-
<b>24</b>	4.59	-	-	-	168	-	5	<b>24</b>	5.24	9,2	-	12	148	15	9
<b>23</b>	5.03	-	6,0	-	166	17	-	<b>23</b>	5.28	-	6,2	-	146	-	-
<b>22</b>	5.07	8,8	-	-	164	-	-	<b>22</b>	5.32	9,3	-	11	144	14	-

<b>21</b>	5.11	-	-	3	162	16	4	<b>21</b>	5.36	-	-	-	142	-	8
<b>20</b>	5.15	8,9	6,1	-	160	-	-	<b>20</b>	5.40	9,4	6,3	10	140	13	-
<b>19</b>	5.19	-	-	-	158	15	-	<b>19</b>	5.44	-	-	-	138	-	-
<b>18</b>	5.23	9,0	-	-	156	-	3	<b>18</b>	5.48	9,5	-	9	136	12	7
<b>17</b>	5.27	-	6,2	2	154	14	-	<b>17</b>	5.52	-	6,4	-	134	-	-
<b>16</b>	5.31	9,1	-	-	152	-	-	<b>16</b>	5.56	9,6	-	8	132	11	-
<b>15</b>	5.35	-	-	-	150	13	2	<b>15</b>	6.00	-	-	-	130	-	6
<b>14</b>	5.39	9,2	6,3	-	148	-	-	<b>14</b>	6.04	9,7	6,5	7	128	10	-
<b>13</b>	5.43	-	-	1	146	12	-	<b>13</b>	6.08	-	-	-	126	-	5
<b>12</b>	5.47	9,3	-	-	143	-	1	<b>12</b>	6.12	9,8	-	6	124	9	-
<b>11</b>	5.51	-	6,4	-	140	11	-	<b>11</b>	6.16	-	6,6	-	122	-	4
<b>10</b>	5.55	9,4	-	-	137	-	-	<b>10</b>	6.20	9,9	-	5	120	8	-
<b>9</b>	6.00	-	6,5	-	134	10	0	<b>9</b>	6.25	-	6,7	-	118	-	3
<b>8</b>	6.05	9,5	-	-	131	9	-	<b>8</b>	6.30	10,0	-	4	116	7	-
<b>7</b>	6.10	9,6	6,6	-	128	8	-1	<b>7</b>	6.35	10,1	6,8	-	114	-	2
<b>6</b>	6.15	9,7	-	-	125	7	-	<b>6</b>	6.40	10,2	-	3	112	6	-
<b>5</b>	6.20	9,8	6,7	-	122	6	-2	<b>5</b>	6.45	10,3	6,9	-	110	-	1
<b>4</b>	6.25	9,9	-	-	119	5	-	<b>4</b>	6.50	10,4	-	2	108	5	-
<b>3</b>	6.30	10,0	6,8	-	116	4	-3	<b>3</b>	6.55	10,5	7,0	-	106	4	0
<b>2</b>	6.35	10,1	-	-	113	3	-	<b>2</b>	7.00	10,6	-	1	103	3	-1
<b>1</b>	6.40	10,2	6,9	-	110	2	-4	<b>1</b>	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 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-в раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	3.00	6,8	4,4	23	255	44	29	<b>70</b>	3.15	7,2	4,6	58	245	40	33
<b>69</b>	3.03	6,9	-	22	253	43	28	<b>69</b>	3.18	7,3	-	55	242	39	32

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

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

<b>6</b>	5.50	9,5	-	-	133	8	-2	<b>6</b>	6.20	10,0	-	6	122	7	2
<b>5</b>	5.55	9,6	6,4	-	130	7	-	<b>5</b>	6.25	10,1	6,7	5	119	6	1
<b>4</b>	6.00	9,7	-	-	127	6	-3	<b>4</b>	6.30	10,2	-	4	116	5	0
<b>3</b>	6.05	9,8	6,5	-	124	5	-	<b>3</b>	6.35	10,3	6,8	3	113	4	-1
<b>2</b>	6.10	9,9	-	-	121	4	-4	<b>2</b>	6.40	10,4	-	2	110	3	-2
<b>1</b>	6.15	10,0	6,6	-	118	3	-5	<b>1</b>	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 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.)
<b>70</b>	2.55	6,6	7,6	26	260	46	31	<b>70</b>	3.10	6,9	8,0	60	250	42	35
<b>69</b>	2.57	6,7	7,7	25	258	45	30	<b>69</b>	3.13	7,0	8,1	57	248	-	34
<b>68</b>	2.59	6,8	7,8	24	256	44	29	<b>68</b>	3.16	7,1	8,2	54	246	41	33
<b>67</b>	3.01	-	7,9	23	254	-	28	<b>67</b>	3.19	7,2	8,3	52	244	-	32
<b>66</b>	3.03	6,9	8,0	22	252	43	27	<b>66</b>	3.22	-	8,4	50	242	40	31
<b>65</b>	3.05	-	-	21	250	-	26	<b>65</b>	3.25	7,3	8,5	48	240	-	30
<b>64</b>	3.07	7,0	8,1	20	248	42	25	<b>64</b>	3.28	-	8,6	46	238	39	29
<b>63</b>	3.09	-	-	19	246	-	24	<b>63</b>	3.31	7,4	8,7	44	236	-	28
<b>62</b>	3.11	7,1	8,2	18	244	41	23	<b>62</b>	3.34	-	8,8	42	234	38	27
<b>61</b>	3.13	-	-	-	242	-	-	<b>61</b>	3.37	7,5	-	40	232	-	-
<b>60</b>	3.15	7,2	8,3	17	240	40	22	<b>60</b>	3.40	-	8,9	38	230	37	26
<b>59</b>	3.17	-	-	-	238	-	-	<b>59</b>	3.42	7,6	-	37	228	-	-
<b>58</b>	3.19	-	8,4	16	236	39	21	<b>58</b>	3.44	-	9,0	36	226	36	25
<b>57</b>	3.21	7,3	-	-	234	-	-	<b>57</b>	3.46	-	-	35	224	-	-
<b>56</b>	3.23	-	8,5	15	232	38	20	<b>56</b>	3.48	7,7	9,1	34	222	35	24
<b>55</b>	3.25	-	-	-	230	-	-	<b>55</b>	3.50	-	-	33	220	-	-
<b>54</b>	3.27	7,4	8,6	-	229	37	19	<b>54</b>	3.52	-	9,2	32	218	34	23



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

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

<b>38</b>	3.42	7,6	9,0	11	218	32	13	<b>38</b>	4.09	-	-	26	198	28	17
<b>37</b>	3.43	-	-	-	217	-	-	<b>37</b>	4.11	-	9,7	-	197	-	-
<b>36</b>	3.44	-	9,1	-	216	31	-	<b>36</b>	4.13	8,3	-	25	196	-	16
<b>35</b>	3.45	7,7	-	-	215	-	12	<b>35</b>	4.15	-	9,8	-	194	27	-
<b>34</b>	3.47	-	9,2	10	214	30	-	<b>34</b>	4.18	-	-	24	192	-	15
<b>33</b>	3.49	-	-	-	213	-	-	<b>33</b>	4.21	8,4	9,9	-	190	-	-
<b>32</b>	3.51	7,8	9,3	-	212	29	11	<b>32</b>	4.24	-	-	23	188	26	14
<b>31</b>	3.53	-	-	-	211	-	-	<b>31</b>	4.27	-	10,0	-	186	-	-
<b>30</b>	3.55	-	9,4	9	210	28	10	<b>30</b>	4.30	8,5	-	22	184	-	13
<b>29</b>	3.57	7,9	-	-	209	-	-	<b>29</b>	4.33	-	10,1	-	182	25	-
<b>28</b>	3.59	-	9,5	-	208	27	9	<b>28</b>	4.36	-	-	21	180	-	12
<b>27</b>	4.01	-	-	-	207	-	-	<b>27</b>	4.39	8,6	10,2	-	178	24	-
<b>26</b>	4.03	8,0	9,6	8	206	26	8	<b>26</b>	4.42	-	-	20	176	-	11
<b>25</b>	4.05	-	-	-	204	-	-	<b>25</b>	4.45	8,7	10,3	-	174	23	-
<b>24</b>	4.08	-	9,7	-	202	25	7	<b>24</b>	4.48	-	-	19	172	-	10
<b>23</b>	4.11	8,1	-	-	200	-	-	<b>23</b>	4.51	8,8	10,4	-	170	22	-
<b>22</b>	4.14	-	9,8	7	198	24	6	<b>22</b>	4.54	-	-	18	168	-	9
<b>21</b>	4.17	-	-	-	196	-	-	<b>21</b>	4.57	8,9	10,5	-	166	21	-
<b>20</b>	4.20	8,2	9,9	-	194	23	5	<b>20</b>	5.00	-	10,6	17	164	-	8
<b>19</b>	4.24	-	-	6	192	-	-	<b>19</b>	5.03	9,0	10,7	-	162	20	-
<b>18</b>	4.28	-	10,0	-	190	22	4	<b>18</b>	5.06	-	10,8	16	160	-	7
<b>17</b>	4.32	8,3	-	-	188	21	-	<b>17</b>	5.09	9,1	10,9	-	158	19	-
<b>16</b>	4.36	-	10,1	5	186	20	3	<b>16</b>	5.12	-	11,0	15	156	18	6
<b>15</b>	4.40	-	10,2	-	184	19	-	<b>15</b>	5.15	9,2	11,1	-	154	17	-
<b>14</b>	4.44	8,4	10,3	-	182	18	2	<b>14</b>	5.19	-	11,2	14	152	16	5
<b>13</b>	4.48	-	10,4	4	180	17	-	<b>13</b>	5.23	9,3	11,3	-	150	15	-
<b>12</b>	4.52	8,5	10,5	-	177	16	1	<b>12</b>	5.27	-	11,4	13	148	14	4
<b>11</b>	4.56	-	10,6	-	174	15	-	<b>11</b>	5.31	9,4	11,5	-	146	13	-
<b>10</b>	5.00	8,6	10,7	3	171	14	0	<b>10</b>	5.35	-	11,6	12	143	12	3
<b>9</b>	5.05	-	10,8	-	168	13	-	<b>9</b>	5.39	9,5	11,7	11	140	11	-
<b>8</b>	5.10	8,7	10,9	-	165	12	-1	<b>8</b>	5.43	-	11,8	10	137	10	2

<b>7</b>	5.15	-	11,0	2	162	11	-	<b>7</b>	5.47	9,6	11,9	9	134	9	-
<b>6</b>	5.20	8,8	11,1	-	159	10	-2	<b>6</b>	5.51	-	12,0	8	131	8	1
<b>5</b>	5.25	-	11,2	-	156	9	-	<b>5</b>	5.55	9,7	12,1	7	128	7	-
<b>4</b>	5.30	8,9	11,3	1	152	8	-3	<b>4</b>	6.00	-	12,3	6	125	6	0
<b>3</b>	5.35	9,0	11,4	-	148	7	-	<b>3</b>	6.05	9,8	12,5	5	122	5	-1
<b>2</b>	5.40	9,1	11,6	-	144	6	-4	<b>2</b>	6.10	9,9	12,7	4	119	4	-2
<b>1</b>	5.45	9,2	11,8	-	140	5	-5	<b>1</b>	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.)	Стиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	2.45	6,4	7,2	30	270	47	32	<b>70</b>	3.05	6,6	7,8	63	255	43	35
<b>69</b>	2.47	6,5	7,3	28	268	-	31	<b>69</b>	3.08	6,7	7,9	60	252	-	34
<b>68</b>	2.49	-	7,4	26	266	46	30	<b>68</b>	3.11	-	8,0	57	249	42	33
<b>67</b>	2.51	6,6	7,5	24	264	-	29	<b>67</b>	3.14	6,8	8,1	54	246	-	32
<b>66</b>	2.53	-	7,6	23	262	45	28	<b>66</b>	3.17	-	8,2	51	243	41	31
<b>65</b>	2.55	6,7	-	22	260	-	27	<b>65</b>	3.20	6,9	8,3	48	240	-	30
<b>64</b>	2.57	-	7,7	21	258	44	26	<b>64</b>	3.22	-	8,4	46	238	40	29
<b>63</b>	2.59	-	-	20	256	-	25	<b>63</b>	3.24	7,0	8,5	44	236	-	28
<b>62</b>	3.01	6,8	7,8	-	254	43	24	<b>62</b>	3.26	-	8,6	42	234	39	27
<b>61</b>	3.03	-	-	19	252	-	-	<b>61</b>	3.28	7,1	-	40	232	-	-
<b>60</b>	3.05	-	7,9	-	250	42	23	<b>60</b>	3.30	-	8,7	38	230	38	26
<b>59</b>	3.07	6,9	-	18	248	-	-	<b>59</b>	3.32	7,2	-	37	228	-	-
<b>58</b>	3.09	-	8,0	-	246	41	22	<b>58</b>	3.34	-	8,8	36	226	37	25
<b>57</b>	3.11	-	-	17	244	-	-	<b>57</b>	3.36	-	-	35	224	-	-
<b>56</b>	3.13	7,0	8,1	-	242	40	21	<b>56</b>	3.38	7,3	8,9	34	222	36	24
<b>55</b>	3.15	-	-	-	240	-	-	<b>55</b>	3.40	-	-	-	220	-	-
<b>54</b>	3.17	-	8,2	16	239	-	20	<b>54</b>	3.42	-	9,0	33	218	35	23

<b>53</b>	3.19	7,1	-	-	238	39	-	<b>53</b>	3.44	7,4	-	-	216	-	-
<b>52</b>	3.21	-	8,3	-	237	-	19	<b>52</b>	3.46	-	9,1	32	214	34	22
<b>51</b>	3.23	-	-	-	236	-	-	<b>51</b>	3.48	-	-	-	212	-	-
<b>50</b>	3.25	7,2	8,4	15	235	38	18	<b>50</b>	3.50	7,5	9,2	31	210	33	21
<b>49</b>	3.26	-	-	-	234	-	-	<b>49</b>	3.51	-	-	-	209	-	-
<b>48</b>	3.27	-	-	-	233	-	-	<b>48</b>	3.52	-	-	-	208	-	-
<b>47</b>	3.28	-	8,5	-	232	37	17	<b>47</b>	3.53	-	9,3	30	207	32	20
<b>46</b>	3.29	7,3	-	14	231	-	-	<b>46</b>	3.54	7,6	-	-	206	-	-
<b>45</b>	3.30	-	-	-	230	-	-	<b>45</b>	3.55	-	-	-	205	-	-
<b>44</b>	3.31	-	8,6	-	229	36	16	<b>44</b>	3.57	-	9,4	29	204	31	19
<b>43</b>	3.32	-	-	-	228	-	-	<b>43</b>	3.59	-	-	-	203	-	-
<b>42</b>	3.33	7,4	-	13	227	35	-	<b>42</b>	4.01	7,7	-	28	202	-	-
<b>41</b>	3.34	-	8,7	-	226	-	15	<b>41</b>	4.03	-	9,5	-	201	30	18
<b>40</b>	3.35	-	-	-	225	34	-	<b>40</b>	4.05	-	-	27	200	-	-
<b>39</b>	3.36	-	-	-	224	-	-	<b>39</b>	4.07	-	9,6	-	199	-	-
<b>38</b>	3.37	7,5	8,8	12	223	33	14	<b>38</b>	4.09	7,8	-	26	198	29	17
<b>37</b>	3.38	-	-	-	222	-	-	<b>37</b>	4.11	-	9,7	-	197	-	-
<b>36</b>	3.39	-	8,9	-	221	32	-	<b>36</b>	4.13	-	-	25	196	-	-
<b>35</b>	3.40	7,6	-	-	220	-	13	<b>35</b>	4.15	7,9	9,8	-	194	28	16
<b>34</b>	3.42	-	9,0	11	219	31	-	<b>34</b>	4.18	-	-	24	192	-	-
<b>33</b>	3.44	-	-	-	218	-	-	<b>33</b>	4.21	-	9,9	-	190	-	-
<b>32</b>	3.46	7,7	9,1	-	217	30	12	<b>32</b>	4.24	8,0	-	23	188	27	15
<b>31</b>	3.48	-	-	-	216	-	-	<b>31</b>	4.27	-	10,0	-	186	-	-
<b>30</b>	3.50	-	9,2	10	215	29	11	<b>30</b>	4.30	-	-	22	184	-	-
<b>29</b>	3.52	7,8	-	-	214	-	-	<b>29</b>	4.33	8,1	10,1	-	182	26	14
<b>28</b>	3.54	-	9,3	-	213	28	10	<b>28</b>	4.36	-	-	21	180	-	-
<b>27</b>	3.56	-	-	-	212	-	-	<b>27</b>	4.39	-	10,2	-	178	25	-
<b>26</b>	3.58	7,9	9,4	9	211	27	9	<b>26</b>	4.42	8,2	-	20	176	-	13
<b>25</b>	4.01	-	-	-	209	-	-	<b>25</b>	4.45	-	10,3	-	174	24	-
<b>24</b>	4.04	-	9,5	-	207	26	8	<b>24</b>	4.48	-	-	19	172	-	12
<b>23</b>	4.07	8,0	-	-	205	-	-	<b>23</b>	4.51	8,3	10,4	-	170	23	-
<b>22</b>	4.10	-	9,6	8	203	25	7	<b>22</b>	4.54	-	-	18	168	-	11

<b>21</b>	4.13	-	-	-	201	-	-	<b>21</b>	4.57	-	10,5	-	166	22	-
<b>20</b>	4.16	8,1	9,7	-	199	24	6	<b>20</b>	5.00	8,4	10,6	17	164	-	10
<b>19</b>	4.19	-	-	7	197	-	-	<b>19</b>	5.03	-	10,7	-	162	21	-
<b>18</b>	4.22	-	9,8	-	195	23	5	<b>18</b>	5.06	-	10,8	16	160	-	9
<b>17</b>	4.25	8,2	-	-	193	22	-	<b>17</b>	5.09	8,5	10,9	-	158	20	-
<b>16</b>	4.28	-	9,9	6	191	21	4	<b>16</b>	5.12	-	11,0	15	156	19	8
<b>15</b>	4.32	8,3	-	-	189	20	-	<b>15</b>	5.15	8,6	11,1	-	154	18	-
<b>14</b>	4.36	-	10,0	-	187	19	3	<b>14</b>	5.19	-	11,2	14	152	17	7
<b>13</b>	4.40	8,4	-	5	185	18	-	<b>13</b>	5.23	8,7	11,3	-	150	16	-
<b>12</b>	4.44	-	10,1	-	182	17	2	<b>12</b>	5.27	-	11,4	13	148	15	6
<b>11</b>	4.48	8,5	10,2	-	179	16	-	<b>11</b>	5.31	8,8	11,5	-	146	14	-
<b>10</b>	4.52	-	10,3	4	176	15	1	<b>10</b>	5.35	-	11,6	12	143	13	5
<b>9</b>	4.56	8,6	10,4	-	173	14	-	<b>9</b>	5.39	8,9	11,7	11	140	12	-
<b>8</b>	5.00	-	10,5	-	170	13	0	<b>8</b>	5.43	-	11,8	10	137	11	4
<b>7</b>	5.05	8,7	10,6	3	167	12	-	<b>7</b>	5.47	9,0	11,9	9	134	10	3
<b>6</b>	5.10	-	10,7	-	164	11	-1	<b>6</b>	5.51	-	12,0	8	131	9	2
<b>5</b>	5.15	8,8	10,8	-	161	10	-	<b>5</b>	5.55	9,1	12,1	7	128	8	1
<b>4</b>	5.20	8,9	11,0	2	157	9	-2	<b>4</b>	6.00	9,2	12,3	6	125	7	0
<b>3</b>	5.25	9,0	11,2	-	153	8	-3	<b>3</b>	6.05	9,3	12,5	5	122	6	-1
<b>2</b>	5.30	9,1	11,4	-	149	7	-4	<b>2</b>	6.10	9,4	12,7	4	119	5	-2
<b>1</b>	5.35	9,2	11,6	1	145	6	-5	<b>1</b>	6.15	9,5	12,9	3	116	4	-3

**16 лет**

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 100 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10м (сек.)	Бег 100 м (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	2.41	6,3	11,2	32	273	47	32	<b>70</b>	3.00	6,5	12,2	65	258	43	35
<b>69</b>	2.43	6,4	11,3	30	271	-	31	<b>69</b>	3.03	6,6	12,4	62	256	-	34

<b>68</b>	2.45	-	11,4	28	269	46	30	<b>68</b>	3.06	6,7	12,6	59	254	42	33
<b>67</b>	2.47	6,5	11,5	26	267	-	29	<b>67</b>	3.09	-	12,8	56	252	-	32
<b>66</b>	2.49	-	11,6	25	265	45	28	<b>66</b>	3.12	6,8	13,0	53	250	41	31
<b>65</b>	2.51	6,6	11,7	24	263	-	27	<b>65</b>	3.15	-	13,2	50	248	-	30
<b>64</b>	2.53	-	11,8	23	261	44	26	<b>64</b>	3.17	6,9	13,4	48	246	40	29
<b>63</b>	2.55	-	11,9	22	259	-	25	<b>63</b>	3.19	-	13,6	46	244	-	28
<b>62</b>	2.57	6,7	12,0	21	257	43	24	<b>62</b>	3.21	7,0	13,8	44	242	39	27
<b>61</b>	2.59	-	12,1	20	255	-	-	<b>61</b>	3.23	-	13,9	42	240	-	-
<b>60</b>	3.01	-	12,2	-	253	42	23	<b>60</b>	3.25	-	14,0	40	238	38	26
<b>59</b>	3.03	6,8	12,3	19	251	-	-	<b>59</b>	3.27	7,1	14,1	39	236	-	-
<b>58</b>	3.05	-	12,4	-	249	41	22	<b>58</b>	3.29	-	14,2	38	234	37	25
<b>57</b>	3.07	-	12,5	18	247	-	-	<b>57</b>	3.31	-	14,3	37	232	-	-
<b>56</b>	3.09	6,9	12,6	-	246	40	21	<b>56</b>	3.33	7,2	14,4	36	230	36	24
<b>55</b>	3.11	-	12,7	-	245	-	-	<b>55</b>	3.35	-	14,5	35	228	-	-
<b>54</b>	3.13	-	12,8	17	244	-	20	<b>54</b>	3.37	-	14,6	34	226	-	23
<b>53</b>	3.14	7,0	12,9	-	243	39	-	<b>53</b>	3.39	7,3	14,7	-	224	35	-
<b>52</b>	3.15	-	13,0	-	242	-	19	<b>52</b>	3.41	-	14,8	33	222	-	22
<b>51</b>	3.16	-	13,1	-	241	-	-	<b>51</b>	3.43	-	14,9	-	221	-	-
<b>50</b>	3.17	7,1	13,2	16	240	38	18	<b>50</b>	3.45	7,4	15,0	32	220	34	21
<b>49</b>	3.18	-	13,3	-	239	-	-	<b>49</b>	3.46	-	-	-	219	-	-
<b>48</b>	3.19	-	-	-	238	-	-	<b>48</b>	3.47	-	15,1	-	218	-	-
<b>47</b>	3.20	-	13,4	-	237	37	17	<b>47</b>	3.48	-	-	31	217	33	20
<b>46</b>	3.21	7,2	-	15	236	-	-	<b>46</b>	3.49	7,5	15,2	-	216	-	-
<b>45</b>	3.22	-	13,5	-	235	-	-	<b>45</b>	3.50	-	-	-	215	-	-
<b>44</b>	3.23	-	-	-	234	36	16	<b>44</b>	3.52	-	15,3	30	214	32	19
<b>43</b>	3.24	-	13,6	-	233	-	-	<b>43</b>	3.54	-	-	-	213	-	-
<b>42</b>	3.25	7,3	-	14	232	35	-	<b>42</b>	3.56	7,6	15,4	29	212	-	-
<b>41</b>	3.26	-	13,7	-	231	-	15	<b>41</b>	3.58	-	-	-	211	31	18



<b>40</b>	3.27	-	-	-	230	34	-	<b>40</b>	4.00	-	15,5	28	210	-	-
<b>39</b>	3.28	-	13,8	-	229	-	-	<b>39</b>	4.02	-	-	-	209	-	-
<b>38</b>	3.29	7,4	-	13	228	33	14	<b>38</b>	4.04	7,7	15,6	27	208	30	17
<b>37</b>	3.30	-	13,9	-	227	-	-	<b>37</b>	4.06	-	15,7	-	207	-	-
<b>36</b>	3.31	-	14,0	-	226	32	-	<b>36</b>	4.08	-	15,8	26	206	-	-
<b>35</b>	3.32	-	14,1	-	225	-	13	<b>35</b>	4.10	-	15,9	-	205	29	16
<b>34</b>	3.34	7,5	14,2	12	224	31	-	<b>34</b>	4.12	7,8	16,0	25	203	-	-
<b>33</b>	3.36	-	14,3	-	223	-	-	<b>33</b>	4.14	-	16,1	-	201	-	-
<b>32</b>	3.38	-	14,4	-	222	30	12	<b>32</b>	4.16	-	16,2	24	199	28	15
<b>31</b>	3.40	7,6	14,5	-	221	-	-	<b>31</b>	4.18	7,9	16,3	-	197	-	-
<b>30</b>	3.42	-	14,6	11	220	29	11	<b>30</b>	4.20	-	16,4	23	195	27	-
<b>29</b>	3.44	-	14,7	-	218	-	-	<b>29</b>	4.23	-	16,5	-	193	-	14
<b>28</b>	3.46	7,7	14,8	-	216	28	10	<b>28</b>	4.26	8,0	16,6	22	191	26	-
<b>27</b>	3.48	-	14,9	-	214	-	-	<b>27</b>	4.29	-	16,7	-	189	-	-
<b>26</b>	3.50	-	15,0	10	212	27	9	<b>26</b>	4.32	-	16,8	21	187	25	13
<b>25</b>	3.52	7,8	15,1	-	210	-	-	<b>25</b>	4.35	8,1	16,9	-	185	-	-
<b>24</b>	3.55	-	15,2	-	208	26	8	<b>24</b>	4.38	-	17,0	20	183	24	12
<b>23</b>	3.58	-	15,3	-	206	-	-	<b>23</b>	4.41	-	17,1	-	181	-	-
<b>22</b>	4.01	7,9	15,4	9	204	25	7	<b>22</b>	4.44	8,2	17,2	19	179	23	11
<b>21</b>	4.04	-	15,5	-	202	-	-	<b>21</b>	4.47	-	17,3	-	177	-	-
<b>20</b>	4.07	8,0	15,6	-	200	24	6	<b>20</b>	4.50	8,3	17,4	18	175	22	10
<b>19</b>	4.10	-	15,7	8	198	-	-	<b>19</b>	4.53	-	17,5	-	173	-	-
<b>18</b>	4.13	8,1	15,8	-	196	23	5	<b>18</b>	4.56	8,4	17,7	17	171	21	9
<b>17</b>	4.16	-	15,9	-	194	22	-	<b>17</b>	4.59	-	17,9	-	169	-	-
<b>16</b>	4.20	8,2	16,0	7	192	21	4	<b>16</b>	5.02	8,5	18,1	16	167	20	8
<b>15</b>	4.24	-	16,2	-	190	20	-	<b>15</b>	5.05	-	18,3	-	165	19	-
<b>14</b>	4.28	8,3	16,4	-	187	19	3	<b>14</b>	5.09	8,6	18,5	15	163	18	7
<b>13</b>	4.32	-	16,6	6	184	18	-	<b>13</b>	5.13	-	18,7	-	161	17	-

<b>12</b>	4.36	8,4	16,8	-	181	17	2	<b>12</b>	5.17	8,7	18,9	14	159	16	6
<b>11</b>	4.40	-	17,0	-	178	16	-	<b>11</b>	5.21	-	19,1	-	157	15	-
<b>10</b>	4.44	8,5	17,2	5	176	15	1	<b>10</b>	5.25	8,8	19,3	13	155	14	5
<b>9</b>	4.48	-	17,4	-	175	14	-	<b>9</b>	5.29	-	19,6	12	153	13	-
<b>8</b>	4.52	8,6	17,6	-	174	13	0	<b>8</b>	5.33	8,9	19,9	11	151	12	4
<b>7</b>	4.56	-	17,8	4	173	12	-	<b>7</b>	5.37	-	20,2	10	149	11	3
<b>6</b>	5.00	8,7	18,0	-	172	11	-1	<b>6</b>	5.41	9,0	20,5	9	147	10	2
<b>5</b>	5.05	-	18,2	-	170	10	-	<b>5</b>	5.45	-	20,8	8	144	9	1
<b>4</b>	5.10	8,8	18,4	3	167	9	-2	<b>4</b>	5.50	9,1	21,1	7	141	8	0
<b>3</b>	5.15	-	18,7	-	163	8	-3	<b>3</b>	5.55	-	21,4	6	138	7	-1
<b>2</b>	5.20	8,9	19,0	-	159	7	-4	<b>2</b>	6.00	9,2	21,7	5	135	6	-2
<b>1</b>	5.25	9,0	19,3	2	155	6	-5	<b>1</b>	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.)	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 100 м (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	2.38	6,2	11,0	34	275	48	32	<b>70</b>	3.00	6,5	12,2	65	258	43	35
<b>69</b>	2.40	6,3	11,2	32	273	-	31	<b>69</b>	3.03	6,6	12,4	62	256	-	34
<b>68</b>	2.42	-	11,4	30	271	47	30	<b>68</b>	3.06	6,7	12,6	59	254	42	33
<b>67</b>	2.44	6,4	11,6	28	269	-	29	<b>67</b>	3.09	-	12,8	56	252	-	32
<b>66</b>	2.46	-	11,8	26	267	46	28	<b>66</b>	3.12	6,8	13,0	53	250	41	31
<b>65</b>	2.48	6,5	11,9	25	265	-	27	<b>65</b>	3.15	-	13,2	50	248	-	30
<b>64</b>	2.50	-	12,0	24	263	45	26	<b>64</b>	3.17	6,9	13,4	48	246	40	29
<b>63</b>	2.52	-	12,1	23	261	-	-	<b>63</b>	3.19	-	13,6	46	244	-	28
<b>62</b>	2.54	6,6	12,2	22	259	44	25	<b>62</b>	3.21	7,0	13,8	44	242	39	27
<b>61</b>	2.56	-	12,3	21	257	-	-	<b>61</b>	3.23	-	13,9	42	240	-	-

<b>60</b>	2.58	-	12,4	-	255	43	24	<b>60</b>	3.25	-	14,0	40	238	38	26
<b>59</b>	3.00	6,7	12,5	20	254	-	-	<b>59</b>	3.27	7,1	14,1	39	236	-	-
<b>58</b>	3.02	-	12,6	-	253	42	23	<b>58</b>	3.29	-	14,2	38	234	37	25
<b>57</b>	3.03	-	-	19	252	-	-	<b>57</b>	3.31	-	14,3	37	232	-	-
<b>56</b>	3.04	6,8	12,7	-	251	41	22	<b>56</b>	3.33	7,2	14,4	36	230	36	24
<b>55</b>	3.05	-	-	-	250	-	-	<b>55</b>	3.35	-	14,5	35	228	-	-
<b>54</b>	3.07	-	12,8	18	249	-	21	<b>54</b>	3.37	-	14,6	34	226	-	23
<b>53</b>	3.09	6,9	-	-	248	40	-	<b>53</b>	3.39	7,3	14,7	-	224	35	-
<b>52</b>	3.11	-	12,9	-	247	-	20	<b>52</b>	3.41	-	14,8	33	222	-	22
<b>51</b>	3.13	-	-	-	246	-	-	<b>51</b>	3.43	-	14,9	-	221	-	-
<b>50</b>	3.15	7,0	13,0	17	245	39	19	<b>50</b>	3.45	7,4	15,0	32	220	34	21
<b>49</b>	3.16	-	-	-	244	-	-	<b>49</b>	3.46	-	-	-	219	-	-
<b>48</b>	3.17	-	-	-	243	-	-	<b>48</b>	3.47	-	15,1	-	218	-	-
<b>47</b>	3.18	-	13,1	-	242	38	18	<b>47</b>	3.48	-	-	31	217	33	20
<b>46</b>	3.19	7,1	-	16	241	-	-	<b>46</b>	3.49	7,5	15,2	-	216	-	-
<b>45</b>	3.20	-	-	-	240	-	-	<b>45</b>	3.50	-	-	-	215	-	-
<b>44</b>	3.21	-	13,2	-	239	37	17	<b>44</b>	3.52	-	15,3	30	214	32	19
<b>43</b>	3.22	-	-	-	238	-	-	<b>43</b>	3.54	-	-	-	213	-	-
<b>42</b>	3.23	7,2	-	15	237	36	-	<b>42</b>	3.56	7,6	15,4	29	212	-	-
<b>41</b>	3.24	-	13,3	-	236	-	16	<b>41</b>	3.58	-	-	-	211	31	18
<b>40</b>	3.25	-	-	-	235	35	-	<b>40</b>	4.00	-	15,5	28	210	-	-
<b>39</b>	3.26	-	13,4	-	234	-	-	<b>39</b>	4.02	-	-	-	209	-	-
<b>38</b>	3.27	7,3	-	14	233	34	15	<b>38</b>	4.04	7,7	15,6	27	208	30	17
<b>37</b>	3.28	-	13,5	-	232	-	-	<b>37</b>	4.06	-	15,7	-	207	-	-
<b>36</b>	3.29	-	-	-	231	33	-	<b>36</b>	4.08	-	15,8	26	206	-	-
<b>35</b>	3.30	-	13,6	-	230	-	14	<b>35</b>	4.10	-	15,9	-	205	29	16
<b>34</b>	3.31	7,4	-	13	229	32	-	<b>34</b>	4.12	7,8	16,0	25	203	-	-
<b>33</b>	3.32	-	13,7	-	228	-	-	<b>33</b>	4.14	-	16,1	-	201	-	-

<b>32</b>	3.33	-	-	-	227	31	13	<b>32</b>	4.16	-	16,2	24	199	28	15
<b>31</b>	3.34	7,5	13,8	-	226	-	-	<b>31</b>	4.18	7,9	16,3	-	197	-	-
<b>30</b>	3.35	-	-	12	225	30	12	<b>30</b>	4.20	-	16,4	23	195	27	-
<b>29</b>	3.37	-	13,9	-	224	-	-	<b>29</b>	4.23	-	16,5	-	193	-	14
<b>28</b>	3.39	7,6	-	-	223	29	11	<b>28</b>	4.26	8,0	16,6	22	191	26	-
<b>27</b>	3.51	-	14,0	-	222	-	-	<b>27</b>	4.29	-	16,7	-	189	-	-
<b>26</b>	3.53	-	-	11	221	28	10	<b>26</b>	4.32	-	16,8	21	187	25	13
<b>25</b>	3.55	7,7	14,1	-	220	-	-	<b>25</b>	4.35	8,1	16,9	-	185	-	-
<b>24</b>	3.57	-	14,2	-	218	27	9	<b>24</b>	4.38	-	17,0	20	183	24	12
<b>23</b>	3.59	-	14,3	-	216	-	-	<b>23</b>	4.41	-	17,1	-	181	-	-
<b>22</b>	4.01	7,8	14,4	10	214	26	8	<b>22</b>	4.44	8,2	17,2	19	179	23	11
<b>21</b>	4.03	-	14,5	-	212	-	-	<b>21</b>	4.47	-	17,3	-	177	-	-
<b>20</b>	4.06	-	14,6	-	210	25	7	<b>20</b>	4.50	8,3	17,4	18	175	22	10
<b>19</b>	4.09	7,9	14,7	-	208	-	-	<b>19</b>	4.53	-	17,5	-	173	-	-
<b>18</b>	4.12	-	14,8	9	206	24	6	<b>18</b>	4.56	8,4	17,7	17	171	21	9
<b>17</b>	4.15	-	14,9	-	204	23	-	<b>17</b>	4.59	-	17,9	-	169	-	-
<b>16</b>	4.18	8,0	15,0	-	202	22	5	<b>16</b>	5.02	8,5	18,1	16	167	20	8
<b>15</b>	4.21	-	15,1	8	200	21	-	<b>15</b>	5.05	-	18,3	-	165	19	-
<b>14</b>	4.24	8,1	15,2	-	198	20	4	<b>14</b>	5.09	8,6	18,5	15	163	18	7
<b>13</b>	4.27	-	15,3	-	196	19	-	<b>13</b>	5.13	-	18,7	-	161	17	-
<b>12</b>	4.31	8,2	15,4	7	194	18	3	<b>12</b>	5.17	8,7	18,9	14	159	16	6
<b>11</b>	4.35	-	15,6	-	192	17	-	<b>11</b>	5.21	-	19,1	-	157	15	-
<b>10</b>	4.39	8,3	15,8	-	190	16	2	<b>10</b>	5.25	8,8	19,3	13	155	14	5
<b>9</b>	4.43	-	16,0	6	188	15	-	<b>9</b>	5.29	-	19,6	12	153	13	-
<b>8</b>	4.47	8,4	16,2	-	186	14	1	<b>8</b>	5.33	8,9	19,9	11	151	12	4
<b>7</b>	4.51	-	16,4	-	183	13	-	<b>7</b>	5.37	-	20,2	10	149	11	3
<b>6</b>	4.55	8,5	16,6	5	180	12	0	<b>6</b>	5.41	9,0	20,5	9	147	10	2
<b>5</b>	4.59	-	16,9	-	177	11	-1	<b>5</b>	5.45	-	20,8	8	144	9	1

<b>4</b>	5.03	8,6	17,2	-	174	10	-2	<b>4</b>	5.50	9,1	21,1	7	141	8	0
<b>3</b>	5.07	-	17,5	4	171	9	-3	<b>3</b>	5.55	-	21,4	6	138	7	-1
<b>2</b>	5.11	8,7	17,7	-	168	8	-4	<b>2</b>	6.00	9,2	21,7	5	135	6	-2
<b>1</b>	5.15	8,8	18,0	3	165	7	-5	<b>1</b>	6.05	9,3	22,0	4	132	5	-3

**18 лет**

Очки	Мальчики							Очки	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 100 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 100 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
<b>70</b>	2.38	6,2	11,0	34	275	48	32	<b>70</b>	3.00	6,5	12,2	65	258	43	35
<b>69</b>	2.40	6,3	11,2	32	273	-	31	<b>69</b>	3.03	6,6	12,4	62	256	-	34
<b>68</b>	2.42	-	11,4	30	271	47	30	<b>68</b>	3.06	6,7	12,6	59	254	42	33
<b>67</b>	2.44	6,4	11,6	28	269	-	29	<b>67</b>	3.09	-	12,8	56	252	-	32
<b>66</b>	2.46	-	11,8	26	267	46	28	<b>66</b>	3.12	6,8	13,0	53	250	41	31
<b>65</b>	2.48	6,5	11,9	25	265	-	27	<b>65</b>	3.15	-	13,2	50	248	-	30
<b>64</b>	2.50	-	12,0	24	263	45	26	<b>64</b>	3.17	6,9	13,4	48	246	40	29
<b>63</b>	2.52	-	12,1	23	261	-	-	<b>63</b>	3.19	-	13,6	46	244	-	28
<b>62</b>	2.54	6,6	12,2	22	259	44	25	<b>62</b>	3.21	7,0	13,8	44	242	39	27
<b>61</b>	2.56	-	12,3	21	257	-	-	<b>61</b>	3.23	-	13,9	42	240	-	-
<b>60</b>	2.58	-	12,4	-	255	43	24	<b>60</b>	3.25	-	14,0	40	238	38	26
<b>59</b>	3.00	6,7	12,5	20	254	-	-	<b>59</b>	3.27	7,1	14,1	39	236	-	-
<b>58</b>	3.02	-	12,6	-	253	42	23	<b>58</b>	3.29	-	14,2	38	234	37	25
<b>57</b>	3.03	-	-	19	252	-	-	<b>57</b>	3.31	-	14,3	37	232	-	-
<b>56</b>	3.04	6,8	12,7	-	251	41	22	<b>56</b>	3.33	7,2	14,4	36	230	36	24
<b>55</b>	3.05	-	-	-	250	-	-	<b>55</b>	3.35	-	14,5	35	228	-	-

<b>54</b>	3.07	-	12,8	18	249	-	21	<b>54</b>	3.37	-	14,6	34	226	-	23
<b>53</b>	3.09	6,9	-	-	248	40	-	<b>53</b>	3.39	7,3	14,7	-	224	35	-
<b>52</b>	3.11	-	12,9	-	247	-	20	<b>52</b>	3.41	-	14,8	33	222	-	22
<b>51</b>	3.13	-	-	-	246	-	-	<b>51</b>	3.43	-	14,9	-	221	-	-
<b>50</b>	3.15	7,0	13,0	17	245	39	19	<b>50</b>	3.45	7,4	15,0	32	220	34	21
<b>49</b>	3.16	-	-	-	244	-	-	<b>49</b>	3.46	-	-	-	219	-	-
<b>48</b>	3.17	-	-	-	243	-	-	<b>48</b>	3.47	-	15,1	-	218	-	-
<b>47</b>	3.18	-	13,1	-	242	38	18	<b>47</b>	3.48	-	-	31	217	33	20
<b>46</b>	3.19	7,1	-	16	241	-	-	<b>46</b>	3.49	7,5	15,2	-	216	-	-
<b>45</b>	3.20	-	-	-	240	-	-	<b>45</b>	3.50	-	-	-	215	-	-
<b>44</b>	3.21	-	13,2	-	239	37	17	<b>44</b>	3.52	-	15,3	30	214	32	19
<b>43</b>	3.22	-	-	-	238	-	-	<b>43</b>	3.54	-	-	-	213	-	-
<b>42</b>	3.23	7,2	-	15	237	36	-	<b>42</b>	3.56	7,6	15,4	29	212	-	-
<b>41</b>	3.24	-	13,3	-	236	-	16	<b>41</b>	3.58	-	-	-	211	31	18
<b>40</b>	3.25	-	-	-	235	35	-	<b>40</b>	4.00	-	15,5	28	210	-	-
<b>39</b>	3.26	-	13,4	-	234	-	-	<b>39</b>	4.02	-	-	-	209	-	-
<b>38</b>	3.27	7,3	-	14	233	34	15	<b>38</b>	4.04	7,7	15,6	27	208	30	17
<b>37</b>	3.28	-	13,5	-	232	-	-	<b>37</b>	4.06	-	15,7	-	207	-	-
<b>36</b>	3.29	-	-	-	231	33	-	<b>36</b>	4.08	-	15,8	26	206	-	-
<b>35</b>	3.30	-	13,6	-	230	-	14	<b>35</b>	4.10	-	15,9	-	205	29	16
<b>34</b>	3.31	7,4	-	13	229	32	-	<b>34</b>	4.12	7,8	16,0	25	203	-	-
<b>33</b>	3.32	-	13,7	-	228	-	-	<b>33</b>	4.14	-	16,1	-	201	-	-
<b>32</b>	3.33	-	-	-	227	31	13	<b>32</b>	4.16	-	16,2	24	199	28	15
<b>31</b>	3.34	7,5	13,8	-	226	-	-	<b>31</b>	4.18	7,9	16,3	-	197	-	-
<b>30</b>	3.35	-	-	12	225	30	12	<b>30</b>	4.20	-	16,4	23	195	27	-
<b>29</b>	3.37	-	13,9	-	224	-	-	<b>29</b>	4.23	-	16,5	-	193	-	14
<b>28</b>	3.39	7,6	-	-	223	29	11	<b>28</b>	4.26	8,0	16,6	22	191	26	-
<b>27</b>	3.51	-	14,0	-	222	-	-	<b>27</b>	4.29	-	16,7	-	189	-	-

<b>26</b>	3.53	-	-	11	221	28	10	<b>26</b>	4.32	-	16,8	21	187	25	13
<b>25</b>	3.55	7,7	14,1	-	220	-	-	<b>25</b>	4.35	8,1	16,9	-	185	-	-
<b>24</b>	3.57	-	14,2	-	218	27	9	<b>24</b>	4.38	-	17,0	20	183	24	12
<b>23</b>	3.59	-	14,3	-	216	-	-	<b>23</b>	4.41	-	17,1	-	181	-	-
<b>22</b>	4.01	7,8	14,4	10	214	26	8	<b>22</b>	4.44	8,2	17,2	19	179	23	11
<b>21</b>	4.03	-	14,5	-	212	-	-	<b>21</b>	4.47	-	17,3	-	177	-	-
<b>20</b>	4.06	-	14,6	-	210	25	7	<b>20</b>	4.50	8,3	17,4	18	175	22	10
<b>19</b>	4.09	7,9	14,7	-	208	-	-	<b>19</b>	4.53	-	17,5	-	173	-	-
<b>18</b>	4.12	-	14,8	9	206	24	6	<b>18</b>	4.56	8,4	17,7	17	171	21	9
<b>17</b>	4.15	-	14,9	-	204	23	-	<b>17</b>	4.59	-	17,9	-	169	-	-
<b>16</b>	4.18	8,0	15,0	-	202	22	5	<b>16</b>	5.02	8,5	18,1	16	167	20	8
<b>15</b>	4.21	-	15,1	8	200	21	-	<b>15</b>	5.05	-	18,3	-	165	19	-
<b>14</b>	4.24	8,1	15,2	-	198	20	4	<b>14</b>	5.09	8,6	18,5	15	163	18	7
<b>13</b>	4.27	-	15,3	-	196	19	-	<b>13</b>	5.13	-	18,7	-	161	17	-
<b>12</b>	4.31	8,2	15,4	7	194	18	3	<b>12</b>	5.17	8,7	18,9	14	159	16	6
<b>11</b>	4.35	-	15,6	-	192	17	-	<b>11</b>	5.21	-	19,1	-	157	15	-
<b>10</b>	4.39	8,3	15,8	-	190	16	2	<b>10</b>	5.25	8,8	19,3	13	155	14	5
<b>9</b>	4.43	-	16,0	6	188	15	-	<b>9</b>	5.29	-	19,6	12	153	13	-
<b>8</b>	4.47	8,4	16,2	-	186	14	1	<b>8</b>	5.33	8,9	19,9	11	151	12	4
<b>7</b>	4.51	-	16,4	-	183	13	-	<b>7</b>	5.37	-	20,2	10	149	11	3
<b>6</b>	4.55	8,5	16,6	5	180	12	0	<b>6</b>	5.41	9,0	20,5	9	147	10	2
<b>5</b>	4.59	-	16,9	-	177	11	-1	<b>5</b>	5.45	-	20,8	8	144	9	1
<b>4</b>	5.03	8,6	17,2	-	174	10	-2	<b>4</b>	5.50	9,1	21,1	7	141	8	0
<b>3</b>	5.07	-	17,5	4	171	9	-3	<b>3</b>	5.55	-	21,4	6	138	7	-1
<b>2</b>	5.11	8,7	17,7	-	168	8	-4	<b>2</b>	6.00	9,2	21,7	5	135	6	-2
<b>1</b>	5.15	8,8	18,0	3	165	7	-5	<b>1</b>	6.05	9,3	22,0	4	132	5	-3