

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
ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА
(Базовый уровень)**

**Срок реализации программы – 1 год
Возраст обучающихся - 8 - 18 лет**

Составители программы:

Писаренко Н.М. – инструктор-методист

Метёлкин С.В. – тренер-преподаватель по пулевой стрельбе

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.....	15
2.5.	Кадровое обеспечение.....	16
2.6.	Материально-техническое обеспечение	16
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	17
IV.	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ.....	23
V.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	26
	Приложения	27

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Пулевая стрельба очень привлекательный и интересный вид спорта для людей самого разного темперамента и уровня подготовки. Занятия улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечнососудистой системы, вырабатывается выдержка и самообладание.

Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развивается устойчивость к стрессовым ситуациям, спортсмен должен постоянно держать контроль над эмоциями. Вид спорта пулевая стрельба способствует формированию здорового образа жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта Пулевая стрельба позволяет приобщить детей к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Цель программы – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем во влечения их в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Учебные:

- дать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить основам техники и тактике стрельбы из пневматического стрелкового оружия;
- сформировать навыки контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;
- создание условий для развития у ребенка общей культуры, интеллекта, формирования коммуникативных навыков;
- развитие способностей ребенка к самоконтролю;
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- всестороннее гармоничное развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание у ребенка таких качеств, как целеустремленность, настойчивость, воля, трудолюбие, честность и доброжелательность;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса у молодежи к военной службе с разъяснением необходимости укрепления обороноспособности России.

Программа содержит учебный материал:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- участие в соревнованиях;
- контрольные испытания.

II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы – 1 год.

Минимальный возраст занятия с 8 лет.

Занятия проводятся согласно расписанию.

Учебная нагрузка – 6 часов в неделю (216 часов в год).

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

Продолжительность учебного года - с 1 сентября по 31 май.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся выполняются контрольные упражнения (приложение 1) в начале и

конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого ребенка.

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

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

Наполняемость групп и максимальный объем тренировочной нагрузки

Таблица 1

Этап подготовки	Год занятия	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальное кол-во часов в неделю
Спортивно-оздоровительный	1 год	8	15	20	6

Планирование позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки.

2.2. Учебный план (36 недель)

Таблица 2

№ п/п	Раздел подготовки	часы
1	Теоретическая подготовка	15
2	Общая физическая подготовка	69
3	Специальная физическая подготовка	16
4	Технико-тактическая подготовка	104
5	Участие в соревнованиях	8
6	Контрольно-переводные нормативы	4
7	Медицинское обследование	Наблюдение у врача педиатра
	Общее количество часов	216

Годовой календарный график

Таблица 3

Разделы подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	итого
Теория	2	2	2	2	2	2	1	1	1	15
ОФП	8	8	8	8	7	8	8	8	6	69
СФП	2	2	1	2	2	2	2	2	1	16
ТТМ	14	12	12	13	8	11	14	11	9	104
Соревнования			1	1	1	1	1	2	1	8
Контрольные нормативы		2							2	4
Медицинское обследование	2 раза в течение года									
Итого:	26	26	24	26	20	24	26	24	20	216

Тематический план (теория)

Таблица 4

№ п/п	Теоретическая подготовка	Кол-во часов
1	Вводное занятие. История развития стрелкового спорта в России. История развития олимпийского движения в мире, России и в Тверской области.	2
2	Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности при работе со стрелковым оружием.	1
3	Строение и функции организма человека. Влияние физических Упражнений на организм человека.	1
4	Гигиена. Питание. Закаливание. Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок.	1
5	Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях. Первая доврачебная помощь при травмах.	1
6	Оборудование и инвентарь. Правила соревнований.	2
7	Основы техники и тактики.	6
8	Основы самоконтроля и самопроверки. Анализ итогов соревнований и контрольных заданий.	1
	Итого:	15

2.3. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Вводное занятие. История развития стрелкового 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.

История развития олимпийского движения в мире, России.

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

История развития стрелкового спорта в Тверской области.

Возникновение и развитие стрелкового спорта в Тверской области. Лучшие спортсмены Тверской области.

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 и соревнований. Обеспечение безопасности. Подготовка инвентаря и экипировки к занятиям.

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.

Влияние физических упражнений на организм человека.

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

Гигиена. Питание. Закаливание.

Понятие о гигиене и санитарии. 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.

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.

Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки.

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

Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях.

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

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.

Техника безопасности при работе со стрелковым оборудованием.

Правила поведения на тренировочном занятии. Соблюдение техники безопасности при работе с оружием. Бережное отношение к инвентарю. Соблюдение дисциплины.

Оборудование и инвентарь.

Необходимое оборудование по пулевой стрельбе. Правильный выбор инвентаря.

Анализ итогов соревнований и контрольных заданий.

Обсуждение и анализ соревнований и контрольных. Выявление причин технических и психологических ошибок.

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 полуобороты, 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 – 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 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 в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

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.

Легкоатлетические упражнения.

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

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, футбол.

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.

Лыжные прогулки до 1,5 км.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие позы тела при стрельбе из различных положений.

Упражнения на развитие статической выносливости.

Упражнения на развитие высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способной выключения и фиксации отдельных мышц и суставов.

Упражнения для развития плавности движения при различных видах нажатия на спусковой крючок.

Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

Принятие устойчивой изготровки для стрельбы из положения стоя без опоры длительностью до 5 мин. и более.

Принять заданную изготровку для стрельбы с оружием или его макетом, прицелиться в мишень, задержать дыхание и закрыть глаза примерно на 10 сек. Затем открыть глаза и проверить точность совпадения

точки наводки оружия и точки прицеливания. Как правило, эти точки не совпадают. Надо постараться выяснить, из-за каких групп мышц, и каких суставов произошло отклонение оружия. После этого найти такое изменение положения частей тела, чтобы изготовка была более устойчивой, то есть с минимальным мышечным напряжением. Повторить это упражнение несколько раз, увеличивая время закрытия глаз, примерно до 20 сек., добиваясь большей точности положения частей тела без визуального корректирования.

Упражнения на развитие ловкости. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие. Слалом между деревьями. Упражнения для развития силы и силовой выносливости. Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Комплексы специальных упражнений на лыжах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.

Упражнения на тренажерах.

Техническая подготовка

Изучение и освоение основных элементов техники выполнения меткого выстрела. Изучение и освоение прицеливания с открытым и диоптрическим прицелами и управление спуском при стрельбе. Изучение и освоение изготовки при стрельбе лежа с применением упора.

Постановка дыхания при стрельбе в положении лежа.

Имитация целостного выстрела лежа.

Тренировочная стрельба на кучность. Приобретение навыка в определении средней точки попадания (СТИ), внесение поправок в открытый и диоптрический прицелы, совмещение СТП с центром мишени. Тренировочные стрельбы, лежа на результат. Корректировка и самокорректировка стрельбы. Изучение и совершенствование техники стрельбы, лежа с применением ремня

Тренировочные стрельбы на кучность по мишени с черным кругом. Тренировочные стрельбы на результат без патрона; тренировка с патроном на кучность; без патрона; тренировка с патроном на результат без

ограничения времени и с ограничением; контрольная стрельба; участие в групповых и общешкольных соревнованиях.

Изготовка. Виды изготовок. Особенности изготовок в зависимости от положения для стрельбы или вида упражнения. Значение однообразия изготовки.

Положение туловища, рук, ног, головы при стрельбе с использованием различных видов изготовок. Варианты изготовок для стрельбы лежа, стоя, с колена. Технические особенности каждого варианта изготовки при стрельбе лежа, стоя, с колена; преимущества, недостатки. Ограничения, предъявляемые правилами соревнований к изготовкам лежа, стоя, с колена.

Особенности работы опорно-двигательного аппарата в различных видах и вариантах изготовки. Выбор изготовки для стрелков с непропорциональным телосложением.

Прицеливание. Сущность прицеливания. Особенности прицеливания при стрельбе с открытым, диоптрическим и оптическим прицелами. Определение СТП; поправки, вносимые в прицельные приспособления для совмещения СТП с центром мишени. Индивидуальный подбор прицельных приспособлений. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Глаз и его работа во время прицеливания.

Прицеливание при стрельбе из различных вариантов изготовок. Особенности прицеливания при стрельбе с прямоугольной, кольцевой мушкой.

Средства, улучшающие прицеливание во время стрельбы при неблагоприятных условиях освещения. Подбор светофильтров и прицельных приспособлений.

Дыхание. Необходимость задержки дыхания во время стрельбы. Варианты задержки дыхания. Дыхательный режим стрелка. Гипервентиляция. Особенности управления дыханием во время стрельбы при различных вариантах изготовок лежа. Продолжительность задержки дыхания при стрельбе из различных положений.

Управление спуском курка. Трудности, возникающие при управлении спуском курка. Условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Способы управления спуском курка. Психофизиологические особенности управления спуском курка. Характерные ошибки, допускаемые при управлении спуском курка и меры борьбы с ними. Особенности управления спуском курка в зависимости от характера и натяжения спускового механизма.

Спортивное и специальное оборудование

Общие сведения об оружии, используемом в пулевой стрельбе. Устройство, взаимодействие частей и механизмов винтовок и пистолетов.

Разборка и сборка оружия. Характеристика не исправностей и их устройство. Уход за оружием и условие его сохранения. Классификация винтовок и пистолетов. Типы прицелов.

Последовательность действий стрелка при стрельбе

Таблица 5

№ п/п	Основные действия стрелка	Особенности действия стрелка
1	Приведение своего эмоционального состояния в «боевую готовность»	В зависимости от подготовки и своего эмоционального и физического состояния стрелок должен сделать соответствующую разминку, затем специальные упражнения с оружием: изготовление, удержание оружия, нажатие на спусковой крючок, задержка дыхания. Потом общие лёгкие физические упражнения и отдых перед стрельбой
2	Осмотр тира, оружия и пуль	Убедиться в достаточности освещения, хорошей видимости своего щита, проверить контровку прицела, сосчитать пули и отбраковать дефектные
3	Принятие положения для стрельбы согласно упражнению.	Все мышцы и суставы должны иметь наименьшее, но достаточное напряжение. Отключиться от всех посторонних мыслей, установить спокойное дыхание, сконцентрировать внимание на необходимых действиях для обеспечения точного выстрела
4	Заряжание оружия	По команде руководителя стрельбы взять оружие, направить его в сторону мишени, убедиться, что в зоне стрельбы никого нет и зарядить оружие
5	Прикладка оружия	По команде руководителя стрельбы: «СТАРТ» однообразно и привычно удерживать оружие, сжимая его с одной и той же силой при всех выстрелах упражнения
6	Грубая наводка оружия в мишень	Стараться излишне не напрягать мышцы, установить «ровную» мушку и, сохраняя её, направить ствол оружия в мишень
7	Прицеливание	Следить за «ровной» мушкой. Мышцы - в наименьшем возможном напряжении. Направить линию прицеливания в «район» прицеливания
8	Самоконтроль прицеливания и уточнение изготовления.	Произвести 2-3 раза, закрывая глаза на 10 сек. Если не совпадают точки наводки оружия и прицеливания, то изменить положение частей тела
9	Вентиляция лёгких	Не более 2-3 спокойных средних вдохов (примерно на 50% объёма лёгких) и выдохов
10	Задержка дыхания	Стараться, чтобы задержка дыхания была на полувдохе при одном и том же натренированном объёме лёгких, но не резко, а при постепенно уменьшающемся количестве вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Следить за неподвижностью межрёберных мышц, диафрагмы и мышц живота
11	Точная наводка оружия	Следить за устойчивостью всех частей тела, удерживать «ровную» мушку и сохранять её чёткость, удерживать оружие с необходимой, но минимальной, привычной и одинаковой силой
12	Начало нажатия на спусковой крючок	Нажимающий палец должен быть на середине спускового крючка, а его плавное движение параллельно оси ствола; мушка должна быть «ровной» и находиться в «районе» прицеливания
13	Продолжение нажатия на спусковой крючок	Сосредоточиться только на сохранении максимальной устойчивости, автономности движения нажимающего на спусковой крючок пальца. Мушка «ровная» - уменьшить колебание оружия до минимального. Удерживать наводку оружия в момент срыва боевого взвода поршня с шептала спускового механизма - этот момент должен быть неожиданным для стрелка
14	Дожатие спускового крючка	После срыва боевого взвода поршня с шептала спускового механизма ещё примерно 1 сек. продолжать нажатие, сохраняя необходимую изготовку, прицеливание и задержку дыхания, т.е. не расслабляясь
15	Отдых между выстрелами	Опустить оружие, перевести взгляд на нейтральный фон, сделать 2-3 усиленных выдоха и установить спокойное дыхание, расслабить мышцы и суставы, сделать лёгкие движения, проанализировать свои действия, обратить внимание на неточности выполнения элементов выстрела и настроиться на корректирование этих неточностей при следующих выстрелах
16	Повторение всех действий для	Сохранять спокойствие и уверенность в точной стрельбе, поддерживать в себе состояние «боевой готовности» до конца

	производства всех выстрелов упражнения	стрельбы
17	Откладывание выстрела	Производится при необходимости эмоционального настроя, ускорения нервной системы, регулирования дыхания, уточнения изготовления и т.п. Способы откладывания выстрела с сохранением изготовления: палец снимается со спускового крючка или прекращается нажатие на спусковой крючок, но палец не снимается
18	Окончание или прекращение стрельбы	Разрядить оружие, проверить канал ствола на свет и положить на стол с открытым стволом или поставить в пирамиду

Тактическая подготовка

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Процесс развития тактического мышления и его слагаемые: способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия, находить оптимальные варианты тактических решений.

Морально-волевая подготовка

Морально-волевая подготовка направлена на решение ряда задач, среди которых основной и наиболее значимой является воспитание моральных сторон личности спортсмена, включающее формирование сознательности, ответственности за свои поступки, трудолюбия, добросовестного отношения к тренировкам, дисциплинированности, смелости, решительности, выдержки, самообладания, умения преодолевать трудности, настойчивости, уважения к членам коллектива. Все эти качества более ярко выражены и проявляются у тех подростков, которые любят свою страну, гордятся ее историей, великими доблестями соотечественников, достижениями в труде, науке, культуре, искусстве, спорте.

В беседах, конкретных ситуациях тренер-преподаватель должен дать юным спортсменам знания о личностных качествах, приводя примеры их проявлений в жизненных обстоятельствах.

Волевая подготовка должна быть частью содержания всех остальных сторон подготовки спортсмена. Тренер-преподаватель обязан постоянно заниматься совершенствованием волевых качеств своих воспитанников и стимулировать их проявления в напряженной и упорной борьбе с достойными соперниками.

Обучающиеся, сознательно сочетающих средства технической подготовки и приемы волевого воспитания, стабильно показывают высокие спортивные результаты на соревнованиях разного ранга. Задача состоит в том, чтобы техническая и волевая подготовка стали составляющими цельного тренировочного процесса. Воспитание волевых качеств должно быть постоянным слагаемым содержания тренировочного процесса, объектом внимания и сознательных усилий тренера-преподавателя.

Психологическая подготовка

Основные задачи психологической подготовки – формирование интереса и любви к пулевой стрельбе, готовности к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Психологическая подготовка к тренировочным занятиям предусматривает решение основных задач, среди которых формирование мотивов для напряженной тренировочной работы и осознанного положительного отношения к спортивному режиму, тренировочным нагрузкам и требованиям. Целью психологической подготовки стрелков является формирование состояния, обеспечивающего достижение высоких спортивных результатов. От состояния психики, от умения управлять собой, своими эмоциями зависит успех выступлений на соревнованиях.

2.4. Врачебно-педагогический контроль

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

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

- этапный,
- текущий.

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

Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.

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

Метод наблюдения применяется тренерами-преподавателями в качестве оперативного контроля.

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

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

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

2.5. Кадровое обеспечение

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

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

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

2.6. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки), для проведения занятий по общефизической подготовке.

Занятия по пулевой стрельбе проводятся в специально подготовленных местах (тир или оборудованное помещение).

Материальная часть оружия, теоретические основы стрельбы из стрелкового оружия, как правило, изучаются на занятиях в группах с

использованием учебного оружия, приборов, действующих макетов, тренажёров, плакатов и других наглядных пособий.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для проведения учебного занятия:

- Спортивная пневматическая винтовка (калибр 4,5 мм)
- Спортивный пневматический пистолет (калибр 4,5 мм)
- Пневматические пульки (калибр 4,5 мм)
- Мишени
- Наушники-антифоны
- Оправа стрелковая (монокль)

. III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме (вводная часть, основная часть и заключительная часть).

Формы проведения занятий.

Обучение стрельбе начинается с показа приёма в целом, а затем по элементам.

После этого проводится тренировка в правильном выполнении показанного приёма, с последующим выполнением.

Большая часть учебного времени отводится на практическую работу с оружием. Особое внимание при этом обучающиеся должны обращать на изучение принципов взаимодействия частей и механизмов оружия, правил и мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, быструю и правильную изготовку к стрельбе.

Для достижения цели обучающиеся отрабатывают поставленные задачи по трём учебным местам:

- первое рабочее место - изучение материальной части оружия, мер безопасности, условий и порядка выполнения стрелкового упражнения;
- второе рабочее место - тренировка приёмов и правил стрельбы с использованием электронно-оптических тренажёров, учебного оружия, тренировочных мишеней;
- третье рабочее место - стрельба по условиям выполняемого упражнения.

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.

Стрелковые игры

«ДУЭЛЬНАЯ -1» - стрельба на скорость при заданном качестве.

«ДУЭЛЬНАЯ -2» - стрельба на лучшее качество без ограничения времени.

«ИППОДРОМ С БАРЬЕРАМИ» - для развития психической выносливости.

«ИППОДРОМ КОМАНДНЫЙ»

«ЛОСЬ И ВОЛКИ»

«ГРАФИК» - для тренировки выносливости к длительным напряжениям.

«ТУРНИР»

«ВЫБЫВАНИЕ».

Практическая отработка приёмов и правил стрельбы осуществляется на учебно-тренировочных занятиях при выполнении упражнений учебных стрельб.

Подготовительные упражнения при стрельбе

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. То же из пневматического пистолета одной и двумя руками.

Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 4. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М.А. Иткиса.

Упражнение 5. То же из пневматического пистолета.

Упражнение 6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 7. То же из пневматического пистолета двумя руками.

Упражнение 8. То же из пневматического пистолета одной рукой.

Упражнение 9. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 10. То же из пневматического пистолета двумя руками.

Упражнение 11. То же из пневматического пистолета одной рукой.

Вспомогательные упражнения

Упражнение 1. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 2. То же из пневматического пистолета двумя руками.

Упражнение 3. То же из пневматического пистолета одной рукой.

Упражнение 4. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 5. То же из пневматического пистолета двумя руками.

Упражнение 6. То же из пневматического пистолета одной рукой.

Основные упражнения при стрельбе

Упражнение 1. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Упражнение 3. То же из пневматического пистолета двумя руками по круглой мишени.

Упражнение 4. То же из пневматического пистолета одной рукой по круглой мишени.

В соответствии с поставленными задачами занятия делятся на вводные, учебные, контрольные и смешанные.

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

Учебные занятия. На занятиях такого типа в первую очередь проводится первоначальное обучение технике владения оружием.

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

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

Метод демонстрации. При обучении этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей.

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 в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения. Необходимо кратко охарактеризовать изучаемый способ для всей группы, а остальные

замечания по возможности делать в процессе отработки приема. Речь тренера-преподавателя должна быть громкой необходимо использовать принятую в стрелковом спорте 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 для занятия по пулевой стрельбе.

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

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

Самостоятельная работа спортсменов.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

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

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

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

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

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 спортсмена, 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 спортсменов.

Недопустимо оставлять детей без сопровождения взрослых после окончания мероприятия.

При проведении занятия или тренировки 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).

При организации и проведении соревнований необходимо руководствоваться Положением о соревнованиях, правилами соревнований и вышеназванной инструкцией. Перед началом соревнований организатор (главный судья, главный секретарь, другое уполномоченное лицо) обязан проверить заявку с печатью командирующей организации и визой врача, документы, подтверждающие личность участников и, если это требуется в положении, справку с места учебы. Главный судья соревнований имеет право прервать соревнования, если возникла ситуация, угрожающая жизни и здоровью участников.

Организатор (руководитель) мероприятия обязан оказать первую медицинскую помощь участнику, получившему травму, а при необходимости – вызвать скорую медицинскую помощь или транспортировать участника в лечебное учреждение.

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 (тренировки) без разрешения тренера-преподавателя (руководителя).

Требования к технике безопасности

Требования безопасности во время занятий

1. Выполнять все действия только по указанию тренера-преподавателя.
2. Не брать на огневом рубеже оружие, не трогать его и не подходить к нему без команды тренера-преподавателя.
3. Не заряжать и не перезаряжать оружие без команды педагога.
4. Не выносить заряженное оружие с линии огня.
5. Не оставлять заряженное оружие на линии огня.
6. Не направлять оружие (заряженное, незаряженное, разобранное, учебное, неисправное) в тыл, на присутствующих и в стороны.
7. Получать патроны только на линии огня.
8. Заряжать оружие только на линии огня по команде «Заряжай!»
9. Держать оружие заряженным со спущенным курком или открытым затвором вне линии огня, а также на линии огня от начала стрельбы до окончания.
10. Держать оружие на линии огня стволом вниз или вверх под углом 60 град. В направлении стрельбы.
11. Не прицеливаться в мишени из незаряженного оружия, если на линии расположения находятся люди.
12. Ремонт стрелкового и вспомогательного оборудования должен проводиться тренером-преподавателем, оружейником или под их руководством. Инструменты и приспособления для ремонта должны быть исправны. Если ремонт производится обучающимся под руководством тренера-преподавателя или оружейника, обучающийся должен быть подробно проинструктирован о порядке действий и требованиях безопасности.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренера.
2. При возникновении пожара в стрелковом тире, немедленно прекратить занятия, по команде учителя организованно, без паники покинуть тир.
3. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания стрельбы разрядите оружие, убедитесь, что в нём не осталось патронов.
2. Чистку оружия произвести по указанию тренера-преподавателя в специальном месте.
3. Осмотр мишеней производить только после полного окончания стрельбы.
4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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.

Методические рекомендации по проведению тестирования

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз

Из положения лежа на груди спортсмен выполняет сгибание и разгибание рук. Сгибание должно выполняться до угла в локтевом суставе не более 90°, разгибание – полностью. Определяется количество «отжиманий».

Наклон вперед, см

Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком «+», если выше – со знаком «-».

Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения

Бег на 500 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Из положения лежа на мате - подъем ног до касания гимнастического мата за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от гимнастического мата до соприкосновения ног с гимнастического мата за головой. Результат фиксируется количество раз.

Прыжки со скакалкой без остановки (считать количество прыжков с момента начала движения до остановки).

Технические контрольные нормативы

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы лежа

При обычной изготовке стрелок лежит на огневом рубеже всей передней поверхностью туловища. Вес верхней части тела и оружия распределяется равномерно на обе руки. Левая нога вытянута, ноги нешироко разведены в стороны, правая нога вытянута или немного согнута в колене и расположена параллельно плоскости стрельбы (для левши — все в зеркальном изображении). При спортивной изготовке стрелок несколько повернут на левый бок, левая рука подвернута так, что локоть расположен под винтовкой. Правый локоть свободно опущен на землю. Таким образом, основная нагрузка приходится на левую руку, левую переднюю сторону туловища и на левую ногу. Опорными точками, поддерживающими тело в этом положении, являются также колено, голень и стопа вытянутой или согнутой правой ноги.

Оценивается «сдано - не сдано»

Удержание винтовки в позе-изготовке для стрельбы стоя

1) Для стрельбы стоя надо встать около линии огня, не наступая на нее, примерно вполоборота направо по отношению к линии прицеливания. Ноги прямые, ступни примерно на ширине плеч или несколько уже, тяжесть тела распределена поровну на обе ноги, но есть небольшой наклон тела к носкам; туловище немного прогнуть назад, чтобы компенсировать тяжесть винтовки; носки раздвинуты без напряжения в удобном для стрелка положении.

2) Когда стреляют, держа пистолет одной рукой, то, как правило, корпус и ноги стрелка занимают положение, аналогичное гимнастической стойке – то есть, ступни ног расставлены примерно на ширину плеч, при этом надо следить, чтобы вес тела был равномерно распределен на обе ноги. Мышцы, которые фиксируют коленные суставы, должны быть напряжены одинаково в обеих ногах. Иначе, если одна нога расслаблена, а другая напряжена, возникают дополнительные колебания за счет покачивания тела, а стойка стрелка должна быть стабильной. Ступни ставят под некоторым углом одна к другой, пятки при этом находятся на одной линии, которая идет параллельно линии плеч.

Занимая положение для стрельбы, стрелок делает полуоборот налево, и правая рука по отношению к линии плеч располагается под небольшим углом. Этот угол индивидуален для каждого конкретного стрелка. Сама рука, которая держит пистолет, должна быть выпрямлена. Если она полусогнута, то кисть находится под небольшим углом к предплечью, а это несколько усложняет наведение пистолета.

Оценивается «сдано - не сдано»

Требования к результатам освоения программы

- укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и пулевой стрельбой в частности;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта пулевая стрельба;
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- укрепление здоровья и закаливание организма спортсменов;
- рост индивидуальных показателей физического развития.

Ожидаемые результаты

После окончания освоения по программе обучающиеся должны:

знать:

- о специальной одежде, инвентаре, о двигательном режиме, о гигиене, закаливании и занятиях 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;
- правила соревнований;
- об истории развития стрелкового спорта в России;
- терминологию по виду спорта;
- владеть знаниями о нравственных правилах поведения в коллективе.

уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики вида спорта пулевая стрельба;
- правильно применять технические и тактические приемы в стрельбе;
- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям.

Формы подведения итогов обучения

- участие в школьных, районных соревнованиях;
- сдача нормативных тестов для определения уровня физической подготовки;
- участие в судействе школьных и районных соревнованиях по пулевой стрельбе.

У. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. Учебное пособие для вузов. М.: Советский спорт, 2007. - 294 с. : ил.
3. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. М.: «ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001
4. Зацегорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
5. Иткис М.А. «Специальная подготовка стрелка-спортсмена», 2002
6. Маркосян Н.А. Основы морфологии и физиологии детей и подростков. М.: Медицина, 1969.- 576 с.
7. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.
8. Фомин Н.А. , Вавилов Ю.В. Физиологические основы двигательной активности. М. : Физкультура и спорт, 1991 . – 223, 1 с. : ил.табл.
9. Фомин Н.А. , Филин В.П. “На пути к спортивному мастерству. М.: ФиС. 1986-159 с.
10. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1978. – 287 с.
11. Методические рекомендации «Стрельба из пневматических винтовок» - М.: ГБОУ ЦДТ «Щит», 2010 г.
12. Начальное обучение пулевой стрельбе из пневматического оружия: методические указания /сост. Д.П. Киселёв. - Ульяновск: УлГТУ, 2011

Интернет-ресурсы

1. <http://shooting-russia.ru> Стрелковый союз России.
2. www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
3. www.minsport.gov.ru Министерство спорта РФ.

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

8 лет

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

51	4.23	-	-	-	157	-	-	51	4.53	-	-	-	142	-	-
50	4.25	8,6	6,0	3	155	20	1	50	4.55	9,0	6,3	13	140	15	6
49	4.26	-	-	-	154	-	-	49	4.56	-	-	-	139	-	-
48	4.27	-	-	-	153	-	-	48	4.57	-	-	-	138	-	-
47	4.28	-	-	-	152	19	-	47	4.58	-	-	12	137	14	-
46	4.29	8,7	6,1	-	151	-	0	46	4.59	9,1	6,4	-	136	-	5
45	4.30	-	-	-	150	-	-	45	5.00	-	-	-	135	-	-
44	4.32	-	-	-	149	18	-	44	5.02	-	-	11	134	13	-
43	4.34	-	-	2	148	-	-	43	5.04	-	-	-	133	-	-
42	4.36	8,8	6,2	-	147	-	-1	42	5.06	9,2	6,5	-	132	-	4
41	4.38	-	-	-	146	17	-	41	5.08	-	-	10	131	12	-
40	4.40	-	-	-	145	-	-	40	5.10	-	-	-	130	-	-
39	4.42	-	-	-	144	-	-	39	5.12	9,3	-	-	129	-	-
38	4.44	8,9	6,3	-	143	16	-2	38	5.14	-	6,6	9	128	11	3
37	4.46	-	-	-	142	-	-	37	5.16	-	-	-	127	-	-
36	4.48	-	-	1	141	-	-	36	5.18	9,4	-	-	126	-	-
35	4.50	-	6,4	-	140	15	-	35	5.20	-	6,7	8	125	10	2
34	4.53	9,0	-	-	139	-	-3	34	5.23	-	-	-	124	-	-
33	4.56	-	-	-	138	-	-	33	5.26	9,5	-	-	123	-	-
32	4.59	-	6,5	-	137	14	-	32	5.29	-	6,8	7	122	9	1
31	5.02	9,1	-	-	136	-	-	31	5.32	-	-	-	121	-	-
30	5.05	-	-	-	135	13	-4	30	5.35	9,6	-	-	120	-	-
29	5.08	-	6,6	-	133	-	-	29	5.38	-	6,9	6	118	8	0
28	5.11	9,2	-	-	131	12	-	28	5.41	-	-	-	116	-	-
27	5.14	-	-	-	129	-	-	27	5.44	9,7	-	-	114	7	-
26	5.17	-	6,7	-	127	11	-	26	5.47	-	7,0	5	112	-	-1
25	5.20	9,3	-	-	125	-	-	25	5.50	-	-	-	110	6	-
24	5.24	-	-	-	123	10	-	24	5.54	9,8	-	-	108	-	-
23	5.28	-	6,8	-	121	-	-	23	5.58	-	7,1	4	106	5	-2
22	5.32	9,4	-	-	119	9	-	22	6.02	9,9	-	-	104	-	-
21	5.36	-	-	-	117	-	-	21	6.06	-	-	-	102	4	-

20	5.40	9,5	6,9	-	115	8	-	20	6.10	10,0	7,2	3	100	-	-
19	5.44	-	-	-	113	-	-	19	6.14	-	-	-	98	3	-
18	5.48	9,6	-	-	111	7	-	18	6.18	10,1	-	2	96	-	-
17	5.52	-	7,0	-	109	-	-	17	6.22	-	7,3	-	94	2	-
16	5.56	9,7	-	-	107	6	-	16	6.26	10,2	-	1	92	-	-
15	6.00	-	-	-	105	-	-	15	6.30	-	-	-	90	1	-
14	6.05	9,8	7,1	-	102	5	-	14	6.35	10,3	7,4	-	88	-	-
13	6.10	-	-	-	101	-	-	13	6.40	-	-	-	86	-	-
12	6.15	9,9	-	-	99	4	-	12	6.45	10,4	-	-	84	-	-
11	6.20	-	7,2	-	97	-	-	11	6.50	-	7,5	-	82	-	-
10	6.25	10,0	-	-	95	3	-	10	6.55	10,5	-	-	80	-	-
9	6.30	-	-	-	93	2	-	9	7.00	-	-	-	78	-	-
8	6.35	10,1	7,3	-	91	1	-	8	7.05	10,6	7,6	-	76	-	-
7	6.40	10,2	-	-	88	-	-	7	7.10	10,7	-	-	74	-	-
6	6.45	10,3	-	-	85	-	-	6	7.15	10,8	-	-	72	-	-
5	6.50	10,4	7,4	-	82	-	-	5	7.20	10,9	7,7	-	70	-	-
4	6.55	10,5	-	-	79	-	-	4	7.25	11,0	-	-	67	-	-
3	7.00	10,6	-	-	76	-	-	3	7.30	11,1	7,8	-	64	-	-
2	7.05	10,7	-	-	73	-	-	2	7.35	11,2	-	-	61	-	-
1	7.10	10,8	7,6	-	70	-	-	1	7.40	11,3	7,9	-	58	-	-

9 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём уловища за 30 сек. кол-во раз)	Наклон вперед (см.)		Бег 1000 м. (мин,сек.)	Челн. бег 3*10м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём уловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперед (см.)
70	3.30	7,4	5,0	11	215	33	19	70	3.50	7,8	5,3	46	200	33	22
69	3.33	7,5	-	10	212	32	17	69	3.54	7,9	-	43	197	32	21

68	3.36	-	5,1	9	209	31	16	68	3.58	-	5,4	40	194	31	20
67	3.39	7,6	-	8	206	30	15	67	4.02	8,0	-	37	191	30	19
66	3.42	-	5,2	-	203	-	14	66	4.06	-	5,5	34	188	29	18
65	3.45	7,7	-	-	200	29	13	65	4.10	8,1	-	32	185	28	17
64	3.48	-	5,3	-	198	-	12	64	4.13	-	5,6	30	183	27	16
63	3.51	7,8	-	-	196	28	11	63	4.16	8,2	-	28	181	26	-
62	3.54	-	5,4	7	194	-	10	62	4.19	-	5,7	26	179	25	15
61	3.57	7,9	-	-	192	27	-	61	4.22	8,3	-	24	177	24	-
60	4.00	-	-	-	190	-	9	60	4.25	-	-	23	175	23	14
59	4.02	8,0	5,5	-	188	26	-	59	4.28	8,4	5,8	22	173	-	-
58	4.04	-	-	-	186	-	8	58	4.31	-	-	21	171	22	13
57	4.06	8,1	-	-	184	25	-	57	4.34	8,5	-	20	169	-	-
56	4.08	-	5,6	-	182	-	7	56	4.37	-	5,9	19	167	21	12
55	4.10	8,2	-	6	180	24	-	55	4.40	8,6	-	-	165	-	-
54	4.12	-	-	-	178	-	-	54	4.42	-	-	18	163	-	-
53	4.14	8,3	5,7	-	176	23	6	53	4.44	8,7	6,0	-	161	20	11
52	4.16	-	-	-	174	-	-	52	4.46	-	-	17	159	-	-
51	4.18	-	-	-	172	-	-	51	4.48	-	-	-	157	-	-
50	4.20	8,4	5,8	5	170	22	5	50	4.50	8,8	6,1	16	155	19	10
49	4.21	-	-	-	169	-	-	49	4.51	-	-	-	154	-	-
48	4.22	-	-	-	168	-	-	48	4.52	-	-	-	153	-	-
47	4.23	-	-	-	167	21	-	47	4.53	-	-	15	152	18	-
46	4.24	8,5	5,9	-	166	-	4	46	4.54	8,9	6,2	-	151	-	9
45	4.25	-	-	-	165	-	-	45	4.55	-	-	-	150	-	-
44	4.27	-	-	-	164	20	-	44	4.57	-	-	14	149	17	-
43	4.29	-	-	4	163	-	-	43	4.59	-	-	-	148	-	-
42	4.31	8,6	6,0	-	162	-	3	42	5.01	9,0	6,3	-	147	-	8
41	4.33	-	-	-	161	19	-	41	5.03	-	-	13	146	16	-
40	4.35	-	-	-	160	-	-	40	5.05	-	-	-	145	-	-
39	4.37	-	-	-	159	-	-	39	5.07	9,1	-	-	144	-	-
38	4.39	8,7	6,1	-	158	18	2	38	5.09	-	6,4	12	143	15	7

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

6	6.40	10,1	-	-	100	1	-	6	7.10	10,6	-	-	87	-	-
5	6.45	10,2	7,2	-	97	-	-	5	7.15	10,7	7,5	-	85	-	-
4	6.50	10,3	-	-	94	-	-	4	7.20	10,8	-	-	82	-	-
3	6.55	10,4	-	-	91	-	-	3	7.25	10,9	7,6	-	79	-	-
2	7.0	10,5	-	-	88	-	-	2	7.30	11,0	-	-	76	-	-
1	7.05	10,6	7,4	-	85	-	-	1	7.35	11,1	7,7	-	73	-	-

10 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
70	3.25	7,2	4,8	15	230	38	23	70	3.45	7,6	5,1	50	215	35	26
69	3.28	7,3	-	14	227	37	21	69	3.49	7,7	-	47	212	34	25
68	3.31	-	4,9	13	224	36	20	68	3.53	-	5,2	44	209	33	24
67	3.34	7,4	-	12	221	35	19	67	3.57	7,8	-	41	206	32	23
66	3.37	-	5,0	-	218	-	18	66	4.01	-	5,3	38	203	31	22
65	3.40	7,5	-	11	215	34	17	65	4.05	7,9	-	36	200	-	21
64	3.43	-	5,1	-	213	-	16	64	4.08	-	5,4	34	198	30	20
63	3.46	7,6	-	-	211	33	15	63	4.11	8,0	-	32	196	-	-
62	3.49	-	5,2	10	209	-	14	62	4.14	-	5,5	30	194	29	19
61	3.52	7,7	-	-	207	32	-	61	4.17	8,1	-	28	192	-	-
60	3.55	-	-	-	205	-	13	60	4.20	-	-	27	190	28	18
59	3.57	7,8	5,3	9	203	31	-	59	4.23	8,2	5,6	26	188	-	-
58	3.59	-	-	-	201	-	12	58	4.26	-	-	25	186	27	17
57	4.01	7,9	-	-	199	30	-	57	4.29	8,3	-	24	184	-	-
56	4.03	-	5,4	-	197	-	11	56	4.32	-	5,7	23	182	26	16
55	4.05	8,0	-	8	195	29	-	55	4.35	8,4	-	-	180	-	-

54	4.07	-	-	-	193	-	-	54	4.37	-	-	22	178	-	-
53	4.09	8,1	5,5	-	191	28	10	53	4.39	8,5	5,8	-	176	25	15
52	4.11	-	-	-	189	-	-	52	4.41	-	-	21	174	-	-
51	4.13	-	-	-	187	-	-	51	4.43	-	-	-	172	-	-
50	4.15	8,2	5,6	7	185	27	9	50	4.45	8,6	5,9	20	170	24	14
49	4.16	-	-	-	184	-	-	49	4.46	-	-	-	169	-	-
48	4.17	-	-	-	183	-	-	48	4.47	-	-	-	168	-	-
47	4.18	-	-	-	182	26	-	47	4.48	-	-	19	167	23	-
46	4.19	8,3	5,7	-	181	-	8	46	4.49	8,7	6,0	-	166	-	13
45	4.20	-	-	-	180	-	-	45	4.50	-	-	-	165	-	-
44	4.22	-	-	-	179	25	-	44	4.52	-	-	18	164	22	-
43	4.24	-	-	6	178	-	-	43	4.54	-	-	-	163	-	-
42	4.26	8,4	5,8	-	177	-	7	42	4.56	8,8	6,1	-	162	-	12
41	4.28	-	-	-	176	24	-	41	4.58	-	-	17	161	21	-
40	4.30	-	-	-	175	-	-	40	5.00	-	-	-	160	-	-
39	4.32	-	-	-	174	-	-	39	5.02	8,9	-	-	159	-	-
38	4.34	8,5	5,9	-	173	23	6	38	5.04	-	6,2	16	158	20	11
37	4.36	-	-	-	172	-	-	37	5.06	-	-	-	157	-	-
36	4.38	-	-	5	171	22	-	36	5.08	9,0	-	15	156	-	-
35	4.40	-	6,0	-	170	-	-	35	5.10	-	6,3	-	155	19	10
34	4.43	8,6	-	-	169	21	5	34	5.13	-	-	14	154	-	-
33	4.46	-	-	-	168	-	-	33	5.16	9,1	-	-	153	-	-
32	4.49	-	6,1	-	167	20	-	32	5.19	-	6,4	13	152	18	9
31	4.52	8,7	-	-	166	-	-	31	5.22	-	-	-	151	-	-
30	4.55	-	-	4	165	19	4	30	5.25	9,2	-	12	150	-	-
29	4.58	-	6,2	-	163	-	-	29	5.28	-	6,5	-	148	17	8
28	5.01	8,8	-	-	161	18	-	28	5.31	-	-	11	146	-	-
27	5.04	-	-	-	159	-	-	27	5.34	9,3	-	-	144	16	-
26	5.07	-	6,3	-	157	17	3	26	5.37	-	6,6	10	142	-	7
25	5.10	8,9	-	3	155	-	-	25	5.40	-	-	-	140	15	-
24	5.14	-	-	-	153	16	-	24	5.44	9,4	-	9	138	-	-

23	5.18	-	6,4	-	151	-	-	23	5.48	-	6,7	8	136	14	6
22	5.22	9,0	-	-	149	15	2	22	5.52	9,5	-	-	134	-	-
21	5.26	-	-	-	147	-	-	21	5.56	-	-	-	132	13	-
20	5.30	9,1	6,5	2	145	14	-	20	6.00	9,6	6,8	7	130	-	5
19	5.34	-	-	-	143	-	-	19	6.04	-	-	-	128	12	-
18	5.38	9,2	-	-	141	13	1	18	6.08	9,7	-	6	126	-	-
17	5.42	-	6,6	-	139	-	-	17	6.12	-	6,9	-	124	11	4
16	5.46	9,3	-	-	137	12	-	16	6.16	9,8	-	5	122	-	-
15	5.50	-	-	1	135	-	-	15	6.20	-	-	-	120	10	-
14	5.55	9,4	6,7	-	133	11	0	14	6.25	9,9	7,0	4	118	-	3
13	6.00	-	-	-	131	-	-	13	6.30	-	-	-	116	9	-
12	6.05	9,5	-	-	129	10	-	12	6.35	10,0	-	3	114	-	-
11	6.10	-	6,8	-	127	-	-	11	6.40	-	7,1	-	112	8	2
10	6.15	9,6	-	-	125	9	-1	10	6.45	10,1	-	2	110	-	-
9	6.20	-	-	-	123	-	-	9	6.50	-	-	-	108	7	-
8	6.25	9,7	6,9	-	121	8	-	8	6.55	10,2	7,2	1	106	-	1
7	6.30	9,8	-	-	118	7	-2	7	7.00	10,3	-	-	104	6	-
6	6.35	9,9	-	-	115	6	-	6	7.05	10,4	-	-	102	-	-
5	6.40	10,0	7,0	-	112	5	-	5	7.10	10,5	7,3	-	100	5	0
4	6.45	10,1	-	-	109	4	-3	4	7.15	10,6	-	-	97	4	-
3	6.50	10,2	7,1	-	106	3	-	3	7.20	10,7	7,4	-	94	3	-1
2	6.55	10,3	-	-	103	2	-	2	7.25	10,8	-	-	91	2	-
1	7.05	10,4	7,2	-	100	1	-4	1	7.30	10,9	7,5	-	88	1	-2

11 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег *10 м	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек.	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег *10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Стиб.и разгиб рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во)	Наклон вперёд

		(сек.))			(КОЛ-ВО раз)								раз)	(см.)
70	3.10	7,0	4,6	19	245	41	27	70	3.25	7,4	4,8	55	230	38	30
69	3.13	7,1	-	18	242	40	25	69	3.29	7,5	-	52	227	37	29
68	3.16	-	4,7	17	239	39	24	68	3.33	-	4,9	49	224	36	28
67	3.19	7,2	-	16	236	-	23	67	3.37	7,6	-	46	221	-	27
66	3.22	-	4,8	-	233	38	22	66	3.41	-	5,0	43	218	35	26
65	3.25	7,3	-	15	230	-	21	65	3.45	7,7	-	41	215	-	25
64	3.28	-	-	-	228	37	20	64	3.48	-	5,1	39	213	34	24
63	3.31	7,4	4,9	14	226	-	19	63	3.51	7,8	-	37	211	-	23
62	3.34	-	-	-	224	36	18	62	3.54	-	5,2	35	209	33	-
61	3.37	7,5	-	13	222	-	17	61	3.57	7,9	-	33	207	-	22
60	3.40	-	5,0	-	220	35	-	60	4.00	-	5,3	31	205	32	-
59	3.42	7,6	-	12	218	-	16	59	4.03	8,0	-	30	203	-	21
58	3.44	-	-	-	216	34	-	58	4.06	-	-	29	201	31	-
57	3.46	7,7	5,1	11	214	-	15	57	4.09	8,1	5,4	28	199	-	20
56	3.48	-	-	-	212	33	-	56	4.12	-	-	27	197	30	-
55	3.50	7,8	-	-	210	-	14	55	4.15	8,2	-	-	195	-	19
54	3.52	-	5,2	10	208	32	-	54	4.17	-	5,5	26	193	29	-
53	3.54	7,9	-	-	206	-	13	53	4.19	8,3	-	-	191	-	18
52	3.56	-	-	-	204	31	-	52	4.21	-	-	25	189	28	-
51	3.58	-	-	-	202	-	-	51	4.23	-	-	-	187	-	-
50	4.00	8,0	5,3	9	200	30	12	50	4.25	8,4	5,6	24	185	27	17
49	4.01	-	-	-	199	-	-	49	4.26	-	-	-	184	-	-
48	4.02	-	-	-	198	-	-	48	4.27	-	-	-	183	-	-
47	4.03	-	-	-	197	29	-	47	4.28	-	-	23	182	26	-
46	4.04	8,1	-	-	196	-	11	46	4.29	8,5	-	-	181	-	16
45	4.05	-	5,4	-	195	28	-	45	4.30	-	5,7	-	180	-	-

44	4.06	-	-	8	194	-	-	44	4.32	-	-	22	179	25	-
43	4.08	-	-	-	193	27	-	43	4.34	-	-	-	178	-	-
42	4.10	8,2	-	-	192	-	10	42	4.36	8,6	-	21	177	24	15
41	4.12	-	-	-	191	26	-	41	4.38	-	-	-	176	-	-
40	4.14	-	5,5	-	190	-	-	40	4.40	-	5,8	20	175	23	-
39	4.16	-	-	-	189	25	-	39	4.42	8,7	-	-	174	-	14
38	4.18	8,3	-	7	188	-	9	38	4.44	-	-	19	173	22	-
37	4.20	-	-	-	187	24	-	37	4.46	-	-	-	172	-	-
36	4.22	-	5,6	-	186	-	-	36	4.48	8,8	-	18	171	21	13
35	4.24	-	-	-	185	23	-	35	4.50	-	5,9	-	170	-	-
34	4.27	8,4	-	-	184	-	8	34	4.53	-	-	17	168	20	-
33	4.30	-	-	6	183	22	-	33	4.56	8,9	-	-	166	-	12
32	4.33	-	5,7	-	182	-	-	32	4.59	-	-	16	164	19	-
31	4.36	8,5	-	-	181	21	-	31	5.02	-	6,0	-	162	-	-
30	4.39	-	-	-	180	-	7	30	5.05	9,0	-	15	160	18	11
29	4.42	-	5,8	5	178	20	-	29	5.08	-	-	-	158	-	-
28	4.45	8,6	-	-	176	-	-	28	5.11	-	-	14	156	17	-
27	4.48	-	-	-	174	19	6	27	5.14	9,1	6,1	-	154	-	10
26	4.51	-	5,9	-	172	-	-	26	5.17	-	-	13	152	16	-
25	4.55	8,7	-	4	170	18	-	25	5.20	-	-	-	150	-	-
24	4.59	-	-	-	168	-	5	24	5.24	9,2	-	12	148	15	9
23	5.03	-	6,0	-	166	17	-	23	5.28	-	6,2	-	146	-	-
22	5.07	8,8	-	-	164	-	-	22	5.32	9,3	-	11	144	14	-
21	5.11	-	-	3	162	16	4	21	5.36	-	-	-	142	-	8
20	5.15	8,9	6,1	-	160	-	-	20	5.40	9,4	6,3	10	140	13	-
19	5.19	-	-	-	158	15	-	19	5.44	-	-	-	138	-	-
18	5.23	9,0	-	-	156	-	3	18	5.48	9,5	-	9	136	12	7
17	5.27	-	6,2	2	154	14	-	17	5.52	-	6,4	-	134	-	-
16	5.31	9,1	-	-	152	-	-	16	5.56	9,6	-	8	132	11	-
15	5.35	-	-	-	150	13	2	15	6.00	-	-	-	130	-	6
14	5.39	9,2	6,3	-	148	-	-	14	6.04	9,7	6,5	7	128	10	-

13	5.43	-	-	1	146	12	-	13	6.08	-	-	-	126	-	5
12	5.47	9,3	-	-	143	-	1	12	6.12	9,8	-	6	124	9	-
11	5.51	-	6,4	-	140	11	-	11	6.16	-	6,6	-	122	-	4
10	5.55	9,4	-	-	137	-	-	10	6.20	9,9	-	5	120	8	-
9	6.00	-	6,5	-	134	10	0	9	6.25	-	6,7	-	118	-	3
8	6.05	9,5	-	-	131	9	-	8	6.30	10,0	-	4	116	7	-
7	6.10	9,6	6,6	-	128	8	-1	7	6.35	10,1	6,8	-	114	-	2
6	6.15	9,7	-	-	125	7	-	6	6.40	10,2	-	3	112	6	-
5	6.20	9,8	6,7	-	122	6	-2	5	6.45	10,3	6,9	-	110	-	1
4	6.25	9,9	-	-	119	5	-	4	6.50	10,4	-	2	108	5	-
3	6.30	10,0	6,8	-	116	4	-3	3	6.55	10,5	7,0	-	106	4	0
2	6.35	10,1	-	-	113	3	-	2	7.00	10,6	-	1	103	3	-1
1	6.40	10,2	6,9	-	110	2	-4	1	7.05	10,7	7,1	-	100	2	-2

12 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-в раз)	Наклон вперёд (см.)
70	3.00	6,8	4,4	23	255	44	29	70	3.15	7,2	4,6	58	245	40	33
69	3.03	6,9	-	22	253	43	28	69	3.18	7,3	-	55	242	39	32
68	3.06	-	4,5	21	251	42	27	68	3.21	-	4,7	52	239	38	31
67	3.09	7,0	-	20	249	41	26	67	3.24	7,4	-	50	236	-	30
66	3.12	-	-	19	247	40	25	66	3.27	-	4,8	48	233	37	29
65	3.15	7,1	4,6	18	245	-	24	65	3.30	7,5	-	46	230	-	28
64	3.17	-	-	17	243	39	23	64	3.33	-	4,9	44	228	36	27
63	3.19	7,2	-	16	241	-	22	63	3.36	7,6	-	42	226	-	26
62	3.21	-	4,7	15	239	38	21	62	3.39	-	5,0	40	224	35	25
61	3.23	7,3	-	-	237	-	20	61	3.42	7,7	-	38	222	-	-

60	3.25	-	-	14	235	37	-	60	3.45	-	-	36	220	34	24
59	3.27	7,4	4,8	-	233	-	19	59	3.48	7,8	5,1	34	218	-	-
58	3.29	-	-	-	231	36	-	58	3.51	-	-	33	216	33	23
57	3.31	7,5	-	13	229	-	18	57	3.54	7,9	-	32	214	-	-
56	3.33	-	4,9	-	227	35	-	56	3.57	-	5,2	31	212	32	22
55	3.35	7,6	-	-	225	-	17	55	4.00	8,0	-	-	210	-	-
54	3.37	-	-	12	223	34	-	54	4.02	-	-	30	208	31	21
53	3.39	7,7	5,0	-	221	-	16	53	4.04	8,1	5,3	-	206	-	-
52	3.41	-	-	-	219	33	-	52	4.06	-	-	29	204	30	20
51	3.43	-	-	-	217	-	-	51	4.08	-	-	-	202	-	-
50	3.45	7,8	5,1	11	215	32	15	50	4.10	8,2	5,4	28	200	29	19
49	3.46	-	-	-	214	-	-	49	4.11	-	-	-	199	-	-
48	3.47	-	-	-	213	-	-	48	4.12	-	-	27	198	-	-
47	3.48	-	-	-	212	31	-	47	4.13	-	-	-	197	28	18
46	3.49	7,9	-	-	211	-	14	46	4.14	8,3	-	26	196	-	-
45	3.50	-	5,2	10	210	-	-	45	4.15	-	5,5	-	195	-	-
44	3.51	-	-	-	209	30	-	44	4.16	-	-	25	194	27	17
43	3.53	-	-	-	208	-	-	43	4.17	-	-	-	193	-	-
42	3.55	8,0	-	-	207	29	13	42	4.18	8,4	-	24	192	-	-
41	3.57	-	-	9	206	-	-	41	4.20	-	-	-	191	26	16
40	3.59	-	5,3	-	205	28	-	40	4.22	-	5,6	23	190	-	-
39	4.01	-	-	-	204	-	-	39	4.24	8,5	-	-	188	25	-
38	4.03	8,1	-	-	203	27	12	38	4.26	-	-	22	186	-	15
37	4.05	-	-	8	202	-	-	37	4.29	-	-	-	184	24	-
36	4.07	-	-	-	201	26	-	36	4.32	8,6	-	21	182	-	-
35	4.09	-	5,4	-	200	-	11	35	4.35	-	5,7	-	180	23	14
34	4.11	8,2	-	-	198	25	-	34	4.38	-	-	20	178	-	-
33	4.13	-	-	7	196	-	-	33	4.41	8,7	-	-	176	22	-
32	4.15	-	-	-	194	24	10	32	4.44	-	-	19	174	-	13
31	4.17	8,3	-	-	192	-	-	31	4.47	-	-	-	172	21	-
30	4.20	-	5,5	-	190	23	-	30	4.50	8,8	5,8	18	170	-	-

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

13 лет

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

46	3.39	-	-	12	221	-	-	46	4.04	8,0	-	-	206	-	-
45	3.40	-	-	-	220	-	-	45	4.05	-	9,6	-	205	-	-
44	3.41	-	9,0	-	219	33	15	44	4.06	-	-	28	204	30	19
43	3.42	7,7	-	-	218	-	-	43	4.07	-	9,7	-	203	-	-
42	3.43	-	9,1	11	217	32	-	42	4.08	8,1	-	27	202	-	-
41	3.44	-	-	-	216	-	14	41	4.09	-	9,8	-	201	29	18
40	3.45	-	9,2	-	215	31	-	40	4.10	-	-	26	200	-	-
39	3.47	7,8	-	-	214	-	-	39	4.12	8,2	9,9	-	199	-	-
38	3.49	-	9,3	10	213	30	13	38	4.14	-	-	25	198	28	17
37	3.51	-	-	-	212	-	-	37	4.16	-	10,0	-	197	-	-
36	3.53	7,9	9,4	-	211	29	-	36	4.18	8,3	-	24	196	-	16
35	3.55	-	-	-	210	-	12	35	4.20	-	10,1	-	194	27	-
34	3.57	-	9,5	9	209	28	-	34	4.23	-	-	23	192	-	15
33	3.59	8,0	-	-	208	-	-	33	4.26	8,4	10,2	-	190	-	-
32	4.01	-	9,6	-	207	27	11	32	4.29	-	-	22	188	26	14
31	4.03	-	-	-	206	-	-	31	4.32	-	10,3	-	186	-	-
30	4.05	8,1	9,7	8	204	26	10	30	4.35	8,5	-	21	184	-	13
29	4.08	-	-	-	202	-	-	29	4.38	-	10,4	-	182	25	-
28	4.11	-	9,8	-	200	25	9	28	4.41	-	-	20	180	-	12
27	4.14	8,2	-	-	198	-	-	27	4.44	8,6	10,5	-	178	24	-
26	4.17	-	9,9	7	196	24	8	26	4.47	-	-	19	176	-	11
25	4.20	-	-	-	194	-	-	25	4.50	-	10,6	-	174	23	-
24	4.23	8,3	10,0	-	192	23	7	24	4.53	8,7	-	18	172	-	10
23	4.26	-	-	6	190	-	-	23	4.56	-	10,7	-	170	22	-
22	4.29	8,4	10,1	-	188	22	6	22	4.59	8,8	-	17	168	-	9
21	4.32	-	-	-	186	-	-	21	5.02	-	10,8	-	166	21	-
20	4.35	8,5	10,2	5	184	21	5	20	5.05	8,9	-	16	164	-	8
19	4.38	-	-	-	182	-	-	19	5.09	-	10,9	-	162	20	-
18	4.41	8,6	10,3	-	180	20	4	18	5.13	9,0	11,0	15	160	-	7
17	4.44	-	-	4	178	-	-	17	5.17	-	11,1	-	158	19	-
16	4.47	8,7	10,4	-	176	19	3	16	5.21	9,1	11,2	14	156	18	6

15	4.50	-	10,5	-	173	18	-	15	5.25	-	11,3	-	154	17	-
14	4.54	8,8	10,6	3	170	17	2	14	5.29	9,2	11,4	13	152	16	5
13	4.58	-	10,7	-	167	16	-	13	5.33	-	11,5	-	150	15	-
12	5.02	8,9	10,8	-	164	15	1	12	5.37	9,3	11,6	12	148	14	4
11	5.06	-	10,9	2	161	14	-	11	5.41	-	11,7	-	146	13	-
10	5.10	9,0	11,0	-	158	13	0	10	5.45	9,4	11,8	11	143	12	3
9	5.15	-	11,1	-	155	12	-	9	5.50	-	11,9	10	140	11	-
8	5.20	9,1	11,2	1	152	11	-1	8	5.55	9,5	12,0	9	137	10	2
7	5.25	-	11,3	-	149	10	-	7	6.00	-	12,1	8	134	9	-
6	5.30	9,2	11,4	-	146	9	-2	6	6.05	9,6	12,3	7	131	8	1
5	5.35	-	11,5	-	143	8	-	5	6.10	9,7	12,5	6	128	7	-
4	5.40	9,3	11,6	-	140	7	-3	4	6.15	9,8	12,7	5	125	6	0
3	5.45	9,4	11,8	-	137	6	-	3	6.20	9,9	12,9	4	122	5	-1
2	5.50	9,5	12,0	-	134	5	-4	2	6.25	10,0	13,1	3	119	4	-2
1	5.55	9,6	12,2	-	130	4	-5	1	6.30	10,2	13,3	2	116	3	-3

14 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
70	2.50	6,5	7,4	28	265	47	31	70	3.05	6,7	7,8	63	255	43	35
69	2.52	-	7,5	27	263	46	30	69	3.08	6,8	7,9	60	252	42	34
68	2.54	6,6	7,6	26	261	45	29	68	3.11	6,9	8,0	57	249	41	33
67	2.56	-	7,7	25	259	-	28	67	3.14	7,0	8,1	54	246	-	32
66	2.58	6,7	7,8	24	257	44	27	66	3.17	7,1	8,2	51	243	40	31
65	3.00	-	-	23	255	-	26	65	3.20	7,2	8,3	48	240	-	30
64	3.02	6,8	7,9	22	253	43	25	64	3.22	7,3	8,4	46	238	39	29
63	3.04	-	-	21	251	-	24	63	3.24	-	8,5	44	236	-	28
62	3.06	6,9	8,0	20	249	42	23	62	3.26	7,4	8,6	42	234	38	27

61	3.08	-	-	19	247	-	-	61	3.28	-	-	40	232	-	-
60	3.10	-	8,1	18	245	41	22	60	3.30	7,5	8,7	38	230	37	26
59	3.12	7,0	-	17	243	-	-	59	3.32	-	-	37	228	-	-
58	3.14	-	8,2	-	241	40	21	58	3.34	7,6	8,8	36	226	36	25
57	3.16	-	-	16	239	-	-	57	3.36	-	-	35	224	-	-
56	3.18	7,1	8,3	-	237	39	20	56	3.38	7,7	8,9	34	222	35	24
55	3.20	-	-	-	235	-	-	55	3.40	-	-	-	220	-	-
54	3.22	-	8,4	15	234	-	19	54	3.42	-	9,0	33	218	34	23
53	3.24	7,2	-	-	233	38	-	53	3.44	7,8	-	-	216	-	-
52	3.26	-	8,5	-	232	-	18	52	3.46	-	9,1	32	214	33	22
51	3.28	-	-	-	231	-	-	51	3.48	-	-	-	212	-	-
50	3.30	7,3	8,6	14	230	37	17	50	3.50	7,9	9,2	31	210	32	21
49	3.31	-	-	-	229	-	-	49	3.51	-	-	-	209	-	-
48	3.32	-	-	-	228	-	-	48	3.52	-	-	-	208	-	-
47	3.33	-	8,7	-	227	36	16	47	3.53	-	9,3	30	207	31	20
46	3.34	7,4	-	13	226	-	-	46	3.54	8,0	-	-	206	-	-
45	3.35	-	-	-	225	-	-	45	3.55	-	-	-	205	-	-
44	3.36	-	8,8	-	224	35	15	44	3.57	-	9,4	29	204	30	19
43	3.37	-	-	-	223	-	-	43	3.59	-	-	-	203	-	-
42	3.38	7,5	-	12	222	34	-	42	4.01	8,1	-	28	202	-	-
41	3.39	-	8,9	-	221	-	14	41	4.03	-	9,5	-	201	29	18
40	3.40	-	-	-	220	33	-	40	4.05	-	-	27	200	-	-
39	3.41	-	-	-	219	-	-	39	4.07	8,2	9,6	-	199	-	-
38	3.42	7,6	9,0	11	218	32	13	38	4.09	-	-	26	198	28	17
37	3.43	-	-	-	217	-	-	37	4.11	-	9,7	-	197	-	-
36	3.44	-	9,1	-	216	31	-	36	4.13	8,3	-	25	196	-	16
35	3.45	7,7	-	-	215	-	12	35	4.15	-	9,8	-	194	27	-
34	3.47	-	9,2	10	214	30	-	34	4.18	-	-	24	192	-	15
33	3.49	-	-	-	213	-	-	33	4.21	8,4	9,9	-	190	-	-
32	3.51	7,8	9,3	-	212	29	11	32	4.24	-	-	23	188	26	14
31	3.53	-	-	-	211	-	-	31	4.27	-	10,0	-	186	-	-

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

15 лет

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

46	3.29	7,3	-	14	231	-	-	46	3.54	7,6	-	-	206	-	-
45	3.30	-	-	-	230	-	-	45	3.55	-	-	-	205	-	-
44	3.31	-	8,6	-	229	36	16	44	3.57	-	9,4	29	204	31	19
43	3.32	-	-	-	228	-	-	43	3.59	-	-	-	203	-	-
42	3.33	7,4	-	13	227	35	-	42	4.01	7,7	-	28	202	-	-
41	3.34	-	8,7	-	226	-	15	41	4.03	-	9,5	-	201	30	18
40	3.35	-	-	-	225	34	-	40	4.05	-	-	27	200	-	-
39	3.36	-	-	-	224	-	-	39	4.07	-	9,6	-	199	-	-
38	3.37	7,5	8,8	12	223	33	14	38	4.09	7,8	-	26	198	29	17
37	3.38	-	-	-	222	-	-	37	4.11	-	9,7	-	197	-	-
36	3.39	-	8,9	-	221	32	-	36	4.13	-	-	25	196	-	-
35	3.40	7,6	-	-	220	-	13	35	4.15	7,9	9,8	-	194	28	16
34	3.42	-	9,0	11	219	31	-	34	4.18	-	-	24	192	-	-
33	3.44	-	-	-	218	-	-	33	4.21	-	9,9	-	190	-	-
32	3.46	7,7	9,1	-	217	30	12	32	4.24	8,0	-	23	188	27	15
31	3.48	-	-	-	216	-	-	31	4.27	-	10,0	-	186	-	-
30	3.50	-	9,2	10	215	29	11	30	4.30	-	-	22	184	-	-
29	3.52	7,8	-	-	214	-	-	29	4.33	8,1	10,1	-	182	26	14
28	3.54	-	9,3	-	213	28	10	28	4.36	-	-	21	180	-	-
27	3.56	-	-	-	212	-	-	27	4.39	-	10,2	-	178	25	-
26	3.58	7,9	9,4	9	211	27	9	26	4.42	8,2	-	20	176	-	13
25	4.01	-	-	-	209	-	-	25	4.45	-	10,3	-	174	24	-
24	4.04	-	9,5	-	207	26	8	24	4.48	-	-	19	172	-	12
23	4.07	8,0	-	-	205	-	-	23	4.51	8,3	10,4	-	170	23	-
22	4.10	-	9,6	8	203	25	7	22	4.54	-	-	18	168	-	11
21	4.13	-	-	-	201	-	-	21	4.57	-	10,5	-	166	22	-
20	4.16	8,1	9,7	-	199	24	6	20	5.00	8,4	10,6	17	164	-	10
19	4.19	-	-	7	197	-	-	19	5.03	-	10,7	-	162	21	-
18	4.22	-	9,8	-	195	23	5	18	5.06	-	10,8	16	160	-	9
17	4.25	8,2	-	-	193	22	-	17	5.09	8,5	10,9	-	158	20	-
16	4.28	-	9,9	6	191	21	4	16	5.12	-	11,0	15	156	19	8

15	4.32	8,3	-	-	189	20	-	15	5.15	8,6	11,1	-	154	18	-
14	4.36	-	10,0	-	187	19	3	14	5.19	-	11,2	14	152	17	7
13	4.40	8,4	-	5	185	18	-	13	5.23	8,7	11,3	-	150	16	-
12	4.44	-	10,1	-	182	17	2	12	5.27	-	11,4	13	148	15	6
11	4.48	8,5	10,2	-	179	16	-	11	5.31	8,8	11,5	-	146	14	-
10	4.52	-	10,3	4	176	15	1	10	5.35	-	11,6	12	143	13	5
9	4.56	8,6	10,4	-	173	14	-	9	5.39	8,9	11,7	11	140	12	-
8	5.00	-	10,5	-	170	13	0	8	5.43	-	11,8	10	137	11	4
7	5.05	8,7	10,6	3	167	12	-	7	5.47	9,0	11,9	9	134	10	3
6	5.10	-	10,7	-	164	11	-1	6	5.51	-	12,0	8	131	9	2
5	5.15	8,8	10,8	-	161	10	-	5	5.55	9,1	12,1	7	128	8	1
4	5.20	8,9	11,0	2	157	9	-2	4	6.00	9,2	12,3	6	125	7	0
3	5.25	9,0	11,2	-	153	8	-3	3	6.05	9,3	12,5	5	122	6	-1
2	5.30	9,1	11,4	-	149	7	-4	2	6.10	9,4	12,7	4	119	5	-2
1	5.35	9,2	11,6	1	145	6	-5	1	6.15	9,5	12,9	3	116	4	-3

16 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 100 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10м (сек.)	Бег 100 м (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
70	2.41	6,3	11,2	32	273	47	32	70	3.00	6,5	12,2	65	258	43	35
69	2.43	6,4	11,3	30	271	-	31	69	3.03	6,6	12,4	62	256	-	34
68	2.45	-	11,4	28	269	46	30	68	3.06	6,7	12,6	59	254	42	33
67	2.47	6,5	11,5	26	267	-	29	67	3.09	-	12,8	56	252	-	32
66	2.49	-	11,6	25	265	45	28	66	3.12	6,8	13,0	53	250	41	31
65	2.51	6,6	11,7	24	263	-	27	65	3.15	-	13,2	50	248	-	30
64	2.53	-	11,8	23	261	44	26	64	3.17	6,9	13,4	48	246	40	29
63	2.55	-	11,9	22	259	-	25	63	3.19	-	13,6	46	244	-	28
62	2.57	6,7	12,0	21	257	43	24	62	3.21	7,0	13,8	44	242	39	27

61	2.59	-	12,1	20	255	-	-	61	3.23	-	13,9	42	240	-	-
60	3.01	-	12,2	-	253	42	23	60	3.25	-	14,0	40	238	38	26
59	3.03	6,8	12,3	19	251	-	-	59	3.27	7,1	14,1	39	236	-	-
58	3.05	-	12,4	-	249	41	22	58	3.29	-	14,2	38	234	37	25
57	3.07	-	12,5	18	247	-	-	57	3.31	-	14,3	37	232	-	-
56	3.09	6,9	12,6	-	246	40	21	56	3.33	7,2	14,4	36	230	36	24
55	3.11	-	12,7	-	245	-	-	55	3.35	-	14,5	35	228	-	-
54	3.13	-	12,8	17	244	-	20	54	3.37	-	14,6	34	226	-	23
53	3.14	7,0	12,9	-	243	39	-	53	3.39	7,3	14,7	-	224	35	-
52	3.15	-	13,0	-	242	-	19	52	3.41	-	14,8	33	222	-	22
51	3.16	-	13,1	-	241	-	-	51	3.43	-	14,9	-	221	-	-
50	3.17	7,1	13,2	16	240	38	18	50	3.45	7,4	15,0	32	220	34	21
49	3.18	-	13,3	-	239	-	-	49	3.46	-	-	-	219	-	-
48	3.19	-	-	-	238	-	-	48	3.47	-	15,1	-	218	-	-
47	3.20	-	13,4	-	237	37	17	47	3.48	-	-	31	217	33	20
46	3.21	7,2	-	15	236	-	-	46	3.49	7,5	15,2	-	216	-	-
45	3.22	-	13,5	-	235	-	-	45	3.50	-	-	-	215	-	-
44	3.23	-	-	-	234	36	16	44	3.52	-	15,3	30	214	32	19
43	3.24	-	13,6	-	233	-	-	43	3.54	-	-	-	213	-	-
42	3.25	7,3	-	14	232	35	-	42	3.56	7,6	15,4	29	212	-	-
41	3.26	-	13,7	-	231	-	15	41	3.58	-	-	-	211	31	18
40	3.27	-	-	-	230	34	-	40	4.00	-	15,5	28	210	-	-
39	3.28	-	13,8	-	229	-	-	39	4.02	-	-	-	209	-	-
38	3.29	7,4	-	13	228	33	14	38	4.04	7,7	15,6	27	208	30	17
37	3.30	-	13,9	-	227	-	-	37	4.06	-	15,7	-	207	-	-
36	3.31	-	14,0	-	226	32	-	36	4.08	-	15,8	26	206	-	-
35	3.32	-	14,1	-	225	-	13	35	4.10	-	15,9	-	205	29	16
34	3.34	7,5	14,2	12	224	31	-	34	4.12	7,8	16,0	25	203	-	-
33	3.36	-	14,3	-	223	-	-	33	4.14	-	16,1	-	201	-	-
32	3.38	-	14,4	-	222	30	12	32	4.16	-	16,2	24	199	28	15
31	3.40	7,6	14,5	-	221	-	-	31	4.18	7,9	16,3	-	197	-	-

30	3.42	-	14,6	11	220	29	11	30	4.20	-	16,4	23	195	27	-
29	3.44	-	14,7	-	218	-	-	29	4.23	-	16,5	-	193	-	14
28	3.46	7,7	14,8	-	216	28	10	28	4.26	8,0	16,6	22	191	26	-
27	3.48	-	14,9	-	214	-	-	27	4.29	-	16,7	-	189	-	-
26	3.50	-	15,0	10	212	27	9	26	4.32	-	16,8	21	187	25	13
25	3.52	7,8	15,1	-	210	-	-	25	4.35	8,1	16,9	-	185	-	-
24	3.55	-	15,2	-	208	26	8	24	4.38	-	17,0	20	183	24	12
23	3.58	-	15,3	-	206	-	-	23	4.41	-	17,1	-	181	-	-
22	4.01	7,9	15,4	9	204	25	7	22	4.44	8,2	17,2	19	179	23	11
21	4.04	-	15,5	-	202	-	-	21	4.47	-	17,3	-	177	-	-
20	4.07	8,0	15,6	-	200	24	6	20	4.50	8,3	17,4	18	175	22	10
19	4.10	-	15,7	8	198	-	-	19	4.53	-	17,5	-	173	-	-
18	4.13	8,1	15,8	-	196	23	5	18	4.56	8,4	17,7	17	171	21	9
17	4.16	-	15,9	-	194	22	-	17	4.59	-	17,9	-	169	-	-
16	4.20	8,2	16,0	7	192	21	4	16	5.02	8,5	18,1	16	167	20	8
15	4.24	-	16,2	-	190	20	-	15	5.05	-	18,3	-	165	19	-
14	4.28	8,3	16,4	-	187	19	3	14	5.09	8,6	18,5	15	163	18	7
13	4.32	-	16,6	6	184	18	-	13	5.13	-	18,7	-	161	17	-
12	4.36	8,4	16,8	-	181	17	2	12	5.17	8,7	18,9	14	159	16	6
11	4.40	-	17,0	-	178	16	-	11	5.21	-	19,1	-	157	15	-
10	4.44	8,5	17,2	5	176	15	1	10	5.25	8,8	19,3	13	155	14	5
9	4.48	-	17,4	-	175	14	-	9	5.29	-	19,6	12	153	13	-
8	4.52	8,6	17,6	-	174	13	0	8	5.33	8,9	19,9	11	151	12	4
7	4.56	-	17,8	4	173	12	-	7	5.37	-	20,2	10	149	11	3
6	5.00	8,7	18,0	-	172	11	-1	6	5.41	9,0	20,5	9	147	10	2
5	5.05	-	18,2	-	170	10	-	5	5.45	-	20,8	8	144	9	1
4	5.10	8,8	18,4	3	167	9	-2	4	5.50	9,1	21,1	7	141	8	0
3	5.15	-	18,7	-	163	8	-3	3	5.55	-	21,4	6	138	7	-1
2	5.20	8,9	19,0	-	159	7	-4	2	6.00	9,2	21,7	5	135	6	-2
1	5.25	9,0	19,3	2	155	6	-5	1	6.05	9,3	22,0	4	132	5	-3

17 лет

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

46	3.19	7,1	-	16	241	-	-	46	3.49	7,5	15,2	-	216	-	-
45	3.20	-	-	-	240	-	-	45	3.50	-	-	-	215	-	-
44	3.21	-	13,2	-	239	37	17	44	3.52	-	15,3	30	214	32	19
43	3.22	-	-	-	238	-	-	43	3.54	-	-	-	213	-	-
42	3.23	7,2	-	15	237	36	-	42	3.56	7,6	15,4	29	212	-	-
41	3.24	-	13,3	-	236	-	16	41	3.58	-	-	-	211	31	18
40	3.25	-	-	-	235	35	-	40	4.00	-	15,5	28	210	-	-
39	3.26	-	13,4	-	234	-	-	39	4.02	-	-	-	209	-	-
38	3.27	7,3	-	14	233	34	15	38	4.04	7,7	15,6	27	208	30	17
37	3.28	-	13,5	-	232	-	-	37	4.06	-	15,7	-	207	-	-
36	3.29	-	-	-	231	33	-	36	4.08	-	15,8	26	206	-	-
35	3.30	-	13,6	-	230	-	14	35	4.10	-	15,9	-	205	29	16
34	3.31	7,4	-	13	229	32	-	34	4.12	7,8	16,0	25	203	-	-
33	3.32	-	13,7	-	228	-	-	33	4.14	-	16,1	-	201	-	-
32	3.33	-	-	-	227	31	13	32	4.16	-	16,2	24	199	28	15
31	3.34	7,5	13,8	-	226	-	-	31	4.18	7,9	16,3	-	197	-	-
30	3.35	-	-	12	225	30	12	30	4.20	-	16,4	23	195	27	-
29	3.37	-	13,9	-	224	-	-	29	4.23	-	16,5	-	193	-	14
28	3.39	7,6	-	-	223	29	11	28	4.26	8,0	16,6	22	191	26	-
27	3.51	-	14,0	-	222	-	-	27	4.29	-	16,7	-	189	-	-
26	3.53	-	-	11	221	28	10	26	4.32	-	16,8	21	187	25	13
25	3.55	7,7	14,1	-	220	-	-	25	4.35	8,1	16,9	-	185	-	-
24	3.57	-	14,2	-	218	27	9	24	4.38	-	17,0	20	183	24	12
23	3.59	-	14,3	-	216	-	-	23	4.41	-	17,1	-	181	-	-
22	4.01	7,8	14,4	10	214	26	8	22	4.44	8,2	17,2	19	179	23	11
21	4.03	-	14,5	-	212	-	-	21	4.47	-	17,3	-	177	-	-
20	4.06	-	14,6	-	210	25	7	20	4.50	8,3	17,4	18	175	22	10
19	4.09	7,9	14,7	-	208	-	-	19	4.53	-	17,5	-	173	-	-
18	4.12	-	14,8	9	206	24	6	18	4.56	8,4	17,7	17	171	21	9
17	4.15	-	14,9	-	204	23	-	17	4.59	-	17,9	-	169	-	-
16	4.18	8,0	15,0	-	202	22	5	16	5.02	8,5	18,1	16	167	20	8

15	4.21	-	15,1	8	200	21	-	15	5.05	-	18,3	-	165	19	-
14	4.24	8,1	15,2	-	198	20	4	14	5.09	8,6	18,5	15	163	18	7
13	4.27	-	15,3	-	196	19	-	13	5.13	-	18,7	-	161	17	-
12	4.31	8,2	15,4	7	194	18	3	12	5.17	8,7	18,9	14	159	16	6
11	4.35	-	15,6	-	192	17	-	11	5.21	-	19,1	-	157	15	-
10	4.39	8,3	15,8	-	190	16	2	10	5.25	8,8	19,3	13	155	14	5
9	4.43	-	16,0	6	188	15	-	9	5.29	-	19,6	12	153	13	-
8	4.47	8,4	16,2	-	186	14	1	8	5.33	8,9	19,9	11	151	12	4
7	4.51	-	16,4	-	183	13	-	7	5.37	-	20,2	10	149	11	3
6	4.55	8,5	16,6	5	180	12	0	6	5.41	9,0	20,5	9	147	10	2
5	4.59	-	16,9	-	177	11	-1	5	5.45	-	20,8	8	144	9	1
4	5.03	8,6	17,2	-	174	10	-2	4	5.50	9,1	21,1	7	141	8	0
3	5.07	-	17,5	4	171	9	-3	3	5.55	-	21,4	6	138	7	-1
2	5.11	8,7	17,7	-	168	8	-4	2	6.00	9,2	21,7	5	135	6	-2
1	5.15	8,8	18,0	3	165	7	-5	1	6.05	9,3	22,0	4	132	5	-3

18 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 100 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 100 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
70	2.38	6,2	11,0	34	275	48	32	70	3.00	6,5	12,2	65	258	43	35
69	2.40	6,3	11,2	32	273	-	31	69	3.03	6,6	12,4	62	256	-	34
68	2.42	-	11,4	30	271	47	30	68	3.06	6,7	12,6	59	254	42	33
67	2.44	6,4	11,6	28	269	-	29	67	3.09	-	12,8	56	252	-	32
66	2.46	-	11,8	26	267	46	28	66	3.12	6,8	13,0	53	250	41	31
65	2.48	6,5	11,9	25	265	-	27	65	3.15	-	13,2	50	248	-	30
64	2.50	-	12,0	24	263	45	26	64	3.17	6,9	13,4	48	246	40	29
63	2.52	-	12,1	23	261	-	-	63	3.19	-	13,6	46	244	-	28
62	2.54	6,6	12,2	22	259	44	25	62	3.21	7,0	13,8	44	242	39	27

61	2.56	-	12,3	21	257	-	-	61	3.23	-	13,9	42	240	-	-
60	2.58	-	12,4	-	255	43	24	60	3.25	-	14,0	40	238	38	26
59	3.00	6,7	12,5	20	254	-	-	59	3.27	7,1	14,1	39	236	-	-
58	3.02	-	12,6	-	253	42	23	58	3.29	-	14,2	38	234	37	25
57	3.03	-	-	19	252	-	-	57	3.31	-	14,3	37	232	-	-
56	3.04	6,8	12,7	-	251	41	22	56	3.33	7,2	14,4	36	230	36	24
55	3.05	-	-	-	250	-	-	55	3.35	-	14,5	35	228	-	-
54	3.07	-	12,8	18	249	-	21	54	3.37	-	14,6	34	226	-	23
53	3.09	6,9	-	-	248	40	-	53	3.39	7,3	14,7	-	224	35	-
52	3.11	-	12,9	-	247	-	20	52	3.41	-	14,8	33	222	-	22
51	3.13	-	-	-	246	-	-	51	3.43	-	14,9	-	221	-	-
50	3.15	7,0	13,0	17	245	39	19	50	3.45	7,4	15,0	32	220	34	21
49	3.16	-	-	-	244	-	-	49	3.46	-	-	-	219	-	-
48	3.17	-	-	-	243	-	-	48	3.47	-	15,1	-	218	-	-
47	3.18	-	13,1	-	242	38	18	47	3.48	-	-	31	217	33	20
46	3.19	7,1	-	16	241	-	-	46	3.49	7,5	15,2	-	216	-	-
45	3.20	-	-	-	240	-	-	45	3.50	-	-	-	215	-	-
44	3.21	-	13,2	-	239	37	17	44	3.52	-	15,3	30	214	32	19
43	3.22	-	-	-	238	-	-	43	3.54	-	-	-	213	-	-
42	3.23	7,2	-	15	237	36	-	42	3.56	7,6	15,4	29	212	-	-
41	3.24	-	13,3	-	236	-	16	41	3.58	-	-	-	211	31	18
40	3.25	-	-	-	235	35	-	40	4.00	-	15,5	28	210	-	-
39	3.26	-	13,4	-	234	-	-	39	4.02	-	-	-	209	-	-
38	3.27	7,3	-	14	233	34	15	38	4.04	7,7	15,6	27	208	30	17
37	3.28	-	13,5	-	232	-	-	37	4.06	-	15,7	-	207	-	-
36	3.29	-	-	-	231	33	-	36	4.08	-	15,8	26	206	-	-
35	3.30	-	13,6	-	230	-	14	35	4.10	-	15,9	-	205	29	16
34	3.31	7,4	-	13	229	32	-	34	4.12	7,8	16,0	25	203	-	-
33	3.32	-	13,7	-	228	-	-	33	4.14	-	16,1	-	201	-	-
32	3.33	-	-	-	227	31	13	32	4.16	-	16,2	24	199	28	15
31	3.34	7,5	13,8	-	226	-	-	31	4.18	7,9	16,3	-	197	-	-

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