

Учреждение дополнительного образования
«Калининская детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДАЮ
Директор УДО «Калининская ДЮСШ»
 Л. С. Зинкеева
Приказ № 62-од от 28 августа 2020г.

ПОРЯДОК
проведения вступительных и контрольно - переводных нормативов
для зачисления и проведения индивидуального отбора в
УДО «Калининская ДЮСШ» на обучение по дополнительным
общеобразовательным программам по видам спорта

1. Общие положения

1.1. Настоящий Порядок проведения вступительных и контрольно - переводных нормативов для зачисления, проведения индивидуального отбора в УДО «Калининская ДЮСШ» (далее – Учреждение) на обучение по дополнительным общеобразовательным программам по видам спорта (далее - Порядок) разработан в соответствии с Законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ», Законом Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 (далее СанПиН), Приказом Минспорта РФ от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта», Приказом Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказом Министерства спорта РФ от 30 декабря 2014 г. N 1105 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **спортивная акробатика**", Приказом Министерства спорта РФ от 23 июля 2014года № 620 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **баскетбол**», Приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 680 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **волейбол**", Приказом Министерства спорта РФ от 22 декабря 2015года № 1228 «Об утверждении Федерального стандарта

спортивной подготовки по виду спорта **дартс**», Приказом Министерства спорта РФ от 21 августа 2017года №767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по **дзюдо**», Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 31 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **настольный теннис**", Приказом Министерства спорта РФ от 20 августа 2019 г. № 675 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **художественная гимнастика**", Приказом Министерства спорта РФ от 20 марта 2019года № 250 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **лыжные гонки**», Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 года № 36 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **тхэквондо**», Приказом Министерства спорта РФ от 16 апреля 2018года № 345 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **спортивный туризм**», Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018года № 34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **футбол**», Приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018года № 35 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **пулевая стрельба**», Приказом Министерства спорта РФ от 12 октября 2015года № 930 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта **шахматы**».

1.2. Настоящий Порядок определяет требования для детей, поступающих в Учреждение; для обучающихся Учреждения, в части оценки качества усвоения обучающимися содержания дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и дополнительных общеобразовательных предпрофессиональных программ по видам спорта: спортивная акробатика, баскетбол, волейбол, дартс, дзюдо, лыжные гонки, настольный теннис, спортивный туризм, тхэквондо, пулевая стрельба, футбол, шахматы, художественная гимнастика для перевода обучающихся и зачисления их на соответствующие этапы подготовки.

II. Порядок проведения ВСТУПИТЕЛЬНЫХ нормативов для проведения индивидуального отбора

2.1. Прием вступительных испытаний в Учреждении проводится с 1 сентября по 30 сентября учебного года.

2.2. График проведения вступительных испытаний формируется учебной частью, утверждается Директором, вывешивается на информационном стенде и на официальном сайте Учреждения за месяц до

начала проведения вступительных экзаменов.

2.3. Вступительные испытания проводятся в форме тестирования для выявления начального уровня основных физических качеств Поступающих.

2.4. На вступительном просмотре обеспечиваются единые условия всем Поступающим для выполнения упражнений и возможности наиболее полно проявить уровень своих умений и способностей.

2.5. Вступительное испытание сдается однократно.

2.6. Умения и навыки Поступающих оцениваются согласно требованиям программ в балльной системе от 3 до 5 баллов за отдельные упражнения, по трем уровням: низкий (3 балла), средний (4 балла), высокий (5 баллов). В случае отказа выполнения упражнения выставляется 0 баллов. Общая оценка результатов Поступающего определяется по среднему баллу за все сданные им упражнения (Приложение №1).

2.7. При приеме на обучение по дополнительной *общеразвивающей* программе требования к уровню физической подготовленности Поступающих не предъявляются, но в конце учебного года для определения уровня физической подготовленности обучающихся сдаются тесты. Для выявления уровня физической подготовленности применяются тесты по спортивному многоборью Всероссийских спортивных соревнований «Президентское многоборье» (Приложение №2). Показатели уровня физической подготовленности обучающихся оцениваются по сумме баллов: сверхвысокий – 300 баллов, высокий – 220-299 баллов, хороший – 150-219 баллов, удовлетворительный – 80-149 баллов, неудовлетворительный – меньше 80 баллов.

2.8. Обучающиеся по дополнительной *общеразвивающей* программе могут сдать итоговое тестирование. Если результаты тестирования общефизической и специальной физической подготовки в конце учебного года соответствуют приемно-переводным требованиям дополнительным общеобразовательным предпрофессиональным программам, то обучающиеся по письменному заявлению могут быть переведены на соответствующий этап подготовки по соответствующим предпрофессиональным программам.

2.9. При приеме на обучение по дополнительным *предпрофессиональным* программам по избранным видам спорта предъявляется минимум требований к уровню физической подготовленности, изложенный в приложении № 1 настоящего Порядка.

2.10. Претенденты, не прошедшие вступительные испытания по уважительной причине (болезнь, травма, полученная во время прохождения вступительного испытания или иные обстоятельства, подтвержденные

документально), допускаются к сдаче комплекса вступительных испытаний в резервный день, назначенный Приемной комиссией Учреждения.

III. Порядок проведения контрольно – переводных нормативов обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам

3.1. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовки проводятся по итогам учебного года для выявления уровня подготовленности обучающихся, перевода их на соответствующий период или этап подготовки и являются обязательными для всех обучающихся Учреждения.

3.2. Контрольно-переводные нормативы принимаются Приемной комиссией Учреждения в конце учебного года. Контрольно - переводные нормативы представлены в Приложении № 1 настоящего Положения.

3.3. Формы и конкретные сроки проведения контрольно-переводных нормативов определяются тренерами-преподавателями, на основании тренерских заявок составляется график проведения контрольно-переводных нормативов. За месяц до проведения приема контрольно-переводных нормативов формируется единый график, который утверждается Директором и вывешивается на доске объявлений и на сайте Учреждения.

3.4. Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом или этапом обучения.

3.5. Система оценок устанавливается в соответствии с ФССП и дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта в виде «баллов» по трем уровням: «низкий» (3 балла), «средний» (4 балла), «высокий» (5 баллов).

3.5.1. Общая оценка результатов обучающегося, **определяется по среднему баллу за все сданные им упражнения.** Для успешного прохождения необходимо набрать максимальное количество баллов по итогам сдачи контрольных нормативов по избранному виду спорта.

3.5.2. Итоговая оценка показателей общей и специальной физической подготовки обучающегося оценивается как «сдано – не сдано».

3.6. Контрольно – переводные нормативы считаются «сданы», если:
на этапе начальной подготовки 1-3 года обучения – выполнение нормативов составляет от 50 до 100%;

на тренировочном этапе 1-2 года обучения – выполнение нормативов составляет от 60 до 100%;

на тренировочном этапе (спортивная специализация) 3-5 года обучения – выполнение нормативов составляет от 70 до 100%;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – выполнение нормативов составляет от 80 до 100%.

3.7. Обучающиеся, выезжающие на тренировочные сборы и спортивные соревнования, могут сдать контрольно-переводные нормативы досрочно.

3.8. В случае уважительной причины (отпуск родителей, длительная командировка в другой город и др.) обучающимся по заявлению родителей (законных представителей) предоставляется право досрочной сдачи тестовых упражнений.

3.9. Обучающиеся, не сдавшие по причине болезни контрольно-переводные нормативы, на основании решения Педагогического совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы в резервный день.

3.10. Обучающиеся успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы, выполнившие требования по присвоению соответствующих спортивных разрядов, переводятся на следующий период или этап обучения.

3.11. Результаты контрольно – переводных нормативов обучающихся заносятся в протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов и утверждаются приказом Директора.

Нормативы

общей физической и специальной физической подготовки для проведения вступительных и контрольно – переводных нормативов для зачисления и проведения индивидуального отбора в УДО «Калининская ДЮСШ» на обучение по дополнительным общеобразовательным программам по видам спорта

Нормативные требования

для поступающих и обучающихся по дополнительным предпрофессиональным программам

ДЗЮДО

нормативы для зачисления на этапы НП и Т (СС)

№ п/п	Контрольное упражнение		Юноши				Девушки					
			наНП-1	наНП-2	наНП-3	наНП-4	наНП-1	наНП-2	наНП-3	наНП-4		
1	Стоя ровно, на одной ноге, руки на пояс. Фиксация положения. (сек)	5	10	11	12	13	8	9	10	11		
		4	9,5	10,5	11,5	12,5	7	8	9	10		
		3	9	10	11	12	6	7	8	9		
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	4	5	6	7	3	4	5	6		
		4	3	4	5	6	2	3	4	5		
		3	2	3	4	5	1	2	3	4		
3	Прыжок в длину с места (см)	5	90	110	130	150	70	80	90	100		
		4	80	100	120	140	60	70	80	90		
		3	70	90	110	130	50	60	70	80		
4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (зачет\незачет)		Пальцами рук коснуться пола		Ладонями рук коснуться пола		Пальцами рук коснуться пола		Ладонями рук коснуться пола			
			Юноши				Девушки					
			T-1	T-2	T-3	T-4	T-5	T-1	T-2	T-3	T-4	T-5
			26кг, 30 кг, 34 кг, 38 кг, 42 кг, 46 кг, 50 кг					24 кг, 28 кг, 32 кг, 36 кг, 40 кг				
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	5	10	9,9	9,8	9,7	9,6	10,5	10,4	10,3	10,2	10,1
		4	10.5	10.4	10.3	10.2	10.1	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6
		3	11.0	10.9	10.8	10.7	10.6	11.5	11.4	11.3	11.2	11.1
2	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) Девушки -на низкой перекладине	5	7	8	9	10	13	11	12	13	14	15
		4	5	6	7	8	10	9	10	11	12	13
		3	3	4	5	6	8	7	8	9	10	11

3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	20	21	22	23	25	15	16	17	18	19
		4	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14
		3	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9
4	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (кол-во раз)	5	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
		4	4	5	6	7	8	3	4	5	6	7
		3	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
5	Прыжок в длину с места (м)	5	160	165	170	175	180	145	150	155	160	165
		4	150	155	160	165	170	135	140	145	150	155
		3	140	145	150	155	160	125	130	135	140	145
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу		Касание ладонями рук пола (зачет\незачет)									
7	Техническое мастерство (зачет\незачет)		Броски с воздействием на ноги ногами Броски без воздействия на ноги					Броски с воздействием на ноги ногами Броски без воздействия на ноги				
			55 кг, +55 кг, 60 кг, 66 кг, 73 кг					44 кг, 48 кг, 52 кг, +52 кг, 57 кг				
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	5	10,2	10,1	9,9	9,8	9,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
		4	10.7	10.6	10.4	10.3	10.2	11.1	11.0	10.9	10.8	10.7
		3	11.2	11.1	10.9	10.8	10.7	11.6	11.5	11.4	11.3	11.2
2	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) девушки- низкая перекладина	5	7	8	9	10	13	11	12	13	14	15
		4	5	6	7	8	11	9	10	11	12	13
		3	3	4	5	6	9	7	8	9	10	11
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	20	21	22	23	25	15	16	17	18	20
		4	15	16	17	18	20	10	11	12	13	15
		3	10	11	12	13	15	5	6	7	8	10
4	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (кол-во раз)	5	14	15	16	17	18	3	4	5	6	7
		4	9	10	11	12	13	2	3	4	5	6
		3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5
5	Прыжок в длину с места (м)	5	160	165	170	175	180	145	150	155	160	165
		4	150	155	160	165	170	135	140	145	150	155
		3	140	145	150	155	160	125	130	135	140	145
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу		Касание ладонями рук пола (зачет\незачет)									
7	Техническое мастерство (зачет\незачет)		Броски с воздействием на ноги ногами Броски без воздействия на ноги					Броски с воздействием на ноги ногами Броски без воздействия на ноги				
			73+ кг, 81 кг, 90 кг,+90 кг,100 кг,+100 кг					63 кг,+63 кг,70 кг, +70 кг,78 кг, +78 кг				
	ДЗЮДО		73+ кг, 81 кг, 90 кг,+90 кг,100 кг,+100 кг					63 кг,+63 кг,70 кг, +70 кг,78 кг, +78 кг				
1	Челночный бег 3×10 м (сек)	5	10,4	10,2	10,0	9,9	9,7	10,8	10,6	10,4	10,2	10,1
		4	10.9	10.7	10.5	10.4	10.2	11.3	11.1	10.9	10.7	10.6

		3	11.4	11.2	11.0	10.9	10.9	11.8	11.6	11.4	11.2	11.1
2	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз) Девушки –на низкой перекладине	5	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15
		4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
		3	2	3	4	5	6	5	6	7	8	10
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16
		4	11	12	13	14	15	8	9	10	11	12
		3	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
4	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (кол-во раз)	5	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6
		4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
		3	попытка	1	2	3	4	попытка	1	2	3	4
5	Прыжок в длину с места (м)	5	150	160	170	180	190	140	150	160	170	180
		4	140	150	160	170	180	130	140	150	160	170
		3	130	140	150	160	170	120	130	140	150	160
6	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу		Касание ладонями рук пола (зачет\незачет)									
7	Техническое мастерство (зачет\незачет)		Броски с воздействием на ноги ногами Броски без воздействия на ноги					Броски с воздействием на ноги ногами Броски без воздействия на ноги				

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС нормативы для зачисления на этапы НП

№ п/п	Контрольное упражнение		на НП-1		на НП-2	
			Мальчики	Девочки	Юноши	Девушки
1	Бег на 30 м (сек)	5	5.6	5.9	5.5	5.8
		4	6.1	6.4	6.0	6.3
		3	6.6	7.0	6.5	6.8
2	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с	5	15	15	16	16
		4	13	13	14	14
		3	10	10	11	11
3	Прыжок через скакалку за 30 с	5	35	30	39	34
		4	30	25	34	29
		3	25	20	29	24
4	Прыжок в длину с места (см)	5	155	150	159	154
		4	145	140	149	144
		3	135	130	139	134
5	Метание мяча для настольного тенниса (метр)	5	4	3	6	5
		4	3	2	5	4
		3	2	1	4	3

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ
нормативы для зачисления на этапы НП и Т(СС)

	Контрольные упражнения			на НП-1	на НП-2	на НП-3	на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4	на Т-5
1	Бег на 30 м, с (с высокого старта)	Мал.		X							
		Дев.	5	6,2	6,0	5,9					
			4	6.7	6.5	6.4					
			3	7.2	7.0	6.9					
2	Бег 60 м, с (с высокого старта)	Мал.	5	10,8	10,6	10,4	X				
			4	11.6	11.0	10.8					
			3	11.8	11.5	11.2					
		Дев.	5	X			10.8	10.7	10,6	10,5	10,4
			4				11.6	11.2	11.0	10.8	10.6
			3				11.8	11.6	11.5	11.2	11.0
3	Бег 100 м, с (с высокого старта)	Мал.	5	X			16.0	15.8	15.6	15.4	15.0
			4				16.5	16.2	15.9	15.8	15.6
			3				16.8	16.4	16.2	16.1	16.0
		Дев		X			X				
4	И.П.- упор лежа, сгибание и разгибание рук	Мал.	5	10	12	14	X				
			4	8	10	12					
			3	6	8	10					
		Дев.	5	5	8	10					
			4	4	6	8					
			3	2	4	6					
5	Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с	Мал.	5	145	150	160	170	180	190	200	210
			4	135	145	155	160	170	180	190	200

	последующим приземлением на две ноги, см		3	125	135	145	150	160	170	180	190					
			Дев.	5	135	140	145	155	160	170	180	190				
				4	125	130	140	145	150	160	170	180				
				3	115	125	130	135	140	150	160	170				
6	И.П.-лежа на спине, ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сцеплены в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер и опускание в И.П.	Мал.	5	15	20	25										
			4	10	15	20										
			3	5	10	15										
		Дев.	5	10	15	20										
			4	6	10	15										
			3	2	5	10										
7	Бег 1000 м, с (с высокого старта)	Мал.	5	X												
			4									4.00	3.50	3.40	3.30	3.20
			3									4.15	4.05	3.50	3.40	3.30
		Дев.	5									4.30	4.15	4.00	3.50	3.40
			4									4.15	4.05	3.50	3.45	3.40
			3									4.30	4.15	4.05	3.55	3.50
8	Бег на лыжах Классический стиль Девушки - 3 км, мин, сек Юноши – 5 км, мин, сек	Мал. 5 км	5	X												
			4									21.00	18.45	17.30	16.45	15.30
			3									22.00	20.00	19.00	18.00	17.00
		Дев. 3 км	5									23.00	21.45	20.45	19.45	18.45
			4									15,20	14.40	13.40	12.40	10.40
			3									15.40	15.20	14.20	13.20	12.20
9	Бег на лыжах Свободный стиль Девушки - 3 км, мин, сек Юноши – 5 км, мин, сек	Мал. 5 км	5	X												
			4									20.00	18.30	17.30	16.30	15.30
			3									21.00	19.30	18.30	17.30	16.30
		Дев. 3 км	5									22.00	20.30	19.30	18.30	17.30
			4									14.30	13.45	12.50	10.50	9.50
			3									15.30	14.45	13.50	11.50	10.50
			3		16.30	15.45	14.50	12.50	11.50							

ТХЭКВОНДО
нормативы для зачисления на НП-1

№ п/п	дисциплина: ВТФ- пхумсэ	Мальчики			Девочки				дисциплина: ВТФ- весовая категория	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3			5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м, (сек)	6,2	6.6	7.0	6,4	6.8	7.2		Бег 30 м, (сек)	5,2	5.6	6.0	5,4	5.8	6.2
2	Челночный бег 3*8 м, сек	7,4	7.7	8.0	7,6	8.0	8.4		Челночный бег 3*8 м, (сек)	6,5	7.0	7.5	6,7	7.2	7.7
3	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза открыты (сек)	15,0	13.0	10.0	15,0	13.0	10.0		Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты (сек)	20,0	18.0	15.0	20,0	18.0	15.0
4	Движение с касанием 3х мячей, расположенных на расстоянии 3м (сек)	10,0	13.0	15.0	10,0	13.0	15.0		Непрерывный бег без учета времени Мал-2000 м Дев-1500 м	Без остано вки	1 остано вка	2 остано вки	Без остано вки	1 остан овка	2 остано вки
5	Динамическое равновесие Из И.П.-стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П, (сек)	14,0	12.0	10.0	14,0	12.0	10.0		Челночный бег 30*8 м, (мин, сек)	1. 34	1.50	2.00	1.46	2.15	2.45
6	Статокинетическая устойчивость, после 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне пройти по коридору в 30см на расстояние 10м (заступы раз)	5	6	7	5	6	7		Подтягивание из виса на перекладине, (раз) Девочки- на низкой Мальчики – на высокой	6	4	2	15	13	11
7	Непрерывный бег в свободном темпе (минуты) без учета расстояния	6	5	4	6	5	4		Подъем туловища из положения, лежа на спине за 30 сек, (раз)	22	18	15	20	16	12
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, (раз)	15	13	10	10	8	5		Прыжок в длину с места, (см)	170	160	150	150	140	130
9	Подъем туловища из положения лежа на спине, (раз)	12	10	8	10	8	6		Продольный шпагат, расстояние от линии паха, см	15	20	25	10	15	20
10	Прыжок в длину с места, (см)	140	130	120	120	110	100		Поперечный шпагат, расстояние от линии паха, см	25	30	35	20	25	30
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола пальцами рук (зачет\незачет)			касание пола пальцами рук (зачет\незачет)				Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Пальцы ниже уровня стоп (см)	10	5	1	12	6	1

ТХЭКВОНДО

нормативы для зачисления на НП-2, 3

№ п/п	ВТФ – пхумсе		Мальчики		Девочки		ВТФ- Весовая категория	Мальчики		Девочки
			наНП-2	наНП-3	наНП-2	наНП-3			наНП-2	наНП-2
1	Бег 30 м, сек	5	5,8	5,4	6,0	5,6	Бег 30 м, сек	5	5,1	5,3
		4	6.3	5.9	6.5	6.1		4	5.6	5.8
		3	6.8	6.4	7.0	6.6		3	6.1	6.3
2	Челночный бег 3*8 м, сек	5	7,0	6,6	7,2	6,8	Челночный бег 3*8 м, сек	5	6,4	6,6
		4	7.5	7.1	7.7	7.3		4	6.9	7.1
		3	8.0	7.6	8.2	7.8		3	7.4	7.6
3	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза открыты (сек))	5	17,0	19,0	17,0	19,0	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, руки в стороны, глаза закрыты (сек)	5	25,0	25,0
		4	16.0	18.0	16.0	18.0		4	20.0	20.0
		3	15.0	17.0	15.0	17.0		3	15.0	15.0
4	Движение с касанием 3х мячей, расположенных на расстоянии 3м (сек)	5	9,0	8,0	9,0	8,0	Непрерывный бег без учета времени Мал-2000 м Дев-1500 м	5	Без остановки	Без остановки
		4	9.5	8.5	9.5	8.5		4	1 остановка	1 остановка
		3	10.0	9.0	10.0	9.0		3	2 остановки	2 остановки
5	Динамическое равновесие Из И.П.-стоя вдоль гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П, (сек)	5	15,0	16,0	15,0	16,0	Челночный бег 30*8 м, (мин, сек)	5	1, 25	1, 38
		4	14.0	15.0	14.0	15.0		4	1.35	1.48
		3	13.0	14.0	13.0	14.0		3	1.40	1.53
6	Статокинетическая устойчивость, после 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне пройти по коридору в 30см на расстояние 10м (заступы раз)	5	1-5		1-5		Подтягивание из виса на перекладине, раз (девочки на низкой)	5	8	16
		4	6-10		6-10			4	5	14
		3	11-15		11-15			3	2	10
7	Непрерывный бег в свободном темпе без учета расстояния	5	6 минут		6 минут		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз	5	23	20
		4	5 минут		5 минут			4	18	15
		3	4 минуты		4 минуты			3	13	10
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен, раз	5	18	21	13	16	Прыжок в длину с места, см	5	190	170
		4	13	16	8	11		4	170	150
		3	8	11	4	6		3	160	130
9	Подъем туловища из положения лежа	5	16	20	14	18	Продольный шпагат, расстояние от	5	15	10

	на спине, раз	4	11	15	9	13		линии паха, см	4	20	15
		3	6	10	4	8			3	25	20
10	Прыжок в длину с места, см	5	150	160	130	140		Поперечный шпагат, расстояние от линии паха, см	5	25	20
		4	140	150	120	130			4	20	15
		3	130	140	110	120			3	15	10
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	касание пола пальцами рук зачет\незачет			касание пола пальцами рук зачет\незачет			Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Пальцы ниже уровня стоп	5	10	12
									4	6	8
									3	2	4

ТХЭКВОНДО

нормативы для зачисления на Т(СС) этапы 1-4 год

дисциплина: ВТФ- пхумсэ										дисциплина: ВТФ- весовая категория									
Контрольное упражнение		Юноши				Девушки				Контрольное упражнение		Юноши				Девушки			
		наТ-1	наТ-2	наТ-3	наТ-4	наТ-1	наТ-2	наТ-3	наТ-4			наТ-1	наТ-2	наТ-3	наТ-4	наТ-1	наТ-2	наТ-3	наТ-4
Бег 30 м, сек	5	5,2	5,1	5,0	4,9	5,4	5,3	5,2	5,1	Бег 30 м, сек	5	5,0	4,9	4,8	4,7	5,2	5,1	5,0	4,9
	4	5,7	5,6	5,5	5,1	5,9	5,8	5,7	5,6		4	5,5	5,1	5,3	5,2	5,7	5,6	5,5	5,1
	3	6,2	6,1	6,0	5,6	6,4	6,3	6,2	6,1		3	6,0	5,6	5,8	5,7	6,2	6,1	6,0	5,6
Челночный бег 3*8 м, сек	5	6,5	6,3	6,1	6,0	6,7	6,5	6,3	6,2	Челночный бег 3*8 м, сек	5	6,3	6,2	6,1	6,0	6,5	6,4	6,3	6,2
	4	7,0	6,8	6,6	6,5	7,2	7,0	6,8	6,7		4	6,8	6,7	6,6	6,5	7,0	6,9	6,8	6,7
	3	7,5	7,3	7,1	7,0	7,7	7,5	7,3	7,2		3	7,3	7,2	7,1	7,0	7,5	7,4	7,3	7,2
Удержание статистического равновесия стоя на одной ноге, сек (глаза закрыты)	5	20,0	21,0	22,0	23,0	20,0	21,0	22,0	23,0	Удержание статистического равновесия стоя на одной ноге, сек (глаза закрыты)	5	30,0	32,0	34,0	36,0	30,0	32,0	34,0	36,0
	4	15,0	16,0	17,0	18,0	15,0	16,0	17,0	18,0		4	25,0	17,0	29,0	31,0	25,0	27,0	29,0	31,0
	3	10,0	11,0	12,0	13,0	10,0	11,0	12,0	13,0		3	20,5	12,0	24,0	26,0	20,0	22,0	24,0	26,0
Непрерывный бег без учета времени Юн-2000 м Дев-1500 м	5	Без остановки				Без остановки				Бег 2000 м (мин)	5	9	8,9	8,8	8,7	11	10,9	10,8	10,6
	4	1 остановка				1 остановка					4	10	10	10	10	12	12	12	12

	3	2 остановки				2 остановки					3	11	11	11	11	13	13	13	13
Челночный бег 30*8 м, (мин, сек)	5	1,34	1,30	1,25	1, 20	1, 46	1, 40	1, 35	1, 30	Челночный бег 30*8 м, (мин, сек)	5	1,20	1,18	1,17	1,16	1,30	1,28	1,27	1, 26
	4	1.40	1.35	1.30	1.25	1.51	1.45	1.40	1.35		4	1.25	1.23	1.22	1.21	1.35	1.33	1.32	1.31
	3	1.45	1.40	1.35	1.30	1.56	1.50	1.45	1.40		3	1.30	1.28	1.27	1.26	1.40	1.38	1.37	1.36
Подтягивание из виса на перекладине, раз (девушки на низкой)	5	6	8	9	11	15	17	19	22	Подтягивание из виса на перекладине, раз (девушки на низкой)	5	10	10	11	12	18	20	22	24
	4	4	6	7	9	12	14	16	18		4	8	8	9	10	15	17	18	21
	3	2	4	5	7	9	11	13	14		3	6	6	7	8	12	14	15	18
Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз	5	22	24	26	27	20	22	24	25	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек, раз	5	24	25	27	28	20	23	25	26
	4	17	19	21	22	15	17	19	20		4	19	20	22	23	15	18	20	21
	3	12	14	16	17	10	12	14	15		3	14	15	17	18	10	13	15	16
Прыжок в длину с места, см	5	170	190	210	220	150	160	170	180	Прыжок в длину с места, см	5	200	210	215	220	180	182	184	185
	4	160	180	200	210	140	150	160	170		4	190	200	205	210	170	172	174	175
	3	150	170	190	200	130	140	150	160		3	180	190	195	200	160	162	164	165
Продольный шпагат, расстояние от линии паха, см	5	15	12	9	6	10	9	8	5	Продольный шпагат, расстояние от линии паха, см	5	15	12	10	8	10	8	6	4
	4	20	17	14	11	15	14	13	10		4	20	17	15	13	15	13	11	10
	3	25	22	19	16	20	19	18	15		3	25	22	20	18	20	18	16	15
Поперечный шпагат, расстояние от линии паха, см	5	25	20	15	10	25	20	15	10	Поперечный шпагат, расстояние от линии паха, см	5	25	22	18	15	12	15	10	8
	4	30	20	20	15	30	20	20	15		4	30	27	23	20	17	20	15	13
	3	35	25	25	20	35	25	25	20		3	35	32	28	25	22	25	20	18
Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Пальцы ниже уровня стоп	5	10	12	14	16	12	13	16	19	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Пальцы ниже уровня стоп	5	10	12	14	16	12	14	16	18
	4	6	8	10	12	8	9	12	15		4	6	8	10	12	8	10	12	14
	3	4	4	6	8	4	5	8	11		3	4	4	6	8	4	6	8	10

ТУРИЗМ
нормативы для зачисления на этапы НП и Т (СС)

	Контрольные упражнения			на НП-1	на НП-2	на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4
1	Бег на 60 м, с	Мал.	5	12,0	11,8	10.8	10.7	10.6	10.5
			4	12.5	12.3	11.3	11.2	11.1	11.0
			3	13.0	12.8	11.8	11.7	11.6	11.5
		Дев.	5	12.9	12.0	11.2	11.1	11.0	11.0
			4	13.4	12.5	11.7	11.6	11.5	11.5
			3	13.9	13.0	12.2	12.1	12.0	12.0
2	Прыжок в длину с места, см	Мал.	5	130	140	160	165	170	175
			4	120	130	150	155	160	165
			3	110	120	140	145	150	155
		Дев.	5	125	135	145	150	155	160
			4	115	125	135	140	145	150
			3	105	115	125	130	135	140
3	Прыжок в высоту с места, см	Мал.	5	20	25	X			
			4	15	20				
			3	10	15				
		Дев.	5	15	20				
			4	10	15				
			3	5	10				
4	Для НП- бег на 1000м, (мин., сек.) Для УТ- бег на 1500м, (мин, сек)	Мал.	5	6.30	6.25	7.55	7.50	7.45	7.45
			4	6.35	6.30	8.00	7.55	7.50	7.50
			3	6.40	6.35	8.05	8.00	7.55	7.55
		Дев.	5	6.50	6.45	8.35	8.30	8.25	8.25
			4	6.55	6.50	8.40	8.35	8.30	8.30
			3	7.00	6.55	8.45	8.40	8.35	8.35
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Мал.	5	9	12	14	16	18	20
			4	7	10	12	14	16	18
			3	5	8	10	12	14	16
		Дев.	5	5	6	8	10	12	14

			4	4	5	6	8	10	12
			3	3	4	5	6	8	10
6	Подтягивание из виса на перекладине (раз) девушки – на низкой перекладине	Мал.	5	2	3	4	5	6	7
			4	1	2	3	4	5	6
			3	попытка	1	2	3	4	5
		Дев.	5	7	9	11	13	15	17
			4	5	7	9	11	13	15
			3	3	5	7	9	11	13
7	Подъем туловища из положения лежа на спине, (раз)	Мал.	5	10	11	13	14	15	16
			4	8	9	11	12	13	14
			3	6	7	9	10	11	12
		Дев.	5	7	9	10	11	12	13
			4	5	7	8	9	10	11
			3	3	5	6	7	9	9
8	Вис на перекладине на двух руках (сек)	Мал.	5	30	30	X			
			4	25	25				
			3	20	20				
		Дев.	5	25	25				
			4	20	20				
			3	15	15				
9	Челночный бег 3x10м (сек)	Мал.	5	10.3	9.8	9.4	9.0	8.5	8.0
			4	10.8	10.3	9.9	9.4	9.0	8.5
			3	11.3	10.8	10.4	9.9	9.5	9.0
		Дев.	5	10.9	10.4	9.8	9.4	9.0	8.8
			4	11.4	10.9	10.3	9.9	9.5	9.3
			3	11.9	11.4	10.8	10.4	10.0	9.8
10	Вращение вокруг своей оси по часовой и против часовой стрелке 4 сек, с последующим прохождением по прямой линии (зачет\незачет)		Не менее 3 оборотов в каждую сторону			X			
11	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (зачет\незачет)		Касание пола пальцами рук			Не менее 2 раз			

ДАРТС
нормативы для зачисления на этапы НП и Т(СС)

	Контрольные упражнения			на НП-1	на НП-2	на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4	на ССМ
1	Бег на 30 м, с для НП Бег на 60 м, с для Т(СС) и ССМ	Мал.	5	6.9	6.5	11.6	10.9	10.1	9.4	8.7
			4	7.4	7.0	12.1	11.4	10.6	9.9	9.2
			3	7.9	7.5	12.6	11.9	11.1	10.4	9.7
		Дев.	5	7.2	7.0	12.3	11.4	10.8	10.2	9.6
			4	7.7	7.5	12.8	11.9	11.3	10.7	10.1
			3	8.2	8.0	13.3	12.4	11.8	11.2	10.6
2	Подъем туловища из положения лежа на спине, (раз)	Мал.	5	8	9	11	17	24	31	37
			4	6	7	9	15	22	29	35
			3	4	5	7	13	20	27	33
		Дев.	5	5	6	8	14	20	26	30
			4	4	5	6	11	17	23	27
			3	3	4	4	9	14	20	24
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	Мал.	5	7	9	12	12	13	16	17
			4	5	7	10	10	11	14	15
			3	3	5	8	8	9	12	13
		Дев.	5	4	5	7	7	9	12	15
			4	3	4	5	5	7	10	13
			3	2	3	3	3	5	8	11
4	Подтягивание из виса на перекладине (раз) девушки – на низкой перекладине	Мал.	5	4	4	3 в ФССП	5	7	9	10
			4	3	3	2	3	5	7	8
			3	2	2	1	2	3	5	6
		Дев.	5	4	7	9	11	13	15	18
			4	3	5	7	9	11	13	16
			3	2	3	5	7	9	11	14

5	Прыжок в длину с места, см	Мал.	5	115	125	140	150	160	170	200
			4	105	115	130	140	150	160	180
			3	95	105	120	130	140	150	160
		Дев.	5	110	120	130	140	150	160	175
			4	100	110	120	130	140	150	165
			3	90	100	110	120	130	140	155
6	Челночный бег 3x10м (сек)	Мал.	5	X	X	10.1	10.1	9.6	9.6	X
			4			10.6	10.6	10.1	10.1	
			3			11.1	11.1	10.6	10.6	
		Дев.	5			10.7	10.7	10.2	10.2	
			4			11.2	11.2	10.7	10.7	
			3			11.7	11.7	11.2	11.2	
7	Метание мяча весом 150 гр	Мал.	5	X	X	X	X	X	X	40
			4							35
			3							30
		Дев.	5							26
			4							21
			3							16
8	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м не менее 2 раз			(зачет\незачет)		X		X		
9	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (зачет\незачет)			Касание пола пальцами рук		Касание пола пальцами рук Не менее 2 раз		Касание пола ладонями рук		

ФУТБОЛ нормативы для зачисления на этапы НП и Т(СС)

Контрольные упражнения			на НП-1	на НП-2	на НП-3	на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4	на Т-5					
Бег на 15м с высокого старта (сек)	Мал	5	X			2.8	2.7	2.7	2.6	2.6					
		4				3.3	3.2	3.2	3.1	3.1					
		3				3.8	3.7	3.7	3.6	3.6					
Бег на 15 м с хода (сек)		5				2.4	2.3	2.3	2.2	2.2					
		4				2.9	2.8	2.8	2.7	2.7					
		3				3.4	3.3	3.3	3.2	3.2					
Бег на 30 м, с высокого старта (сек)	Мал	5	6.6	6.1	5.6	4.9	4.8	4.8	4.7	4.7					
		4	7.1	6.6	6.1	5.4	5.3	5.3	5.2	5.2					
		3	7.6	7.1	6.6	5.9	5.8	5.8	5.7	5.7					
Бег на 30 м с хода (сек)		5	X			4.6	4.6	4.5	4.4	4.4					
		4				5.1	5.1	5.0	4.9	4.9					
		3				5.6	5.6	5.5	5.4	5.4					
Бег на 60 м, с высокого старта (сек)	Мал	5				11.8	11.7	11.6	X						
		4				12.3	12.2	12.1							
		3				12.8	12.7	12.6							
Челночный бег 3×10 м, (сек)	Мал	5	9.3	9.2	9.1	X									
		4	9.8	9.7	9.9										
		3	10.3	10.2	10.1										
Прыжок в длину с места, см	Мал	5	135	150	175						190	190	195	200	205
		4	125	140	165						180	180	185	190	195
		3	115	130	155						170	170	175	180	185
Тройной прыжок (см)	Мал	5	360	460	560	620	625	630	635	640					
		4	350	450	550	600	605	610	615	620					
		3	340	440	550	580	585	590	595	615					
Прыжок в верх с места со взмахом руками, см		5	12	14	16	20	21	22	23	24					
		4	10	12	14	15	16	17	18	19					
		3	8	10	12	10	11	12	13	14					
Бег на 1000м			Без учета времени			X									
Прыжок в верх с места без взмаха руками, см		5	X			12	13	14	15	16					
		4				10	11	12	13	14					
		3				8	8	10	11	12					
Бросок н/м весом 1 кг из-за головы двумя руками, м		5				X			6	6	7	7	8		
		4							4	4	5	5	6		
		3							2	2	3	3	4		

Спортивная АКРОБАТИКА
нормативы для зачисления на этапы НП и Т(СС)

	Контрольные упражнения			на НП-1	на НП-2	на НП-3	на Т-1	на Т-2	на Т-3	на Т-4	на Т-5
1	Бег 20м (сек)	Мал.	5	x			4.5	4.4	4.3	4.2	4.1
			4				5.0	4.9	4.8	4.7	4.6
			3				5.5	5.4	5.3	5.2	5.1
		Дев.	5				4.8	4.7	4.6	4.4	4.3
			4				5.3	5.2	5.1	4.9	4.8
			3				5.8	5.7	5.6	5.4	5.3
2	Бег на 30 м, (сек)	Мал.	5	6.9	6.8	6.7	x				
			4	7.4	7.3	7.2					
			3	7.9	7.8	7.7					
		Дев.	5	7.2	7.1	7.0					
			4	7.7	7.6	7.5					
			3	8.2	8.1	8.0					
3	Подъем туловища лежа на спине НП - (раз) Т- за 30 сек (раз)	Мал.	5	10	12	14	16	16	18	18	20
			4	6	8	10	12	12	14	14	16
			3	2	4	6	8	8	10	10	12
		Дев.	5	8	8	9	10	10	12	12	14
			4	4	4	5	6	6	8	8	10
			3	1	1	2	3	3	4	4	6
4	Подтягивание из виса на перекладине (раз)	Мал.	5	2	3	4	10	10	10	11	12
			4	1	2	3	6	6	6	7	8
			3	попытка	1	2	4	4	4	5	6
		Дев.	5	1	1	2	8	8	8	8	8
			4	попытка	попытка	1	6	6	6	6	6
			3	0	0	попытка	4	4	4	4	4
5	Удержание положения «угол» Для НП-в висе на гимнастической стенке, (сек) Для Т(СС)-ноги вместе на гимнастических стоялках- (сек)	Мал.	5	5	6	7	12	12	12	13	14
			4	3.5	4	4.5	8	8	8	9	10
			3	1.5	2	2.5	4	4	4	5	6
		Дев.	5	5	6	7	10	10	10	11	12
			4	3.5	4	4.5	6	6	6	7	8
			3	1.5	2	2.5	2	2	2	3	4

6	Прыжок в длину с места, см	Мал.	5	115	120	125	130	135	140	150	160
			4	105	110	115	120	125	130	140	150
			3	95	100	110	110	115	120	130	140
		Дев.	5	110	115	120	125	130	135	145	150
			4	100	105	110	115	120	125	135	140
			3	90	95	100	105	110	115	125	130
7	Удержание равновесия Для НП- на одной ноге (сек) Для Т(СС)- на стопе одной ноги, другая согнута в колене и поднята вперед до прямого угла, руки подняты вверх (сек)	Мал.	5	5	6	7	10	11	12	13	14
			4	4	5	6	8	9	10	11	12
			3	3	4	5	6	7	8	9	10
		Дев.	5	5	6	7	10	11	12	13	14
			4	4	5	6	8	9	10	11	12
			3	3	4	5	6	7	8	9	10
8	И.п. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (раз)	Мал.	5	x			5	5	6	6	7
			4				4	4	5	5	6
			3				3	3	4	4	5
		Дев.	5				5	6	6	7	
			4				4	5	5	6	
			3				3	4	4	5	
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Мал.	5	x			30	31	32	33	35
			4				20	21	22	23	25
			3				10	11	12	13	15
		Дев.	5				20	21	22	23	25
			4				15	16	17	18	20
			3				10	11	12	13	15
10	Шпагат продольный, фиксация (сек)	Мал.	5	X			5	6	8	10	12
			4				4	5	7	9	10
			3				3	4	5	7	8
		Дев.	5				5	6	8	10	12
			4				4	5	7	9	10
			3				3	4	5	7	8
11	Шпагат поперечный, фиксация (сек)	Мал.	5	X			5	6	8	10	12
			4				4	5	7	9	10
			3				3	4	5	7	8
		Дев.	5				5	6	8	10	12
			4				4	5	7	9	10
			3				3	4	5	7	8
12	Упражнение «мост»	Мал.	5	5	6	8	10	10	11	11	12

для НП- из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук мальчики-50 см. , девочки- 40см. фиксация в сек.) Для Т(СС)-и.п.- основная стойка. Наклон назад, ноги выпрямлены, руки перпендикулярны полу фиксация (сек)		4	4	5	7	8	8	9	9	10
		3	3	4	5	6	6	7	7	9
	Дев.	5	5	6	8	10	10	11	11	12
		4	4	5	7	8	8	9	9	10
		3	3	4	5	6	6	7	7	9

Приложение 1 (продолжение)

Шахматы нормативы для зачисления на этапы НП

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка	Юноши		Девушки	
			на НП-1	наНП-2	на НП-1	на НП-2
1	Бег на 30 м (сек)	5	6,9	6,8	7,2	7,1
		4	7,1	6,9	7,6	7,4
		3	7,2	7,0	7,8	7,6
2	Челночный бег 3×10 м (сек)	5	10,4	10,3	10,9	10,8
		4	10,6	10,5	11,1	11,0
		3	10,8	10,7	11,3	11,2
3	Приседание без остановки	5	6	7	6	7
		4	5	6	5	6
		3	4	5	4	5
4	Мальчики - подтягивание на перекладине (кол-во раз) Дев - подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	5	2	3	4	5
		4	1	2	3	4
		3	0	1	2	3
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	7	8	4	5
		4	6	7	3	4
		3	5	6	2	3
6	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (кол-во раз)	5	8	10	5	7
		4	7	9	4	6
		3	6	8	3	5
7	Прыжок в длину с места (м)	5	115	120	110	115
		4	110	115	105	110
		3	105	110	100	105
8	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами	зачет/не зачет	Пальцами рук коснуться пола			

Шахматы нормативы для зачисления на этапы Т(СС)

№ п/п	Контрольное упражнение	Оценка	Юноши				Девушки			
			наТ-1	наТ-2	наТ-3	наТ-4	наТ-1	наТ-2	наТ-3	наТ-4
1	Бег на 30 м (сек)	5	6,7	6,6	6,5	6,4	7,0	6,9	6,8	6,7
		4	6,9	6,8	6,7	6,6	7,2	7,1	7	6,9
		3	7,0	6,9	6,8	6,7	7,3	7,2	7,1	7
2	Челночный бег 3×10 м (сек)	5	10,1	10	9,9	9,8	10,7	10,6	10,5	10,4
		4	10,3	10,2	10,1	10,0	10,9	10,8	10,7	10,6
		3	10,4	10,3	10,2	10,1	11,0	10,9	10,8	10,7
3	Приседания без остановки	5	10	12	14	16	8	10	12	14
		4	9	11	13	14	7	9	11	13
		3	8	10	12	12	6	8	10	12
4	Юноши- подтягивание на перекладине (кол-во раз) Девушки -подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	5	4	5	6	6	5	6	7	8
		4	3	4	5	5	4	5	6	7
		3	2	3	4	4	3	4	5	6
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	5	9	10	11	12	5	6	7	8
		4	8	9	10	11	4	5	6	7
		3	7	8	9	10	3	4	5	6
6	Подъем туловища лежа на спине (кол-во раз)	5	11	13	15	17	8	10	12	14
		4	10	12	14	16	7	9	11	13
		3	9	11	13	15	6	8	10	12
7	Прыжок в длину с места (м)	5	120	130	140	150	115	125	135	145
		4	115	125	135	145	110	120	130	140
		3	110	120	130	140	105	115	125	135
8	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола	зачет/не зачет	Не менее 2 раз							
9	Техническое мастерство	зачет/не зачет	Дебют, Эндшипиль, Мительшпиль				Дебют, Эндшипиль, Мительшпиль			

Художественная ГИМНАСТИКА
нормативы для зачисления на этапы НП

	Контрольное упражнение		на НП-1	на НП-2
1	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед, при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые Фиксация положения 5 счетов	5	плотная складка, колени прямые	плотная складка, колени прямые
		4	при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые	при наклоне вперед кисти рук выходят за линию стоп, колени прямые
		3	при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые	при наклоне вперед кисти рук на линии стоп, колени прямые
2	И.П. – лежа на животе «Рыбка» - прогиб назад в упоре на руках со сгибанием ног при выполнении движения колени обязательно вместе Измеряется расстояние между лбом и стопами	5	касание стопами лба	касание стопами лба
		4	до 5 см	до 5 см
		3	6-10 см	6-10 см
3	И.П. – стойка ноги вместе, руки вверх, в замок. Отведение рук назад не менее	5	45°	45°
		4	30°	30°
		3	20°	20°
4	Равновесие на одной ноге, другую согнуть вперед, стопа прижата к колену опорной ноги, руки в стороны выполнять с обеих ног (сек)	5	удержание положения в течение 6 секунд	удержание положения в течение 6 секунд
		4	удержание положения в течение 4 секунд	удержание положения в течение 4 секунд
		3	удержание положения в течение 2 секунд	удержание положения в течение 2 секунд
5	Прыжки толчком двух ног (легкость прыжка, толчок)	5	Мощный толчок, легкий прыжок	Мощный толчок, легкий прыжок
		4	Средней силы толчок, легкий прыжок	Средней силы толчок, легкий прыжок
		3	Вялый толчок, тяжелый прыжок	Вялый толчок, тяжелый прыжок
		2	Вялый толчок, нет прыжка	Вялый толчок, нет прыжка

Художественная ГИМНАСТИКА
нормативы для зачисления на этапы Т(СС)

	Контрольные упражнения		на Т-1	наТ-2	наТ-3	на Т-4	на Т-5
1	Шпагат с опоры дляТ-1-3 -высотой 40 см с наклоном назад 1 - с правой ноги 2 - с левой ноги не менее 6 - 10 см от пола до бедра Для Т-4-5 – высотой 45см	5	плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками	плотное касание пола правым и левым бедром, захват двумя руками
		4	1 - 5 см от пола до бедра	1 - 5 см от пола до бедра	1 - 5 см от пола до бедра	1 - 5 см от пола до бедра	1 - 5 см от пола до бедра
		3	6 - 10 см от пола до бедра	6 - 10 см от пола до бедра	6 - 10 см от пола до бедра	6 - 10 см от пола до бедра	6 - 10 см от пола до бедра
		2	захват только одноименной рукой				
		1	без наклона назад				
2	Поперечный шпагат	5	выполнение шпагата по одной прямой				
		4	с небольшим заворотом стоп вовнутрь				
		3	до 10 см от линии до паха				
		2	10 - 15 см от линии до паха	10 - 15 см от линии до паха	10 - 15 см от линии до паха	10 - 15 см от линии до паха	10 - 15 см от линии до паха
		1	10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь	10 - 15 см от линии до паха с заворотом стоп вовнутрь
3	«Мост» на коленях И.П. – стойка на коленях 1 – прогнуться назад с захватом руками о пятки, 2-3 фиксация положения 4 – И.П. 	5	плотная складка, локти прямые колени вместе				
		4	недостаточная складка в наклоне, согнутые руки				
		3	недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь	недостаточная складка в наклоне, согнутые руки, колени врозь

		2	наклон назад, руками до пола				
		1	наклон назад, руками до пола, колени врозь				
4	<p>«Мост» И.П. – основная стойка 1 - наклон назад с одноименным захватом руками голени 2 – 7 фиксация положения 8 – И.П.</p> 	5	мост с захватом руками за голень, плотная складка				
		4	мост с захватом				
		3	мост вплотную, руки к пяткам	мост вплотную, руки к пяткам			
		2	2 – 6 см от рук до стоп				
		1	7 – 12 см от рук до стоп				
5	<p>Из И.П. лежа на спине, ноги вверх 1 – сед углом, ноги в поперечный шпагат 2 - И.П. Выполнение для Т-1-3 – за 10 сек (раз) Для Т-4-5- за 12 сек (раз)</p>	5	10	10	10	12	12
		4	9	9	9	11	11
		3	8	8	8	10	10
		2	7	7	7	9	9
		1	6	6	6	8	8
6	<p>Из И.П. лежа на животе 1 - прогнуться назад, руки на ширине плеч для Т-1-3 выполнить 10 раз Для Т-4-5 выполнить 10раз за 8сек 2 - И.П.</p> 	5	до касания ног, стопы вместе				
		4	руки параллельно полу				
		3	руки дальше вертикали				
		2	руки точно вверх				
		1	руки чуть ниже вертикали				
7	<p>Прыжки с двойным вращением скакалки вперед Для Т-1-3-20раз за 10сек</p>	5	20	20	20	30	30
		4	19	19	19	29	29

	Для Т-4-5 – 30раз за 15 сек	3	18	18	18	28	28
		2	17	17	17	27	27
		1	16	16	16	26	26
8	Равновесие «захват» И.П. – стойка, руки в стороны. Махом правой назад, захват разноименной рукой, стойка на левой - полупалец. Тоже упражнение с другой ноги (сек) 	5	8	8	8	10	10
		4	7	7	7	9	9
		3	6	6	6	8	8
		2	5	5	5	7	7
		1	4	4	4	6	6
9	Равновесие в шпагат вперед, в сторону, назад  Выполняется с правой и левой ноги. Фиксация равновесия – 5 секунд	5	«рабочая» нога выше головы				
		4	стопа на уровне плеча				
		3	нога на уровне 90°				
		2	Нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога	Нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога	Нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога	Нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога	Нога на уровне 90° разворот бедер, завернутая опорная нога
		1	-	-	-	-	-

Нормативные требования для поступающих и обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

4 - 5 лет (для художественной гимнастики)

уровень	4 года					5 лет									
	Бег 10 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Прыжок в длину (см)	Метание правая рука, (м)	Метание левая рука, (м)	Бег 10 м (сек)	Бег 30 м (сек)	Бег 90 м (сек)	Наклон вперед из положения сидя (раз)	Прыжок в длину (сек)	Прыжок в высоту (см)	Метание правая рука (м)	Метание левая рука (м)	Прыжки на скакалке кол-во прыжков за 10 сек (раз)	Метание мяча 1 кг (м)
Высокий	2,6 – 2,8	8,7- 9,3	73,9- 66,3	3,4-3,1	2,8-2,5	2,2 – 2,3	8,3 – 8,7	25,0 – 26,8	5	94- 84,7	25,6- 23,9	4,4- 3,8	3,5-3,2	4	221- 193,4
Средний	2,9 – 3,1	9,4- 10	66,2- 58,7	3,0-2,8	2,4-2,1	2,4 – 2,5	8,8- 9,3	26,9 – 28,7	4	84,6- 75,4	23,8- 22,1	3,7- 3,4	3,1-2,8	3	193,3- 165,6
Низкий	3,2- 3,4	10,1- 10,7	58,6- 51,1	2,7-2,4	2,0-1,8	2,6- 2,7	9,4- 9,8	28,8 – 30,6	2	75,3- 66	22,0- 20,4	3,3 – 3	2,7-2,5	1	165,5- 138

5 - 6 лет (для спортивной акробатики)

уровень	Мальчики 6 лет					Девочки 5 лет				
	Наклон вперед из положения сидя на полу (раз.)	Сгиб.и разгиб. рук от пола (раз)	Прыжок в длину (см.)	Равновесие «цапля», «ласточка» (сек)	«Мост» из положения лежа на полу (раз)	Наклон вперед из положения сидя на полу (раз.)	Сгиб.и разгиб. рук от пола (раз)	Прыжок в длину (см.)	Равновесие «цапля», «ласточка» (сек)	«Мост» из положения лежа на полу (раз)
Высокий	3	6	90	5	2	4	4	80	5	1
Средний	2	4	80	4	1	3	2	70	4	
Низкий	1	2	70	3	0	2	0	60	3	

7 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 вперед (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м (см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперед (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	-	-

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

45	4.30	-	-	-	150	-	-	45	5.00	-	-	-	135	-	-
44	4.32	-	-	-	149	18	-	44	5.02	-	-	11	134	13	-
43	4.34	-	-	2	148	-	-	43	5.04	-	-	-	133	-	-
42	4.36	8,8	6,2	-	147	-	-1	42	5.06	9,2	6,5	-	132	-	4
41	4.38	-	-	-	146	17	-	41	5.08	-	-	10	131	12	-
40	4.40	-	-	-	145	-	-	40	5.10	-	-	-	130	-	-
39	4.42	-	-	-	144	-	-	39	5.12	9,3	-	-	129	-	-
38	4.44	8,9	6,3	-	143	16	-2	38	5.14	-	6,6	9	128	11	3
37	4.46	-	-	-	142	-	-	37	5.16	-	-	-	127	-	-
36	4.48	-	-	1	141	-	-	36	5.18	9,4	-	-	126	-	-
35	4.50	-	6,4	-	140	15	-	35	5.20	-	6,7	8	125	10	2
34	4.53	9,0	-	-	139	-	-3	34	5.23	-	-	-	124	-	-
33	4.56	-	-	-	138	-	-	33	5.26	9,5	-	-	123	-	-
32	4.59	-	6,5	-	137	14	-	32	5.29	-	6,8	7	122	9	1
31	5.02	9,1	-	-	136	-	-	31	5.32	-	-	-	121	-	-
30	5.05	-	-	-	135	13	-4	30	5.35	9,6	-	-	120	-	-
29	5.08	-	6,6	-	133	-	-	29	5.38	-	6,9	6	118	8	0
28	5.11	9,2	-	-	131	12	-	28	5.41	-	-	-	116	-	-
27	5.14	-	-	-	129	-	-	27	5.44	9,7	-	-	114	7	-
26	5.17	-	6,7	-	127	11	-	26	5.47	-	7,0	5	112	-	-1
25	5.20	9,3	-	-	125	-	-	25	5.50	-	-	-	110	6	-
24	5.24	-	-	-	123	10	-	24	5.54	9,8	-	-	108	-	-
23	5.28	-	6,8	-	121	-	-	23	5.58	-	7,1	4	106	5	-2
22	5.32	9,4	-	-	119	9	-	22	6.02	9,9	-	-	104	-	-
21	5.36	-	-	-	117	-	-	21	6.06	-	-	-	102	4	-
20	5.40	9,5	6,9	-	115	8	-	20	6.10	10,0	7,2	3	100	-	-
19	5.44	-	-	-	113	-	-	19	6.14	-	-	-	98	3	-
18	5.48	9,6	-	-	111	7	-	18	6.18	10,1	-	2	96	-	-
17	5.52	-	7,0	-	109	-	-	17	6.22	-	7,3	-	94	2	-
16	5.56	9,7	-	-	107	6	-	16	6.26	10,2	-	1	92	-	-
15	6.00	-	-	-	105	-	-	15	6.30	-	-	-	90	1	-
14	6.05	9,8	7,1	-	102	5	-	14	6.35	10,3	7,4	-	88	-	-
13	6.10	-	-	-	101	-	-	13	6.40	-	-	-	86	-	-
12	6.15	9,9	-	-	99	4	-	12	6.45	10,4	-	-	84	-	-
11	6.20	-	7,2	-	97	-	-	11	6.50	-	7,5	-	82	-	-
10	6.25	10,0	-	-	95	3	-	10	6.55	10,5	-	-	80	-	-
9	6.30	-	-	-	93	2	-	9	7.00	-	-	-	78	-	-
8	6.35	10,1	7,3	-	91	1	-	8	7.05	10,6	7,6	-	76	-	-

7	6.40	10,2	-	-	88	-	-	7	7.10	10,7	-	-	74	-	-
6	6.45	10,3	-	-	85	-	-	6	7.15	10,8	-	-	72	-	-
5	6.50	10,4	7,4	-	82	-	-	5	7.20	10,9	7,7	-	70	-	-
4	6.55	10,5	-	-	79	-	-	4	7.25	11,0	-	-	67	-	-
3	7.00	10,6	-	-	76	-	-	3	7.30	11,1	7,8	-	64	-	-
2	7.05	10,7	-	-	73	-	-	2	7.35	11,2	-	-	61	-	-
1	7.10	10,8	7,6	-	70	-	-	1	7.40	11,3	7,9	-	58	-	-

9 лет																	
балл	Мальчики								балл	Девочки							
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)	Бег 1000 м. (мин., сек.)		Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		
70	3.30	7,4	5,0	11	215	33	19	70	3.50	7,8	5,3	46	200	33	22		
69	3.33	7,5	-	10	212	32	17	69	3.54	7,9	-	43	197	32	21		
68	3.36	-	5,1	9	209	31	16	68	3.58	-	5,4	40	194	31	20		
67	3.39	7,6	-	8	206	30	15	67	4.02	8,0	-	37	191	30	19		
66	3.42	-	5,2	-	203	-	14	66	4.06	-	5,5	34	188	29	18		
65	3.45	7,7	-	-	200	29	13	65	4.10	8,1	-	32	185	28	17		
64	3.48	-	5,3	-	198	-	12	64	4.13	-	5,6	30	183	27	16		
63	3.51	7,8	-	-	196	28	11	63	4.16	8,2	-	28	181	26	-		
62	3.54	-	5,4	7	194	-	10	62	4.19	-	5,7	26	179	25	15		
61	3.57	7,9	-	-	192	27	-	61	4.22	8,3	-	24	177	24	-		
60	4.00	-	-	-	190	-	9	60	4.25	-	-	23	175	23	14		
59	4.02	8,0	5,5	-	188	26	-	59	4.28	8,4	5,8	22	173	-	-		
58	4.04	-	-	-	186	-	8	58	4.31	-	-	21	171	22	13		
57	4.06	8,1	-	-	184	25	-	57	4.34	8,5	-	20	169	-	-		
56	4.08	-	5,6	-	182	-	7	56	4.37	-	5,9	19	167	21	12		
55	4.10	8,2	-	6	180	24	-	55	4.40	8,6	-	-	165	-	-		
54	4.12	-	-	-	178	-	-	54	4.42	-	-	18	163	-	-		
53	4.14	8,3	5,7	-	176	23	6	53	4.44	8,7	6,0	-	161	20	11		
52	4.16	-	-	-	174	-	-	52	4.46	-	-	17	159	-	-		
51	4.18	-	-	-	172	-	-	51	4.48	-	-	-	157	-	-		

50	4.20	8,4	5,8	5	170	22	5	50	4.50	8,8	6,1	16	155	19	10
49	4.21	-	-	-	169	-	-	49	4.51	-	-	-	154	-	-
48	4.22	-	-	-	168	-	-	48	4.52	-	-	-	153	-	-
47	4.23	-	-	-	167	21	-	47	4.53	-	-	15	152	18	-
46	4.24	8,5	5,9	-	166	-	4	46	4.54	8,9	6,2	-	151	-	9
45	4.25	-	-	-	165	-	-	45	4.55	-	-	-	150	-	-
44	4.27	-	-	-	164	20	-	44	4.57	-	-	14	149	17	-
43	4.29	-	-	4	163	-	-	43	4.59	-	-	-	148	-	-
42	4.31	8,6	6,0	-	162	-	3	42	5.01	9,0	6,3	-	147	-	8
41	4.33	-	-	-	161	19	-	41	5.03	-	-	13	146	16	-
40	4.35	-	-	-	160	-	-	40	5.05	-	-	-	145	-	-
39	4.37	-	-	-	159	-	-	39	5.07	9,1	-	-	144	-	-
38	4.39	8,7	6,1	-	158	18	2	38	5.09	-	6,4	12	143	15	7
37	4.41	-	-	-	157	-	-	37	5.11	-	-	-	142	-	-
36	4.43	-	-	3	156	-	-	36	5.13	9,2	-	-	141	-	-
35	4.45	-	6,2	-	155	17	-	35	5.15	-	6,5	11	140	14	6
34	4.48	8,8	-	-	154	-	1	34	5.18	-	-	-	139	-	-
33	4.51	-	-	-	153	-	-	33	5.21	9,3	-	-	138	-	-
32	4.54	-	6,3	-	152	16	-	32	5.24	-	6,6	10	137	13	5
31	4.57	8,9	-	-	151	-	-	31	5.27	-	-	-	136	-	-
30	5.00	-	-	2	150	15	0	30	5.30	9,4	-	-	135	-	-
29	5.03	-	6,4	-	148	-	-	29	5.33	-	6,7	9	133	12	4
28	5.06	9,0	-	-	146	14	-	28	5.36	-	-	-	131	-	-
27	5.09	-	-	-	144	-	-	27	5.39	9,5	-	-	129	11	-
26	5.12	-	6,5	-	142	13	-1	26	5.42	-	6,8	8	127	-	3
25	5.15	9,1	-	-	140	-	-	25	5.45	-	-	-	125	10	-
24	5.19	-	-	-	138	12	-	24	5.49	9,6	-	-	123	-	-
23	5.23	-	6,6	-	136	-	-	23	5.53	-	6,9	7	121	9	2
22	5.27	9,2	-	-	134	11	18	22	5.57	9,7	-	-	119	-	-
21	5.31	-	-	-	132	-	-	21	6.01	-	-	-	117	8	-
20	5.35	9,3	6,7	1	130	10	-	20	6.05	9,8	7,0	6	115	-	1
19	5.39	-	-	-	128	-	-	19	6.09	-	-	-	113	7	-
18	5.43	9,4	-	-	126	9	-3	18	6.13	9,9	-	5	111	-	-
17	5.47	-	6,8	-	124	-	-	17	6.17	-	7,1	-	109	6	0
16	5.51	9,5	-	-	122	8	-	16	6.21	10,0	-	4	107	-	-
15	5.55	-	-	-	120	-	-	15	6.25	-	-	-	105	5	-
14	6.00	9,6	6,9	-	117	7	-4	14	6.30	10,1	7,2	3	103	-	-1
13	6.05	-	-	-	116	-	-	13	6.35	-	-	-	101	4	-

12	6.10	9,7	-	-	114	6	-	12	6.40	10,2	-	2	99	-	-
11	6.15	-	7,0	-	112	-	-	11	6.45	-	7,3	-	97	3	-2
10	6.20	9,8	-	-	110	5	-	10	6.50	10,3	-	1	95	-	-
9	6.25	-	-	-	108	4	-	9	6.55	-	-	-	93	2	-
8	6.30	9,9	7,1	-	106	3	-	8	7.00	10,4	7,4	-	91	-	-
7	6.35	10,0	-	-	103	2	-	7	7.05	10,5	-	-	89	1	-
6	6.40	10,1	-	-	100	1	-	6	7.10	10,6	-	-	87	-	-
5	6.45	10,2	7,2	-	97	-	-	5	7.15	10,7	7,5	-	85	-	-
4	6.50	10,3	-	-	94	-	-	4	7.20	10,8	-	-	82	-	-
3	6.55	10,4	-	-	91	-	-	3	7.25	10,9	7,6	-	79	-	-
2	7.0	10,5	-	-	88	-	-	2	7.30	11,0	-	-	76	-	-
1	7.05	10,6	7,4	-	85	-	-	1	7.35	11,1	7,7	-	73	-	-

10 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
70	3.25	7,2	4,8	15	230	38	23	70	3.45	7,6	5,1	50	215	35	26
69	3.28	7,3	-	14	227	37	21	69	3.49	7,7	-	47	212	34	25
68	3.31	-	4,9	13	224	36	20	68	3.53	-	5,2	44	209	33	24
67	3.34	7,4	-	12	221	35	19	67	3.57	7,8	-	41	206	32	23
66	3.37	-	5,0	-	218	-	18	66	4.01	-	5,3	38	203	31	22
65	3.40	7,5	-	11	215	34	17	65	4.05	7,9	-	36	200	-	21
64	3.43	-	5,1	-	213	-	16	64	4.08	-	5,4	34	198	30	20
63	3.46	7,6	-	-	211	33	15	63	4.11	8,0	-	32	196	-	-
62	3.49	-	5,2	10	209	-	14	62	4.14	-	5,5	30	194	29	19
61	3.52	7,7	-	-	207	32	-	61	4.17	8,1	-	28	192	-	-
60	3.55	-	-	-	205	-	13	60	4.20	-	-	27	190	28	18
59	3.57	7,8	5,3	9	203	31	-	59	4.23	8,2	5,6	26	188	-	-
58	3.59	-	-	-	201	-	12	58	4.26	-	-	25	186	27	17
57	4.01	7,9	-	-	199	30	-	57	4.29	8,3	-	24	184	-	-
56	4.03	-	5,4	-	197	-	11	56	4.32	-	5,7	23	182	26	16
55	4.05	8,0	-	8	195	29	-	55	4.35	8,4	-	-	180	-	-
54	4.07	-	-	-	193	-	-	54	4.37	-	-	22	178	-	-

53	4.09	8,1	5,5	-	191	28	10	53	4.39	8,5	5,8	-	176	25	15
52	4.11	-	-	-	189	-	-	52	4.41	-	-	21	174	-	-
51	4.13	-	-	-	187	-	-	51	4.43	-	-	-	172	-	-
50	4.15	8,2	5,6	7	185	27	9	50	4.45	8,6	5,9	20	170	24	14
49	4.16	-	-	-	184	-	-	49	4.46	-	-	-	169	-	-
48	4.17	-	-	-	183	-	-	48	4.47	-	-	-	168	-	-
47	4.18	-	-	-	182	26	-	47	4.48	-	-	19	167	23	-
46	4.19	8,3	5,7	-	181	-	8	46	4.49	8,7	6,0	-	166	-	13
45	4.20	-	-	-	180	-	-	45	4.50	-	-	-	165	-	-
44	4.22	-	-	-	179	25	-	44	4.52	-	-	18	164	22	-
43	4.24	-	-	6	178	-	-	43	4.54	-	-	-	163	-	-
42	4.26	8,4	5,8	-	177	-	7	42	4.56	8,8	6,1	-	162	-	12
41	4.28	-	-	-	176	24	-	41	4.58	-	-	17	161	21	-
40	4.30	-	-	-	175	-	-	40	5.00	-	-	-	160	-	-
39	4.32	-	-	-	174	-	-	39	5.02	8,9	-	-	159	-	-
38	4.34	8,5	5,9	-	173	23	6	38	5.04	-	6,2	16	158	20	11
37	4.36	-	-	-	172	-	-	37	5.06	-	-	-	157	-	-
36	4.38	-	-	5	171	22	-	36	5.08	9,0	-	15	156	-	-
35	4.40	-	6,0	-	170	-	-	35	5.10	-	6,3	-	155	19	10
34	4.43	8,6	-	-	169	21	5	34	5.13	-	-	14	154	-	-
33	4.46	-	-	-	168	-	-	33	5.16	9,1	-	-	153	-	-
32	4.49	-	6,1	-	167	20	-	32	5.19	-	6,4	13	152	18	9
31	4.52	8,7	-	-	166	-	-	31	5.22	-	-	-	151	-	-
30	4.55	-	-	4	165	19	4	30	5.25	9,2	-	12	150	-	-
29	4.58	-	6,2	-	163	-	-	29	5.28	-	6,5	-	148	17	8
28	5.01	8,8	-	-	161	18	-	28	5.31	-	-	11	146	-	-
27	5.04	-	-	-	159	-	-	27	5.34	9,3	-	-	144	16	-
26	5.07	-	6,3	-	157	17	3	26	5.37	-	6,6	10	142	-	7
25	5.10	8,9	-	3	155	-	-	25	5.40	-	-	-	140	15	-
24	5.14	-	-	-	153	16	-	24	5.44	9,4	-	9	138	-	-
23	5.18	-	6,4	-	151	-	-	23	5.48	-	6,7	8	136	14	6
22	5.22	9,0	-	-	149	15	2	22	5.52	9,5	-	-	134	-	-
21	5.26	-	-	-	147	-	-	21	5.56	-	-	-	132	13	-
20	5.30	9,1	6,5	2	145	14	-	20	6.00	9,6	6,8	7	130	-	5
19	5.34	-	-	-	143	-	-	19	6.04	-	-	-	128	12	-
18	5.38	9,2	-	-	141	13	1	18	6.08	9,7	-	6	126	-	-
17	5.42	-	6,6	-	139	-	-	17	6.12	-	6,9	-	124	11	4
16	5.46	9,3	-	-	137	12	-	16	6.16	9,8	-	5	122	-	-

15	5.50	-	-	1	135	-	-	15	6.20	-	-	-	120	10	-
14	5.55	9,4	6,7	-	133	11	0	14	6.25	9,9	7,0	4	118	-	3
13	6.00	-	-	-	131	-	-	13	6.30	-	-	-	116	9	-
12	6.05	9,5	-	-	129	10	-	12	6.35	10,0	-	3	114	-	-
11	6.10	-	6,8	-	127	-	-	11	6.40	-	7,1	-	112	8	2
10	6.15	9,6	-	-	125	9	-1	10	6.45	10,1	-	2	110	-	-
9	6.20	-	-	-	123	-	-	9	6.50	-	-	-	108	7	-
8	6.25	9,7	6,9	-	121	8	-	8	6.55	10,2	7,2	1	106	-	1
7	6.30	9,8	-	-	118	7	-2	7	7.00	10,3	-	-	104	6	-
6	6.35	9,9	-	-	115	6	-	6	7.05	10,4	-	-	102	-	-
5	6.40	10,0	7,0	-	112	5	-	5	7.10	10,5	7,3	-	100	5	0
4	6.45	10,1	-	-	109	4	-3	4	7.15	10,6	-	-	97	4	-
3	6.50	10,2	7,1	-	106	3	-	3	7.20	10,7	7,4	-	94	3	-1
2	6.55	10,3	-	-	103	2	-	2	7.25	10,8	-	-	91	2	-
1	7.05	10,4	7,2	-	100	1	-4	1	7.30	10,9	7,5	-	88	1	-2

11 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 30 м. (сек.)	Стиб.и разгиб рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
70	3.10	7,0	4,6	19	245	41	27	70	3.25	7,4	4,8	55	230	38	30
69	3.13	7,1	-	18	242	40	25	69	3.29	7,5	-	52	227	37	29
68	3.16	-	4,7	17	239	39	24	68	3.33	-	4,9	49	224	36	28
67	3.19	7,2	-	16	236	-	23	67	3.37	7,6	-	46	221	-	27
66	3.22	-	4,8	-	233	38	22	66	3.41	-	5,0	43	218	35	26
65	3.25	7,3	-	15	230	-	21	65	3.45	7,7	-	41	215	-	25
64	3.28	-	-	-	228	37	20	64	3.48	-	5,1	39	213	34	24
63	3.31	7,4	4,9	14	226	-	19	63	3.51	7,8	-	37	211	-	23
62	3.34	-	-	-	224	36	18	62	3.54	-	5,2	35	209	33	-
61	3.37	7,5	-	13	222	-	17	61	3.57	7,9	-	33	207	-	22
60	3.40	-	5,0	-	220	35	-	60	4.00	-	5,3	31	205	32	-
59	3.42	7,6	-	12	218	-	16	59	4.03	8,0	-	30	203	-	21

58	3.44	-	-	-	216	34	-	58	4.06	-	-	29	201	31	-
57	3.46	7,7	5,1	11	214	-	15	57	4.09	8,1	5,4	28	199	-	20
56	3.48	-	-	-	212	33	-	56	4.12	-	-	27	197	30	-
55	3.50	7,8	-	-	210	-	14	55	4.15	8,2	-	-	195	-	19
54	3.52	-	5,2	10	208	32	-	54	4.17	-	5,5	26	193	29	-
53	3.54	7,9	-	-	206	-	13	53	4.19	8,3	-	-	191	-	18
52	3.56	-	-	-	204	31	-	52	4.21	-	-	25	189	28	-
51	3.58	-	-	-	202	-	-	51	4.23	-	-	-	187	-	-
50	4.00	8,0	5,3	9	200	30	12	50	4.25	8,4	5,6	24	185	27	17
49	4.01	-	-	-	199	-	-	49	4.26	-	-	-	184	-	-
48	4.02	-	-	-	198	-	-	48	4.27	-	-	-	183	-	-
47	4.03	-	-	-	197	29	-	47	4.28	-	-	23	182	26	-
46	4.04	8,1	-	-	196	-	11	46	4.29	8,5	-	-	181	-	16
45	4.05	-	5,4	-	195	28	-	45	4.30	-	5,7	-	180	-	-
44	4.06	-	-	8	194	-	-	44	4.32	-	-	22	179	25	-
43	4.08	-	-	-	193	27	-	43	4.34	-	-	-	178	-	-
42	4.10	8,2	-	-	192	-	10	42	4.36	8,6	-	21	177	24	15
41	4.12	-	-	-	191	26	-	41	4.38	-	-	-	176	-	-
40	4.14	-	5,5	-	190	-	-	40	4.40	-	5,8	20	175	23	-
39	4.16	-	-	-	189	25	-	39	4.42	8,7	-	-	174	-	14
38	4.18	8,3	-	7	188	-	9	38	4.44	-	-	19	173	22	-
37	4.20	-	-	-	187	24	-	37	4.46	-	-	-	172	-	-
36	4.22	-	5,6	-	186	-	-	36	4.48	8,8	-	18	171	21	13
35	4.24	-	-	-	185	23	-	35	4.50	-	5,9	-	170	-	-
34	4.27	8,4	-	-	184	-	8	34	4.53	-	-	17	168	20	-
33	4.30	-	-	6	183	22	-	33	4.56	8,9	-	-	166	-	12
32	4.33	-	5,7	-	182	-	-	32	4.59	-	-	16	164	19	-
31	4.36	8,5	-	-	181	21	-	31	5.02	-	6,0	-	162	-	-
30	4.39	-	-	-	180	-	7	30	5.05	9,0	-	15	160	18	11
29	4.42	-	5,8	5	178	20	-	29	5.08	-	-	-	158	-	-
28	4.45	8,6	-	-	176	-	-	28	5.11	-	-	14	156	17	-
27	4.48	-	-	-	174	19	6	27	5.14	9,1	6,1	-	154	-	10
26	4.51	-	5,9	-	172	-	-	26	5.17	-	-	13	152	16	-
25	4.55	8,7	-	4	170	18	-	25	5.20	-	-	-	150	-	-
24	4.59	-	-	-	168	-	5	24	5.24	9,2	-	12	148	15	9
23	5.03	-	6,0	-	166	17	-	23	5.28	-	6,2	-	146	-	-
22	5.07	8,8	-	-	164	-	-	22	5.32	9,3	-	11	144	14	-
21	5.11	-	-	3	162	16	4	21	5.36	-	-	-	142	-	8

20	5.15	8,9	6,1	-	160	-	-	20	5.40	9,4	6,3	10	140	13	-
19	5.19	-	-	-	158	15	-	19	5.44	-	-	-	138	-	-
18	5.23	9,0	-	-	156	-	3	18	5.48	9,5	-	9	136	12	7
17	5.27	-	6,2	2	154	14	-	17	5.52	-	6,4	-	134	-	-
16	5.31	9,1	-	-	152	-	-	16	5.56	9,6	-	8	132	11	-
15	5.35	-	-	-	150	13	2	15	6.00	-	-	-	130	-	6
14	5.39	9,2	6,3	-	148	-	-	14	6.04	9,7	6,5	7	128	10	-
13	5.43	-	-	1	146	12	-	13	6.08	-	-	-	126	-	5
12	5.47	9,3	-	-	143	-	1	12	6.12	9,8	-	6	124	9	-
11	5.51	-	6,4	-	140	11	-	11	6.16	-	6,6	-	122	-	4
10	5.55	9,4	-	-	137	-	-	10	6.20	9,9	-	5	120	8	-
9	6.00	-	6,5	-	134	10	0	9	6.25	-	6,7	-	118	-	3
8	6.05	9,5	-	-	131	9	-	8	6.30	10,0	-	4	116	7	-
7	6.10	9,6	6,6	-	128	8	-1	7	6.35	10,1	6,8	-	114	-	2
6	6.15	9,7	-	-	125	7	-	6	6.40	10,2	-	3	112	6	-
5	6.20	9,8	6,7	-	122	6	-2	5	6.45	10,3	6,9	-	110	-	1
4	6.25	9,9	-	-	119	5	-	4	6.50	10,4	-	2	108	5	-
3	6.30	10,0	6,8	-	116	4	-3	3	6.55	10,5	7,0	-	106	4	0
2	6.35	10,1	-	-	113	3	-	2	7.00	10,6	-	1	103	3	-1
1	6.40	10,2	6,9	-	110	2	-4	1	7.05	10,7	7,1	-	100	2	-2

12 лет

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

61	3.23	7,3	-	-	237	-	20	61	3.42	7,7	-	38	222	-	-
60	3.25	-	-	14	235	37	-	60	3.45	-	-	36	220	34	24
59	3.27	7,4	4,8	-	233	-	19	59	3.48	7,8	5,1	34	218	-	-
58	3.29	-	-	-	231	36	-	58	3.51	-	-	33	216	33	23
57	3.31	7,5	-	13	229	-	18	57	3.54	7,9	-	32	214	-	-
56	3.33	-	4,9	-	227	35	-	56	3.57	-	5,2	31	212	32	22
55	3.35	7,6	-	-	225	-	17	55	4.00	8,0	-	-	210	-	-
54	3.37	-	-	12	223	34	-	54	4.02	-	-	30	208	31	21
53	3.39	7,7	5,0	-	221	-	16	53	4.04	8,1	5,3	-	206	-	-
52	3.41	-	-	-	219	33	-	52	4.06	-	-	29	204	30	20
51	3.43	-	-	-	217	-	-	51	4.08	-	-	-	202	-	-
50	3.45	7,8	5,1	11	215	32	15	50	4.10	8,2	5,4	28	200	29	19
49	3.46	-	-	-	214	-	-	49	4.11	-	-	-	199	-	-
48	3.47	-	-	-	213	-	-	48	4.12	-	-	27	198	-	-
47	3.48	-	-	-	212	31	-	47	4.13	-	-	-	197	28	18
46	3.49	7,9	-	-	211	-	14	46	4.14	8,3	-	26	196	-	-
45	3.50	-	5,2	10	210	-	-	45	4.15	-	5,5	-	195	-	-
44	3.51	-	-	-	209	30	-	44	4.16	-	-	25	194	27	17
43	3.53	-	-	-	208	-	-	43	4.17	-	-	-	193	-	-
42	3.55	8,0	-	-	207	29	13	42	4.18	8,4	-	24	192	-	-
41	3.57	-	-	9	206	-	-	41	4.20	-	-	-	191	26	16
40	3.59	-	5,3	-	205	28	-	40	4.22	-	5,6	23	190	-	-
39	4.01	-	-	-	204	-	-	39	4.24	8,5	-	-	188	25	-
38	4.03	8,1	-	-	203	27	12	38	4.26	-	-	22	186	-	15
37	4.05	-	-	8	202	-	-	37	4.29	-	-	-	184	24	-
36	4.07	-	-	-	201	26	-	36	4.32	8,6	-	21	182	-	-
35	4.09	-	5,4	-	200	-	11	35	4.35	-	5,7	-	180	23	14
34	4.11	8,2	-	-	198	25	-	34	4.38	-	-	20	178	-	-
33	4.13	-	-	7	196	-	-	33	4.41	8,7	-	-	176	22	-
32	4.15	-	-	-	194	24	10	32	4.44	-	-	19	174	-	13
31	4.17	8,3	-	-	192	-	-	31	4.47	-	-	-	172	21	-
30	4.20	-	5,5	-	190	23	-	30	4.50	8,8	5,8	18	170	-	-
29	4.23	-	-	6	188	-	9	29	4.53	-	-	-	168	20	12
28	4.26	8,4	-	-	186	22	-	28	4.56	-	-	17	166	-	-
27	4.29	-	-	-	184	-	-	27	4.59	8,9	-	-	164	19	-
26	4.32	-	5,6	-	182	21	8	26	5.02	-	5,9	16	162	-	11
25	4.35	8,5	-	5	180	-	-	25	5.05	-	-	-	160	18	-
24	4.38	-	-	-	178	20	7	24	5.08	9,0	-	15	158	-	-

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

13 лет

Очки	Мальчики							Очки	Девочки						
	Бег 1000м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
70	2.55	6,6	7,6	26	260	46	31	70	3.10	6,9	8,0	60	250	42	35
69	2.57	6,7	7,7	25	258	45	30	69	3.13	7,0	8,1	57	248	-	34
68	2.59	6,8	7,8	24	256	44	29	68	3.16	7,1	8,2	54	246	41	33
67	3.01	-	7,9	23	254	-	28	67	3.19	7,2	8,3	52	244	-	32
66	3.03	6,9	8,0	22	252	43	27	66	3.22	-	8,4	50	242	40	31
65	3.05	-	-	21	250	-	26	65	3.25	7,3	8,5	48	240	-	30

64	3.07	7,0	8,1	20	248	42	25	64	3.28	-	8,6	46	238	39	29
63	3.09	-	-	19	246	-	24	63	3.31	7,4	8,7	44	236	-	28
62	3.11	7,1	8,2	18	244	41	23	62	3.34	-	8,8	42	234	38	27
61	3.13	-	-	-	242	-	-	61	3.37	7,5	-	40	232	-	-
60	3.15	7,2	8,3	17	240	40	22	60	3.40	-	8,9	38	230	37	26
59	3.17	-	-	-	238	-	-	59	3.42	7,6	-	37	228	-	-
58	3.19	-	8,4	16	236	39	21	58	3.44	-	9,0	36	226	36	25
57	3.21	7,3	-	-	234	-	-	57	3.46	-	-	35	224	-	-
56	3.23	-	8,5	15	232	38	20	56	3.48	7,7	9,1	34	222	35	24
55	3.25	-	-	-	230	-	-	55	3.50	-	-	33	220	-	-
54	3.27	7,4	8,6	-	229	37	19	54	3.52	-	9,2	32	218	34	23
53	3.29	-	-	14	228	-	-	53	3.54	7,8	-	-	216	-	-
52	3.31	-	8,7	-	227	36	18	52	3.56	-	9,3	31	214	33	22
51	3.33	7,5	-	-	226	-	-	51	3.58	-	-	-	212	-	-
50	3.35	-	8,8	13	225	35	17	50	4.00	7,9	9,4	30	210	32	21
49	3.36	-	-	-	224	-	-	49	4.01	-	-	-	209	-	-
48	3.37	-	-	-	223	-	-	48	4.02	-	-	-	208	-	-
47	3.38	7,6	8,9	-	222	34	16	47	4.03	-	9,5	29	207	31	20
46	3.39	-	-	12	221	-	-	46	4.04	8,0	-	-	206	-	-
45	3.40	-	-	-	220	-	-	45	4.05	-	9,6	-	205	-	-
44	3.41	-	9,0	-	219	33	15	44	4.06	-	-	28	204	30	19
43	3.42	7,7	-	-	218	-	-	43	4.07	-	9,7	-	203	-	-
42	3.43	-	9,1	11	217	32	-	42	4.08	8,1	-	27	202	-	-
41	3.44	-	-	-	216	-	14	41	4.09	-	9,8	-	201	29	18
40	3.45	-	9,2	-	215	31	-	40	4.10	-	-	26	200	-	-
39	3.47	7,8	-	-	214	-	-	39	4.12	8,2	9,9	-	199	-	-
38	3.49	-	9,3	10	213	30	13	38	4.14	-	-	25	198	28	17
37	3.51	-	-	-	212	-	-	37	4.16	-	10,0	-	197	-	-
36	3.53	7,9	9,4	-	211	29	-	36	4.18	8,3	-	24	196	-	16
35	3.55	-	-	-	210	-	12	35	4.20	-	10,1	-	194	27	-
34	3.57	-	9,5	9	209	28	-	34	4.23	-	-	23	192	-	15
33	3.59	8,0	-	-	208	-	-	33	4.26	8,4	10,2	-	190	-	-
32	4.01	-	9,6	-	207	27	11	32	4.29	-	-	22	188	26	14
31	4.03	-	-	-	206	-	-	31	4.32	-	10,3	-	186	-	-
30	4.05	8,1	9,7	8	204	26	10	30	4.35	8,5	-	21	184	-	13
29	4.08	-	-	-	202	-	-	29	4.38	-	10,4	-	182	25	-
28	4.11	-	9,8	-	200	25	9	28	4.41	-	-	20	180	-	12
27	4.14	8,2	-	-	198	-	-	27	4.44	8,6	10,5	-	178	24	-

26	4.17	-	9,9	7	196	24	8	26	4.47	-	-	19	176	-	11
25	4.20	-	-	-	194	-	-	25	4.50	-	10,6	-	174	23	-
24	4.23	8,3	10,0	-	192	23	7	24	4.53	8,7	-	18	172	-	10
23	4.26	-	-	6	190	-	-	23	4.56	-	10,7	-	170	22	-
22	4.29	8,4	10,1	-	188	22	6	22	4.59	8,8	-	17	168	-	9
21	4.32	-	-	-	186	-	-	21	5.02	-	10,8	-	166	21	-
20	4.35	8,5	10,2	5	184	21	5	20	5.05	8,9	-	16	164	-	8
19	4.38	-	-	-	182	-	-	19	5.09	-	10,9	-	162	20	-
18	4.41	8,6	10,3	-	180	20	4	18	5.13	9,0	11,0	15	160	-	7
17	4.44	-	-	4	178	-	-	17	5.17	-	11,1	-	158	19	-
16	4.47	8,7	10,4	-	176	19	3	16	5.21	9,1	11,2	14	156	18	6
15	4.50	-	10,5	-	173	18	-	15	5.25	-	11,3	-	154	17	-
14	4.54	8,8	10,6	3	170	17	2	14	5.29	9,2	11,4	13	152	16	5
13	4.58	-	10,7	-	167	16	-	13	5.33	-	11,5	-	150	15	-
12	5.02	8,9	10,8	-	164	15	1	12	5.37	9,3	11,6	12	148	14	4
11	5.06	-	10,9	2	161	14	-	11	5.41	-	11,7	-	146	13	-
10	5.10	9,0	11,0	-	158	13	0	10	5.45	9,4	11,8	11	143	12	3
9	5.15	-	11,1	-	155	12	-	9	5.50	-	11,9	10	140	11	-
8	5.20	9,1	11,2	1	152	11	-1	8	5.55	9,5	12,0	9	137	10	2
7	5.25	-	11,3	-	149	10	-	7	6.00	-	12,1	8	134	9	-
6	5.30	9,2	11,4	-	146	9	-2	6	6.05	9,6	12,3	7	131	8	1
5	5.35	-	11,5	-	143	8	-	5	6.10	9,7	12,5	6	128	7	-
4	5.40	9,3	11,6	-	140	7	-3	4	6.15	9,8	12,7	5	125	6	0
3	5.45	9,4	11,8	-	137	6	-	3	6.20	9,9	12,9	4	122	5	-1
2	5.50	9,5	12,0	-	134	5	-4	2	6.25	10,0	13,1	3	119	4	-2
1	5.55	9,6	12,2	-	130	4	-5	1	6.30	10,2	13,3	2	116	3	-3

14 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)
70	2.50	6,5	7,4	28	265	47	31	70	3.05	6,7	7,8	63	255	43	35
69	2.52	-	7,5	27	263	46	30	69	3.08	6,8	7,9	60	252	42	34
68	2.54	6,6	7,6	26	261	45	29	68	3.11	6,9	8,0	57	249	41	33

67	2.56	-	7,7	25	259	-	28	67	3.14	7,0	8,1	54	246	-	32
66	2.58	6,7	7,8	24	257	44	27	66	3.17	7,1	8,2	51	243	40	31
65	3.00	-	-	23	255	-	26	65	3.20	7,2	8,3	48	240	-	30
64	3.02	6,8	7,9	22	253	43	25	64	3.22	7,3	8,4	46	238	39	29
63	3.04	-	-	21	251	-	24	63	3.24	-	8,5	44	236	-	28
62	3.06	6,9	8,0	20	249	42	23	62	3.26	7,4	8,6	42	234	38	27
61	3.08	-	-	19	247	-	-	61	3.28	-	-	40	232	-	-
60	3.10	-	8,1	18	245	41	22	60	3.30	7,5	8,7	38	230	37	26
59	3.12	7,0	-	17	243	-	-	59	3.32	-	-	37	228	-	-
58	3.14	-	8,2	-	241	40	21	58	3.34	7,6	8,8	36	226	36	25
57	3.16	-	-	16	239	-	-	57	3.36	-	-	35	224	-	-
56	3.18	7,1	8,3	-	237	39	20	56	3.38	7,7	8,9	34	222	35	24
55	3.20	-	-	-	235	-	-	55	3.40	-	-	-	220	-	-
54	3.22	-	8,4	15	234	-	19	54	3.42	-	9,0	33	218	34	23
53	3.24	7,2	-	-	233	38	-	53	3.44	7,8	-	-	216	-	-
52	3.26	-	8,5	-	232	-	18	52	3.46	-	9,1	32	214	33	22
51	3.28	-	-	-	231	-	-	51	3.48	-	-	-	212	-	-
50	3.30	7,3	8,6	14	230	37	17	50	3.50	7,9	9,2	31	210	32	21
49	3.31	-	-	-	229	-	-	49	3.51	-	-	-	209	-	-
48	3.32	-	-	-	228	-	-	48	3.52	-	-	-	208	-	-
47	3.33	-	8,7	-	227	36	16	47	3.53	-	9,3	30	207	31	20
46	3.34	7,4	-	13	226	-	-	46	3.54	8,0	-	-	206	-	-
45	3.35	-	-	-	225	-	-	45	3.55	-	-	-	205	-	-
44	3.36	-	8,8	-	224	35	15	44	3.57	-	9,4	29	204	30	19
43	3.37	-	-	-	223	-	-	43	3.59	-	-	-	203	-	-
42	3.38	7,5	-	12	222	34	-	42	4.01	8,1	-	28	202	-	-
41	3.39	-	8,9	-	221	-	14	41	4.03	-	9,5	-	201	29	18
40	3.40	-	-	-	220	33	-	40	4.05	-	-	27	200	-	-
39	3.41	-	-	-	219	-	-	39	4.07	8,2	9,6	-	199	-	-
38	3.42	7,6	9,0	11	218	32	13	38	4.09	-	-	26	198	28	17
37	3.43	-	-	-	217	-	-	37	4.11	-	9,7	-	197	-	-
36	3.44	-	9,1	-	216	31	-	36	4.13	8,3	-	25	196	-	16
35	3.45	7,7	-	-	215	-	12	35	4.15	-	9,8	-	194	27	-
34	3.47	-	9,2	10	214	30	-	34	4.18	-	-	24	192	-	15
33	3.49	-	-	-	213	-	-	33	4.21	8,4	9,9	-	190	-	-
32	3.51	7,8	9,3	-	212	29	11	32	4.24	-	-	23	188	26	14
31	3.53	-	-	-	211	-	-	31	4.27	-	10,0	-	186	-	-
30	3.55	-	9,4	9	210	28	10	30	4.30	8,5	-	22	184	-	13

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

15 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 60 м. (сек.)	Сгиб.и разгиб. рук	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)

70	2.45	6,4	7,2	30	270	47	32	70	3.05	6,6	7,8	63	255	43	35
69	2.47	6,5	7,3	28	268	-	31	69	3.08	6,7	7,9	60	252	-	34
68	2.49	-	7,4	26	266	46	30	68	3.11	-	8,0	57	249	42	33
67	2.51	6,6	7,5	24	264	-	29	67	3.14	6,8	8,1	54	246	-	32
66	2.53	-	7,6	23	262	45	28	66	3.17	-	8,2	51	243	41	31
65	2.55	6,7	-	22	260	-	27	65	3.20	6,9	8,3	48	240	-	30
64	2.57	-	7,7	21	258	44	26	64	3.22	-	8,4	46	238	40	29
63	2.59	-	-	20	256	-	25	63	3.24	7,0	8,5	44	236	-	28
62	3.01	6,8	7,8	-	254	43	24	62	3.26	-	8,6	42	234	39	27
61	3.03	-	-	19	252	-	-	61	3.28	7,1	-	40	232	-	-
60	3.05	-	7,9	-	250	42	23	60	3.30	-	8,7	38	230	38	26
59	3.07	6,9	-	18	248	-	-	59	3.32	7,2	-	37	228	-	-
58	3.09	-	8,0	-	246	41	22	58	3.34	-	8,8	36	226	37	25
57	3.11	-	-	17	244	-	-	57	3.36	-	-	35	224	-	-
56	3.13	7,0	8,1	-	242	40	21	56	3.38	7,3	8,9	34	222	36	24
55	3.15	-	-	-	240	-	-	55	3.40	-	-	-	220	-	-
54	3.17	-	8,2	16	239	-	20	54	3.42	-	9,0	33	218	35	23
53	3.19	7,1	-	-	238	39	-	53	3.44	7,4	-	-	216	-	-
52	3.21	-	8,3	-	237	-	19	52	3.46	-	9,1	32	214	34	22
51	3.23	-	-	-	236	-	-	51	3.48	-	-	-	212	-	-
50	3.25	7,2	8,4	15	235	38	18	50	3.50	7,5	9,2	31	210	33	21
49	3.26	-	-	-	234	-	-	49	3.51	-	-	-	209	-	-
48	3.27	-	-	-	233	-	-	48	3.52	-	-	-	208	-	-
47	3.28	-	8,5	-	232	37	17	47	3.53	-	9,3	30	207	32	20
46	3.29	7,3	-	14	231	-	-	46	3.54	7,6	-	-	206	-	-
45	3.30	-	-	-	230	-	-	45	3.55	-	-	-	205	-	-
44	3.31	-	8,6	-	229	36	16	44	3.57	-	9,4	29	204	31	19
43	3.32	-	-	-	228	-	-	43	3.59	-	-	-	203	-	-
42	3.33	7,4	-	13	227	35	-	42	4.01	7,7	-	28	202	-	-
41	3.34	-	8,7	-	226	-	15	41	4.03	-	9,5	-	201	30	18
40	3.35	-	-	-	225	34	-	40	4.05	-	-	27	200	-	-
39	3.36	-	-	-	224	-	-	39	4.07	-	9,6	-	199	-	-
38	3.37	7,5	8,8	12	223	33	14	38	4.09	7,8	-	26	198	29	17
37	3.38	-	-	-	222	-	-	37	4.11	-	9,7	-	197	-	-
36	3.39	-	8,9	-	221	32	-	36	4.13	-	-	25	196	-	-
35	3.40	7,6	-	-	220	-	13	35	4.15	7,9	9,8	-	194	28	16
34	3.42	-	9,0	11	219	31	-	34	4.18	-	-	24	192	-	-
33	3.44	-	-	-	218	-	-	33	4.21	-	9,9	-	190	-	-

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

16 лет

балл	Мальчики							балл	Девочки						
	Бег 1000 м (мин., сек.)	Челн. бег 3*10 м (сек.)	Бег 100 м. (сек.)	Подтягивание (кол-во раз)	Прыжок в длину с/м(см.)	Подъём туловища за 30 сек. (кол-во раз)	Наклон вперёд (см.)		Бег 1000 м. (мин., сек.)	Челн. бег 3*10м (сек.)	Бег 100 м (сек.)	Стиб.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.)	Стиб.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