

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I. | ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………… | 3 |
| II.  2.1.  2.2.  2.3.  2.4.  2.5.  2.6. | ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ…......  Календарный учебный график…………………………………...  Учебный план…………….……………………………………….  Содержание программы ………………………………………….  Врачебно-педагогический контроль……………………………..  Кадровое обеспечение…………………………………………….  Материально-техническое обеспечение ……………………….. | 5  5  5  7  13  14  14 |
| III. | МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ………………………………………. | 14 |
| IV. | КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ…..……………………………. | 18 |
| V. | ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..……………………... | 19 |
|  | Приложения ………………………………………………………. | 20 |

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Дартс» (далее программа) в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Калининская спортивная школа» (далее «Учреждение») 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»;

- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Устава МБУ ДО «Калининская спортивная школа».

Направленность программы – спортивно-оздоровительная.

Дартс в России сравнительно молодой вид спорта. Он появился в конце 90-х годов. Это - интереснейший вид, которым могут заниматься абсолютно все: женщины и мужчины, дети и взрослые, люди с серьезными физическими недостатками. Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь - несложен и долговечен.

Простота, экономичность, компактность – все это делает дартс привлекательным и интересным для людей самого разного темперамента и уровня подготовки, позволяет проводить спортивные тренировки даже в домашних условиях и выступать в спортивных соревнованиях. Дартс поднимает настроение и заполняет досуг.

Занятия дартсом улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Час игры в дартс приравнивается к километровой прогулке в спокойном темпе. Расцветка мишени – зелено – красно – бело – черная – успокаивает зрение. Положительно влияет на глаза и сам бросок (постоянное переключение зрения с дротика на мишень). Игра на счёт и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия – это мощные факторы, повышающие адаптационные возможности организма, расширяющие функциональные резервы.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта Дартс 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:

- приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности;

- обучение основам техники игры Дартс;

- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;

- обучение использованию в своей речи спортивной терминологии.

Развивающие:

- развитие природного потенциала каждого ребенка;

- создание условий для развития у ребенка общей культуры, интеллекта, формирования коммуникативных навыков;

- развитие способностей ребенка к самоконтролю и самопознанию;

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;

- развитие специальных качеств (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);

- способствование закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

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 к занятиям физкультурой и спортом;

-воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

Программа содержит учебный материал:

* теоретическая подготовка;
* общая физическая подготовка;
* специальная подготовка;
* техническая подготовка;
* тактическая подготовка;
* контрольные испытания.

**II. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1. Календарный учебный график**

Срок реализации программы – 1 год.

Минимальный возраст занятия в дартс с 7 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 31май.

1. С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся выполняются контрольные упражнения (приложение 1) в начале и конце учебного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого ребенка.

Заниматься может каждый учащийся, прошедший медицинский осмотр

и допущенный врачом к занятиям.

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

После окончания обучения по данной программе, спортсмены, по желанию и согласно требованиям к уровню подготовки, могут переходить на этап начальной подготовки дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, являющийся очередным этапом многолетней подготовки.

**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 | 7 | 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, 6 час)**

Таблица 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел подготовки** | **часы** |
|
|
| **I** | **Теоретическая подготовка** | **15** |
| **II** | **Практическая подготовка** | **201** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 69 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 16 |
| 3 | Тактико-техническая подготовка | 104 |
| 4 | Контрольно-переводные нормативы | 4 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 4 |
| 6 | Психологическая подготовка | 4 |
| 7 | Медицинское обследование |  |
|  | **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** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные нормативы |  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 | **4** |
| Психологическая подготовка |  |  | 1 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | **4** |
| Соревнования |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |  | **4** |
| Медицинское обследование | 2 раза в течение года | | | | | | | | |  |
| **Итого:** | **26** | **26** | **24** | **26** | **20** | **24** | **26** | **24** | **20** | **216** |

**Тематический план (теория)**

Таблица 4

|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретическая подготовка** | **Кол-во часов** |
| Вводное занятие. История развития спорта в России. История развития олимпийского движения в мире, России. | 1 |
| Техника безопасности на занятиях. Техника безопасности при работе с дротиками. | 1 |
| Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнении на организм человека. | 1 |
| Гигиена. Питание. Закаливание. Режим дня. Самоконтроль объема  нагрузок. | 1 |
| Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях. Первая доврачебная помощь при травмах. Приемы транспортировки пострадавшего. | 1 |
| История развития дартса как вида спорта. История развития дартса в России и в Тверской области. | 1 |
| Оборудование и инвентарь. Правила игры в дартс. | 2 |
| Основы техники метания дротика. Техника безопасности при работе с дротиками. | 6 |
| Основы самоконтроля и самопроверки. Дневник дартсмена. Анализ итогов соревнований и контрольных заданий. | 1 |
| **Итого:** | **15** |

**2.3. Содержание программы**

**Теоретическая подготовка**

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

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

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития спорта в России и за рубежом.

**История развития олимпийского движения в мире, России.**

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

**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. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. 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.

Сердечно-сосудистая 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 по ориентированию. 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.

**История развития дартса как вида спорта.**

История возникновения, родина дартса. Дальнейшее развитие этого вида спорта по всему миру. Лучшие британские игроки.

**История развития дартса в России**.

Возникновение и развитие дартса в России. Организация Национальной Федерации Дартс России. Чемпионаты и Кубки страны. Лучшие игроки России. Лучшие игроки Тверской области.

**История развития дартса в Тверской области.**

Возникновение и развитие дартса в Тверской области. История развития дартса в Тверской области. Лучшие игроки Тверской области.

**Техника безопасности при работе с дротиками.**

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

**Оборудование и инвентарь.**

Необходимое оборудование по дартсу. Правильный выбор инвентаря. Материалы изготовления мишеней. Дротики, материал изготовления, форма. Ограничения дротиков по форме и величине.

**Основы техники метания дротика.**

Хват. Виды хватов. Фазы и основные точки выполнения броска. Положения ног. Стойка. Положение головы, локтя. Прицеливание. Бросок. Выпуск дротика.

Общие правила игры. Жеребьевка. Ведение счета. Ведение протокола игр и упражнений. Основные права и обязанности участников соревнований.

**Анализ итогов соревнований и контрольных заданий.**

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

**Общефизическая подготовка (ОФП)**

**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 180о из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

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

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

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

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

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

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

***Легкоатлетические упражнения.***

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

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

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

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

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

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 (СФП)**

*Упражнения для развития выносливости*. Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км.

*Упражнения на развитие быстроты*. Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

*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.

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

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

Упражнение на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Имитационные упражнение с удлинением времени на каждую фазу подготовку броска.

Комплекс гимнастических упражнений, направленных на улучшение осанки.

Релаксационные упражнения. Упражнения и игры в дартс нерабочей рукой. Упражнения на тренажерах.

**Техническая подготовка**

Разучивание и освоение фаз и основных контрольных точек при броске дротика. Имитация выполнения броска.

Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Метание дротиков по листу бумаги на кучность. Выполнение упражнений со сходом с места.

Работа с увеличением времени на подготовку броска. Выполнение упражнений с тренажерами.

Работа с переменой дистанции. Выполнение упражнений на развитие чувства равновесия. Дартс-игры и упражнения.

Игры на внимание. Закрепления техники метания дротика.

**Тактическая подготовка**

Различные тактические действия в игровых видах спорта: индивидуальные, групповые, командные.

Тактика поведения на соревнованиях. Спортивная этика. Правила поведения на соревнованиях. Набор очков, выход на нужный сектор. Тактика закрытия в игре «50», «170», «Американский крикет».

1. **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.

1. Педагогический контроль и оценка подготовленности дартсменов являются важнейшим элементом системы управления, определяющим эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации тренеры-преподаватели используют следующие виды контроля:
2. - этапный,
3. - текущий.
4. С помощью этапного контроля определяются изменения состояния занимающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий и определяется стратегия на последующий период занятий.
5. Текущий контроль даёт возможность оценить состояние занимающихся в течение дня.
6. В качестве контроля и оценки подготовленности юных спортсменов на практике принято использовать педагогические наблюдения и тестирование.
7. Метод наблюдения применяется тренерами-преподавателями в качестве оперативного контроля.
8. Общими критериями оценки деятельности на спортивно-оздоровительном этапе подготовки являются:
9. - состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
10. - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
11. - уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
12. - показатели участия в соревнованиях.
13. 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, самокаты, гимнастические палки), для проведения занятий по общефизической подготовке.

Занятия по дартс проводятся в специально подготовленных местах небольшой площади.

Для наиболее успешного усвоения учебного материала на занятиях используются методические пособия и дидактический материал:

* Информационный стенд с «Правилами безопасности на занятиях по дартс».
* Карточки-задания для развития двигательных качеств.
* Карточки-задания для выполнения заданий по технике дартс.
* Подборка журналов о дартс.

**III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

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

Основной формой практических занятий является тренировка, которая строится по общепринятой схеме.

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.

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

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

*Учебные занятия.* На занятиях такого типа в первую очередь проводитсяпервоначальное обучение технике дартс.

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

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

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

*Метод слова.* При обучении технике дартс широко используютсяобъяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа метания дротика. 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 дартс терминологию.

*Метод упражнения (практического выполнения)* позволяет полученныепредставления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у обучающихся умения и навыки, необходимые при занятиях дартс.

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

Для организации деятельности учащихся 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, длина пути 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 годичных циклов предполага­ет незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл.

1. **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**
2. 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.
3. Тренер-преподаватель должен строго дозировать физическую нагрузку в зависимости от возраста, пола, физической и технической подготовленности обучающихся спортсменов. Одежда обучающихся должна соответствовать времени года и метеорологическим условиям, чтобы во время тренировки или соревнований дети не получили теплового удара или обморожения. Кроме этого, одежда должна защищать тело и конечности ребенка от царапин, порезов, уколов и ушибов, получаемых при передвижении по местности с густой растительностью.
4. Недопустимо оставлять детей без сопровождения взрослых после окончания мероприятия.
5. При проведении занятия или тренировки тренер-преподаватель должен иметь журнал учета работы, конспект или тезисный план занятия.
6. Он обязан руководствоваться своей рабочей программой и инструкцией по технике безопасности при проведении занятий (соревнований).
7. 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).

**IV. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

* + - * 1. **Контрольные нормативы для определения уровня развития физических качеств.**

1. С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств, представленные в приложении 1.

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

Критериями успешности обучения служат - положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП.

**Ожидаемые результаты**

После окончания обучения по программе обучающиеся должны:

***знать:***

- о специальной одежде, инвентаре при занятии дартс, о двигательном режиме, о гигиене, закаливании и занятиях физическими упражнениями, об осанке;

- основы строения и функций организма;

- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;

- правила оказания первой помощи при травмах;

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

- правила игры в дартс;

- об истории развития спорта в России;

- терминологию по дартс;

- владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе.

***уметь:***

- выполнять программные требования по видам подготовки;

- владеть основами техники и тактики дартс;

- правильно применять технические и тактические приемы в игре;

- 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 дартс.

**V. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Литература:**

1. Аксянов Н., Яковлев В. Дартс. Методическое пособие. М., 1991.

2. Верхошанский Ю.В. Программирование тренировочного процесса. М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.

3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. Учебное пособие для вузов. М.: Советский спорт , 2007. - 294 с. : ил.

4.Зацегорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.

5. Маркосян Н.А. Основы морфологии и физиологии детей и подростков. М.: Медицина, 1969.- 576 с.

6. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. М.: Советский спорт, 2011. – 202 с.

7. Фомин Н.А. , Вавилов Ю.В. Физиологические основы двигательной активности. М. : Физкультура и спорт, 1991 . – 223, 1 с. : ил.табл.

8. Фомин Н.А. , Филин В.П. “На пути к спортивному мастерству. М.: ФиС. 1986-159 с.

9. Шилин Ю.Н., Каневская А.В. Теория и методика тренировки в дартс. М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 120 с.

10. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1978. – 287 с. 11. Цсен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотренинг: игры и упражнения. М.: Независимая фирма "Класс", 1999. — 272 с.

**Интернет-ресурсы**

1. [www.dartsrf.ru](http://www.dartsrf.ru) *Федерация дартс России.*

2. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) *Единая коллекция цифровых* *образовательных ресурсов.*

3. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) *Министерство спорта РФ.*

Приложение 1

**Нормативные требования для поступающих и обучающихся по дополнительной**

**общеобразовательной общеразвивающей программе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
| балл | **Мальчики** | | | | | | | балл | **Девочки** | | | | | | |
| Бег  1000 м.  (мин.,  сек.) | Челн.  бег  3\*10 м  (сек.) | Бег  30 м.  (сек.) | Подтя-  гивание  (кол-во  раз) | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) | Бег  1000 м.  (мин.,  сек.) | Челн.  бег  3\*10 м  (сек.) | Бег  30 м.  (сек.) | Сгиб.и  разгиб.  рук | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) |
| **70** | 3.35 | 7,6 | 5,2 | 7 | 200 | 31 | 15 | **70** | 3.55 | 8,0 | 5,5 | 43 | 185 | 29 | 18 |
| **69** | 3.38 | 7,7 | - | 6 | 197 | 30 | 13 | **69** | 3.59 | 8,1 | - | 40 | 182 | 28 | 17 |
| **68** | 3.41 | - | 5,3 | 5 | 194 | 29 | 12 | **68** | 4.03 | - | 5,6 | 37 | 179 | 27 | 16 |
| **67** | 3.44 | 7,8 | - | - | 191 | 28 | 11 | **67** | 4.07 | 8,2 | - | 34 | 176 | 26 | 15 |
| **66** | 3.47 | - | 5,4 | - | 188 | - | 10 | **66** | 4.11 | - | 5,7 | 31 | 173 | 25 | 14 |
| **65** | 3.50 | 7,9 | - | - | 185 | 27 | 9 | **65** | 4.15 | 8,3 | - | 29 | 170 | 24 | 13 |
| **64** | 3.53 | - | 5,5 | - | 183 | - | 8 | **64** | 4.18 | - | 5,8 | 27 | 168 | 23 | 12 |
| **63** | 3.56 | 8,0 | - | - | 181 | 26 | 7 | **63** | 4.21 | 8,4 | - | 25 | 166 | 22 | - |
| **62** | 3.59 | - | 5,6 | 4 | 179 | - | 6 | **62** | 4.24 | - | 5,9 | 23 | 164 | 21 | 11 |
| **61** | 4.02 | 8,1 | - | - | 177 | 25 | - | **61** | 4.27 | 8,5 | - | 21 | 162 | 20 | - |
| **60** | 4.05 | - | - | - | 175 | - | 5 | **60** | 4.30 | - | - | 20 | 160 | 19 | 10 |
| **59** | 4.07 | 8,2 | 5,7 | - | 173 | 24 | - | **59** | 4.33 | 8,6 | 6,0 | 19 | 158 | - | - |
| **58** | 4.09 | - | - | - | 171 | - | 4 | **58** | 4.36 | - | - | 18 | 156 | 18 | 9 |
| **57** | 4.11 | 8,3 | - | - | 169 | 23 | - | **57** | 4.39 | 8,7 | - | 17 | 154 | - | - |
| **56** | 4.13 | - | 5,8 | - | 167 | - | 3 | **56** | 4.42 | - | 6,1 | 16 | 152 | 17 | 8 |
| **55** | 4.15 | 8,4 | - | - | 165 | 22 | - | **55** | 4.45 | 8,8 | - | - | 150 | - | - |
| **54** | 4.17 | - | - | - | 163 | - | - | **54** | 4.47 | - | - | 15 | 148 | - | - |
| **53** | 4.19 | 8,5 | 5,9 | - | 161 | 21 | 2 | **53** | 4.49 | 8,9 | 6,2 | - | 146 | 16 | 7 |
| **52** | 4.21 | - | - | - | 159 | - | - | **52** | 4.51 | - | - | 14 | 144 | - | - |
| **51** | 4.23 | - | - | - | 157 | - | - | **51** | 4.53 | - | - | - | 142 | - | - |
| **50** | 4.25 | 8,6 | 6,0 | 3 | 155 | 20 | 1 | **50** | 4.55 | 9,0 | 6,3 | 13 | 140 | 15 | 6 |
| **49** | 4.26 | - | - | - | 154 | - | - | **49** | 4.56 | - | - | - | 139 | - | - |
| **48** | 4.27 | - | - | - | 153 | - | - | **48** | 4.57 | - | - | - | 138 | - | - |
| **47** | 4.28 | - | - | - | 152 | 19 | - | **47** | 4.58 | - | - | 12 | 137 | 14 | - |
| **46** | 4.29 | 8,7 | 6,1 | - | 151 | - | 0 | **46** | 4.59 | 9,1 | 6,4 | - | 136 | - | 5 |
| **45** | 4.30 | - | - | - | 150 | - | - | **45** | 5.00 | - | - | - | 135 | - | - |
| **44** | 4.32 | - | - | - | 149 | 18 | - | **44** | 5.02 | - | - | 11 | 134 | 13 | - |
| **43** | 4.34 | - | - | 2 | 148 | - | - | **43** | 5.04 | - | - | - | 133 | - | - |
| **42** | 4.36 | 8,8 | 6,2 | - | 147 | - | -1 | **42** | 5.06 | 9,2 | 6,5 | - | 132 | - | 4 |
| **41** | 4.38 | - | - | - | 146 | 17 | - | **41** | 5.08 | - | - | 10 | 131 | 12 | - |
| **40** | 4.40 | - | - | - | 145 | - | - | **40** | 5.10 | - | - | - | 130 | - | - |
| **39** | 4.42 | - | - | - | 144 | - | - | **39** | 5.12 | 9,3 | - | - | 129 | - | - |
| **38** | 4.44 | 8,9 | 6,3 | - | 143 | 16 | -2 | **38** | 5.14 | - | 6,6 | 9 | 128 | 11 | 3 |
| **37** | 4.46 | - | - | - | 142 | - | - | **37** | 5.16 | - | - | - | 127 | - | - |
| **36** | 4.48 | - | - | 1 | 141 | - | - | **36** | 5.18 | 9,4 | - | - | 126 | - | - |
| **35** | 4.50 | - | 6,4 | - | 140 | 15 | - | **35** | 5.20 | - | 6,7 | 8 | 125 | 10 | 2 |
| **34** | 4.53 | 9,0 | - | - | 139 | - | -3 | **34** | 5.23 | - | - | - | 124 | - | - |
| **33** | 4.56 | - | - | - | 138 | - | - | **33** | 5.26 | 9,5 | - | - | 123 | - | - |
| **32** | 4.59 | - | 6,5 | - | 137 | 14 | - | **32** | 5.29 | - | 6,8 | 7 | 122 | 9 | 1 |
| **31** | 5.02 | 9,1 | - | - | 136 | - | - | **31** | 5.32 | - | - | - | 121 | - | - |
| **30** | 5.05 | - | - | - | 135 | 13 | -4 | **30** | 5.35 | 9,6 | - | - | 120 | - | - |
| **29** | 5.08 | - | 6,6 | - | 133 | - | - | **29** | 5.38 | - | 6,9 | 6 | 118 | 8 | 0 |
| **28** | 5.11 | 9,2 | - | - | 131 | 12 | - | **28** | 5.41 | - | - | - | 116 | - | - |
| **27** | 5.14 | - | - | - | 129 | - | - | **27** | 5.44 | 9,7 | - | - | 114 | 7 | - |
| **26** | 5.17 | - | 6,7 | - | 127 | 11 | - | **26** | 5.47 | - | 7,0 | 5 | 112 | - | -1 |
| **25** | 5.20 | 9,3 | - | - | 125 | - | - | **25** | 5.50 | - | - | - | 110 | 6 | - |
| **24** | 5.24 | - | - | - | 123 | 10 | - | **24** | 5.54 | 9,8 | - | - | 108 | - | - |
| **23** | 5.28 | - | 6,8 | - | 121 | - | - | **23** | 5.58 | - | 7,1 | 4 | 106 | 5 | -2 |
| **22** | 5.32 | 9,4 | - | - | 119 | 9 | - | **22** | 6.02 | 9,9 | - | - | 104 | - | - |
| **21** | 5.36 | - | - | - | 117 | - | - | **21** | 6.06 | - | - | - | 102 | 4 | - |
| **20** | 5.40 | 9,5 | 6,9 | - | 115 | 8 | - | **20** | 6.10 | 10,0 | 7,2 | 3 | 100 | - | - |
| **19** | 5.44 | - | - | - | 113 | - | - | **19** | 6.14 | - | - | - | 98 | 3 | - |
| **18** | 5.48 | 9,6 | - | - | 111 | 7 | - | **18** | 6.18 | 10,1 | - | 2 | 96 | - | - |
| **17** | 5.52 | - | 7,0 | - | 109 | - | - | **17** | 6.22 | - | 7,3 | - | 94 | 2 | - |
| **16** | 5.56 | 9,7 | - | - | 107 | 6 | - | **16** | 6.26 | 10,2 | - | 1 | 92 | - | - |
| **15** | 6.00 | - | - | - | 105 | - | - | **15** | 6.30 | - | - | - | 90 | 1 | - |
| **14** | 6.05 | 9,8 | 7,1 | - | 102 | 5 | - | **14** | 6.35 | 10,3 | 7,4 | - | 88 | - | - |
| **13** | 6.10 | - | - | - | 101 | - | - | **13** | 6.40 | - | - | - | 86 | - | - |
| **12** | 6.15 | 9,9 | - | - | 99 | 4 | - | **12** | 6.45 | 10,4 | - | - | 84 | - | - |
| **11** | 6.20 | - | 7,2 | - | 97 | - | - | **11** | 6.50 | - | 7,5 | - | 82 | - | - |
| **10** | 6.25 | 10,0 | - | - | 95 | 3 | - | **10** | 6.55 | 10,5 | - | - | 80 | - | - |
| **9** | 6.30 | - | - | - | 93 | 2 | - | **9** | 7.00 | - | - | - | 78 | - | - |
| **8** | 6.35 | 10,1 | 7,3 | - | 91 | 1 | - | **8** | 7.05 | 10,6 | 7,6 | - | 76 | - | - |
| **7** | 6.40 | 10,2 | - | - | 88 | - | - | **7** | 7.10 | 10,7 | - | - | 74 | - | - |
| **6** | 6.45 | 10,3 | - | - | 85 | - | - | **6** | 7.15 | 10,8 | - | - | 72 | - | - |
| **5** | 6.50 | 10,4 | 7,4 | - | 82 | - | - | **5** | 7.20 | 10,9 | 7,7 | - | 70 | - | - |
| **4** | 6.55 | 10,5 | - | - | 79 | - | - | **4** | 7.25 | 11,0 | - | - | 67 | - | - |
| **3** | 7.00 | 10,6 | - | - | 76 | - | - | **3** | 7.30 | 11,1 | 7,8 | - | 64 | - | - |
| **2** | 7.05 | 10,7 | - | - | 73 | - | - | **2** | 7.35 | 11,2 | - | - | 61 | - | - |
| **1** | 7.10 | 10,8 | 7,6 | - | 70 | - | - | **1** | 7.40 | 11,3 | 7,9 | - | 58 | - | - |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 лет** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Мальчики** | | | | | | | балл | **Девочки** | | | | | | |
| балл | Бег  1000м.  (мин.,  сек.) | Челн.  бег  3\*10 м(сек.) | Бег  30 м.  (сек.) | Подтя-  гивание  (кол-во  раз) | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) | Бег  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.) | Подтя-  гивание  (кол-во  раз) | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-вораз) | Наклон  вперёд  (см.) | Бег  1000 м.  (мин,сек.) | Челн.  бег  3\*10м  (сек.) | Бег  30 м.  (сек.) | Сгиб.и  разгиб.  рук | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) |
| **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.) | Подтя-  гивание  (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.) | Подтя-  гивание  (кол-во  раз) | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) | Бег  1000 м.  (мин.,  сек.) | Челн.  бег  3\*10 м  (сек.) | Бег  30 м.  (сек.) | Сгиб.и  разгиб  рук | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) |
| **70** | 3.10 | 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.) | Подтя-  гивание  (кол-во  раз) | Прыжок  в длину  с/м  (см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) | Бег  1000м.  (мин.,  сек.) | Челн.  бег  3\*10 м  (сек.) | Бег  30 м.  (сек.) | Сгиб.и  разгиб.  рук | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-в раз) | Наклон  вперёд  (см.) |
| **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.) | Подтя-  гивание  (кол-во  раз) | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) | Бег  1000 м.  (мин.,  сек.) | Челн.  бег  3\*10 м(сек | Бег  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.) | Подтя-  гивание  (кол-во  раз) | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) | Бег  1000 м.  (мин.,  сек.) | Челн.  бег  3\*10 м  (сек.) | Бег  60 м.  (сек.) | Сгиб.и  разгиб.  рук | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-вораз) | Наклон  вперёд  (см.) |
| **70** | 2.50 | 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.) | Подтя-  гивание  (кол-во  раз) | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) | Бег  1000 м.  (мин.,  сек.) | Челн.  бег  3\*10 м  (сек.) | Бег  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.) | Подтя-  гивание  (кол-во  раз) | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) | Бег  1000 м.  (мин.,  сек.) | Челн.  бег  3\*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.) | Подтя-  гивание  (кол-во  раз) | Прыжок  в длину  с/м(см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) | Бег  1000 м.  (мин.,  сек.) | Челн.  бег  3\*10 м  (сек.) | Бег  100 м  (сек.) | Сгиб.и  разгиб.  рук | Прыжок  в длину  с/м (см.) | Подъём  туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон  вперёд  (см.) |
| **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.) | Подтя-  гивание  (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 |