Приложение № 1 к приказу МУ ОО

от 16.02.2016 г. № 15

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о проведении муниципального этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания», Всероссийских спортивных игр «Президентские игры»**

**в 2015 - 2016 учебном году**

**Цели и задачи:**

Спортивные игры и соревнования школьников являются спортивно-оздоровительными соревнованиями и преследуют цели укрепления здоровья подрастающего поколения, вовлечение детей в систематические занятия физической культурой и спортом, пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок подрастающего поколения, гражданское и патриотическое воспитание обучающихся.

**Основные задачи**:

- совершенствование спортивно-массовой и оздоровительной работы с детьми во внеурочное время;

- пропаганда здорового образа жизни, формирование позитивных жизненных установок у подрастающего поколения;

- развитие массового физкультурно-спортивного движения школьников в районе;

- определение команд общеобразовательных учреждений, сформированных из обучающихся одного класса, добившихся наилучших результатов в физической подготовке и физическом развитии, показавших высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта;

- определение уровня двигательной активности обучающихся.

**Сроки и место проведения:**

I этап (школьный) проводится до 1 марта 2016 года в общеобразовательных учреждениях

II этап (муниципальный) - до 1 мая 2016 года проводится на базе МОУ АСОШ №2.

**Организаторы мероприятия:**

Общее руководство подготовкой и проведением:

* школьного этапа Президентских состязаний осуществляет руководитель образовательной организации;
* муниципального этапа Президентских состязаний осуществляет отдел образования администрации Андреапольского района, МУ ДОД ДЮСШ.

Для проведения школьного и муниципального этапов Президентских состязаний:

* создаются организационные комитеты, состав которых утверждается организаторами этапов;
* разрабатываются соответствующие положения о соревнованиях;
* создаются судейские коллегии, которые определяют систему проведения и организуют соревнования, определяют победителей и призеров соответствующих этапов, рассматривают протесты участников соревнований.

**Требования к участникам и условия их допуска:**

* **В школьном этапе Президентских состязаний** принимают участие команды (обучающиеся) с 1 по 11 классы.
* **В школьном этапе Президентских спортивных игр** принимают участие обучающиеся с 5 по 11 классы.
* **В муниципальном этапе** **Президентских состязаний** принимают участие команды школьников 6-7 классов:

для городских школ 4 девушки и 4 юноши из 6 классов, 4 девушки и 4 юноши из 7 классов;

для сельских школ 4 девушки и 4 юноши.

* **В муниципальном этапе** **Президентских спортивных игр** принимают участие команды – школы, сформированные из обучающихся, добившихся наилучших результатов в школьном этапе.

Все участники команды должны иметь спортивную форму с названием общеобразовательного учреждения и порядковым номером.

В комиссию по проведению муниципального этапа спортивных соревнований школьников подаются следующие документы:

* именная заявка, заверенная медицинским учреждением;
* согласие от родителей на обработку персональных данных на каждого участника;
* копия свидетельства о рождении (паспорта) на каждого участника
* копии обложки , первой страницы журнала, страницы журнала с оценками по учебному предмету (математика) с 01 сентября 2015-2016 уч. года, заверенные печатью и подписью директора школы;
* протоколы тестирования по программе «Спортивное многоборье» школьного этапа.

Итоговые протоколы и фото материалы школьных этапов должны быть размещены на официальных сайтах общеобразовательных организаций. Муниципального этапа – на сайте отдела образования.

Расходы по командированию участников классов-команд на муниципальный этап обеспечивают командирующие организации.

**Программа «Президентских состязаний»:**

Компонентом программы муниципального этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников является спортивное многоборье.

**Обязательные виды программы:**

**1. Спортивное многоборье.**

Соревнования лично - командные.

Результаты личного первенства подводятся раздельно среди юношей и девушек городских и сельских школ.

В случае равенства показателей у нескольких участников, преимущество получает участник, показавший лучший результат в беге на 1000 м.

Команда победительница определяется по наибольшей сумме очков, набранной по сумме 12 лучших результатов (6 юношей, 6 девушек) среди городских команд и 6 лучших результатов (3 юноши, 3 девушки) среди сельских команд.

При равенстве очков у двух и более команд, преимущество получает команда, набравшая большую сумму очков в беге на 1000 м.

**Спортивное многоборье (тесты) включает в себя:**

**Бег на 1000 м** (юноши и девушки).

Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера, с точностью до 0,1 секунды.

**Бег 30 м** (юноши и девушки 6 класс) **60 м** (юноши и девушки 7,8,9 классы) **100 м** (юноши и девушки 10,11 классы)**.**

Проводится на беговой дорожке (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**Подтягивание на перекладине** (юноши). Участник с помощью судьи принимает положение виса хватом сверху. Подтягивается непрерывным движением так, чтобы его подбородок оказался над перекладиной. Опускается в вис. Самостоятельно останавливает раскачивание и фиксирует на 0,5 сек. видимое для судьи положение виса. Не допускается сгибание рук поочерёдно, рывки ногами или туловищем, перехват руками, остановка при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек.

**Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» (отжимание) (**девушки). Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения.

**Подъем туловища из положения «лежа на спине»** (юноши, девушки). Исходное положение - лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек. Во время упражнения не допускается подъем таза. Касание мата всей спиной обязательно.

**Прыжок в длину с места** (юноши, девушки). Выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предоставляется три попытки.

**Наклон вперед из положения «сидя»** (юноши, девушки). На полу обозначается центровая и перпендикулярная линии. Участник, сидя на полу, ступнями ног касается центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три наклона вперед, на четвертом фиксируется результат касания и фиксации (не менее 2 сек.) кончиков пальцев на перпендикулярной мерной линии. Сгибание ног в коленях не допускается.

Таблицы оценки результатов в спортивном многоборье прилагаются

**Встречная эстафета.** Соревнования командные. В соревнованиях принимают участие от городских команд - 6 юношей и 6 девушек, от сельских команд – 3 юноши и 3 девушки. Участники каждой команды выстраиваются в две встречные колонны (юноши и девушки) на расстоянии 60 метров (6 класс) или 100 метров (7 класс) друг от друга. По сигналу стартера первые участники команды начинают движение. Достигнув линии второй половины своей команды, передают эстафетную палочку следующему участнику. Прибежавший участник встает в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока встречные колонны не поменяются местами.

Результат фиксируется с точностью 0.01 секунд. По ручному секундомеру при пересечении последним участником команды финишной линии.

**Программа «Президентских спортивных игр»:**

Программа школьного и муниципального этапов Президентских спортивных игр включает соревнования по следующим видам спорта:

**Баскетбол.** Состав команды 4 юноши и 4 девушки.

**Настольный теннис.** Состав команды 4 юноши и 4 девушки.

**Шашки.** Состав команды 3 юноши и 3 девушки.

**Награждение**

Команды, занявшие первое место, награждаются грамотой.

Всем участникам и руководителям классов-команд получают свидетельства участника муниципального этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

Приложение № 2 к приказу МУ ОО

от 16.02.2016 г. № 15

**Состав комиссии**

**по проведению муниципального этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»**

|  |  |
| --- | --- |
| Горбачевский Станислав Иосифович | - директор МУ ДОД ДЮСШ, председатель комиссии |
| Елисеева Светлана Евгеньевна | - тренер-преподаватель МУ ДОД ДЮСШ, заместитель председателя комиссии |
| Соколов Александр Николаевич | - заведующий МУ ОО |
| Пименова Ирина Леопольдовна | - главный специалист МУ ОО |
| Морозов Юрий Владимирович | - учитель физической культуры МОУ АСОШ № 1 |
| Мошков Дмитрий Вячеславович | - учитель физической культуры МОУ АСОШ № 2 |
| Иванова Людмила Константиновна | - учитель физической культуры МОУ АСОШ № 3, руководитель РМО учителей физической культуры |

|  |  |
| --- | --- |
|  | ЗАЯВКА  На участие в региональном этапе Всероссийских спортивных соревнованиях школьников  «Президентские состязания»  Наименование муниципального образования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Общеобразовательная  организация\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (полное наименование в соответствии с Уставом учреждения)  Адрес общеобразовательной организация\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  E-mail:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Сайт учреждения:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Дата рождения | Нагрудный номер | Виза врача и печать  напротив каждой фамилии |
|  |  |  |  | Допущен « \_\_»\_\_\_\_\_20\_г. |
|  |  |  |  | Допущен « \_\_»\_\_\_\_\_20\_г. |

Всего допущено к соревнованиям \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_обучающихся

(число и прописью)

Врач \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись) (расшифровка подписи)

М. П.

(печать медицинского учреждения)

Классный руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись) (расшифровка подписи)

Преподаватель физической культуры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись) (расшифровка подписи)

Руководитель делегации \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

(подпись) (расшифровка подписи)

Правильность заявки подтверждаю:

Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

М.П. (подпись) (расшифровка подписи)

ФИО исполнителя (полностью)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Контактный телефон\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

В муниципальную комиссию

по проведению Всероссийских спортивных

соревнований (игр) школьников «Президентские

состязания» и «Президентские спортивные игры»

Согласие

Я,\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

зарегистрированный (ая) по адресу: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

документ, удостоверяющий личность: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*(сведения о дате выдачи указанного документа и выдавшем его органе).*

в соответствии с требованиями ст. 9 Федерального закона Российской Федерации от 27 июля 2006 г. №152-ФЗ «О персональных данных», подтверждаю свое согласие на обработку рабочей группе и комиссии по допуску участников моих персональных данных и данных моего ребёнка в связи с участием

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Ф.И.О. ребёнка*

в муниципальном этапе Президентских состязаний, при условии, что их обработка осуществляется уполномоченным лицом, принявшим обязательства о сохранении конфиденциальности указных сведений.

Предоставляю рабочей группе и комиссии по допуску участников право осуществлять все действия (операции) с моими персональными данными и данными моего ребенка, включая сбор, систематизацию, накопление, хранение, обновление, изменение, использование, обезличивание, блокирование, уничтожение. Рабочая группа и комиссия по допуску участников вправе обрабатывать мои персональные данные и данные моего ребёнка посредством внесения их в электронную базу данных, списки и другие отчётные формы.

Передача моих персональных данных и данных моего ребенка иным лицам или иное их разглашение может осуществляться только с моего письменного согласия.

Я оставляю за собой право отозвать свое согласие посредством составления соответствующего письменного документа, который может быть направлен мной в адрес рабочей группы и комиссии по допуску участников по почте заказным письмом с уведомлением о вручении.

В случае получения моего письменного заявления об отзыве настоящего согласия на обработку персональных данных, рабочая группа и комиссия по допуску участников обязаны прекратить их обработку и исключить персональные данные из базы данных, в том числе электронной, за исключением сведений о фамилии, имени, отчестве, дате рождения.

Настоящее согласие дано мной

Подпись: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016 года.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Юноши

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ (Образец)

спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

«Спортивное многоборье»

класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_город\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата заполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, Имя | Возраст  (лет) | Бег 30 м  (60м, 100м) | | Бег 1000 м | | Подтягивание  на  перекладине | | Прыжок в  длину с места | | Поднимание  туловища из  положения  лежа за 30 сек. | | Наклон  вперед из  положения  сидя | | Сумма  очков |
| рез. | очки | рез. | очки | рез. | очки | рез. | очки | рез. | очки | рез. | очки |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | |  |

М.П. Главный судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Главный секретарь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Классный руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Преподаватель физической культуры:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Девушки

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ (Образец)

спортивных соревнований школьников «Президентские состязания»

«Спортивное многоборье»

класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_школа\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_город\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата заполнения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия, Имя | Возраст  (лет) | Бег 30 м  (60м, 100м) | | Бег 1000 м | | Сгибание и  разг. рук в  упоре лежа | | Прыжок в  длину с места | | Поднимание  туловища из  положения  лежа за 30 сек. | | Наклон  вперед из  положения  сидя | | Сумма  очков |
| рез. | очки | рез. | очки | рез. | очки | рез. | очки | рез. | очки | рез. | очки |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого | | | | | | | | | | | | | | |  |

М.П. Главный судья:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Главный секретарь: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Классный руководитель:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

Преподаватель физической культуры:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/

ТАБЛИЦА

оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)

Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (12 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | Мальчики | | | | | | | Очки | Девочки | | | | | | | Очки |
| Бег 1000м  (мин., сек.) | Челн  бег  3х10м (сек | Бег 30м  (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 3х10м (сек | Бег 30м  (сек,) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Прыжок  в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) |
| **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.00,0  3.03,0  3.06,0  3.09,0  3.12,0 | 6,8  6,9  -  7,0  - | 4,4  -  4,5  -  - | 23  22  21  20  19 | 255  253  251  249  247 | 44  43  42  41  40 | 29  28  27  26  25 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.15,0  3.18,0  3.21,0  3.24,0  3.27,0 | 7,2  7,3  -  7,4  - | 4,6  -  4,7  -  4,8 | 58  55  52  50  48 | 245  242  239  236  233 | 40  39  38  -  37 | 33  32  31  30  29 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** |
| **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.15,0  3.17,0  3.19,0  3.21,0  3.23,0 | 7,1  -  7,2  -  7,3 | 4,6  -  -  4,7  - | 18  17  16  15  - | 245  243  241  239  237 | -  39  -  38  - | 24  23  22  21  20 | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.30,0  3.33,0  3.36,0  3.39,0  3.42,0 | 7,5  -  7,6  -  7,7 | -  4,9  -  5,0  - | 46  44  42  40  38 | 230  228  226  224  222 | -  36  -  35  - | 28  27  26  25  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** |
| **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.25,0  3.27,0  3.29,0  3.31,0  3.33,0 | -  7,4  -  7,5  - | -  4,8  -  -  4,9 | 14  -  -  13  - | 235  233  231  229  227 | 37  -  36  -  35 | -  19  -  18  - | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.45,0  3.48,0  3.51,0  3.54,0  3.57,0 | -  7,8  -  7,9  - | -  5,1  -  -  5,2 | 36  34  33  32  31 | 220  218  216  214  212 | 34  -  33  -  32 | 24  -  23  -  22 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** |
| **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.35,0  3.37,0  3.39,0  3.41,0  3.43,0 | 7,6  -  7,7  -  - | -  -  5,0  -  - | -  12  -  -  - | 225  223  221  219  217 | -  34  -  33  - | 17  -  16  -  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 4,00,0  4.02,0  4.04,0  4.06,0  4.08,0 | 8,0  -  8,1  -  - | -  -  5,3  -  - | -  30  -  29  - | 210  208  206  204  202 | -  31  -  30  - | -  21  -  20  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** |
| **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.45,0  3.46,0  3.47,0  3.48,0  3.49,0 | 7,8  -  -  -  7,9 | 5,1  -  -  -  - | 11  -  -  -  - | 215  214  213  212  211 | 32  -  -  31  - | 15  -  -  -  14 | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 4.10,0  4.11,0  4.12,0  4.13,0  4.14,0 | 8,2  -  -  -  8,3 | 5,4  -  -  -  - | 28  -  27  -  26 | 200  199  198  197  196 | 29  -  -  28  - | 19  -  -  18  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** |
| **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.50,0  3.51,0  3.53,0  3.55,0  3.57,0 | -  -  -  8,0  - | 5,2  -  -  -  - | 10  -  -  -  9 | 210  209  208  207  206 | -  30  -  29  - | -  -  -  13  - | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 4.15,0  4.16,0  4.17,0  4.18,0  4.20,0 | -  -  -  8,4  - | 5,5  -  -  -  - | -  25  -  24  - | 195  194  193  192  191 | -  27  -  -  26 | -  17  -  -  16 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** |
| **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 3.59,0  4.01,0  4.03,0  4.05,0  4.07,0 | -  -  8,1  -  - | 5,3  -  -  -  - | -  -  -  8  - | 205  204  203  202  201 | 28  -  27  -  26 | -  -  12  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 4.22,0  4.24,0  4.26,0  4.29,0  4.32,0 | -  8,5  -  -  8,6 | 5,6  -  -  -  - | 23  -  22  -  21 | 190  188  186  184  182 | -  25  -  24  - | -  -  15  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** |
| **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.09,0  4.11,0  4.13,0  4.15,0  4.17,0 | -  8,2  -  -  8,3 | 5,4  -  -  -  - | -  -  7  -  - | 200  198  196  194  192 | -  25  -  24  - | 11  -  -  10  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.35,0  4.38,0  4.41,0  4.44,0  4.47,0 | -  -  8,7  -  - | 5,7  -  -  -  - | -  20  -  19  - | 180  178  176  174  172 | 23  -  22  -  21 | 14  -  -  13  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** |
| **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.20,0  4.23,0  4.26,0  4.29,0  4.32,0 | -  -  8,4  -  - | 5,5  -  -  -  5,6 | -  6  -  -  - | 190  188  186  184  182 | 23  -  22  -  21 | -  9  -  -  8 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.50,0  4.53,0  4.56,0  4.59,0  5.02,0 | 8,8  -  -  8,9  - | 5,8  -  -  -  5,9 | 18  -  17  -  16 | 170  168  166  164  162 | -  20  -  19  - | -  12  -  -  11 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** |
| **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.35,0  4.38,0  4.41,0  4.44,0  4.47,0 | 8,5  -  -  8,6  - | -  -  -  5,7  - | 5  -  -  -  4 | 180  178  176  174  172 | -  20  -  19  - | -  7  -  6  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 5.05,0  5.08,0  5.11,0  5.14,0  5.17,0 | -  9,0  -  9,1  - | -  -  -  6,0  - | -  15  -  14  - | 160  158  156  154  152 | 18  -  17  -  16 | -  -  10  -  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** |
| **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.50,0  4.54,0  4.58,0  5.02,0  5.06,0 | 8,7  -  8,8  -  8,9 | -  -  5,8  -  - | -  -  -  3  - | 170  168  166  164  162 | 18  -  17  -  16 | 5  -  4  -  3 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 5.20,0  5.24,0  5.28,0  5.32,0  5.36,0 | 9,2  -  9,3  -  9,4 | -  6,1  -  -  6,2 | 13  -  12  -  11 | 150  148  146  144  142 | -  15  -  14  - | 9  -  -  8  - | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** |
| **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.10,0  5.14,0  5.18,0  5.22,0  5.26,0 | -  9,0  -  9,1  - | 5,9  -  6,0  -  6,1 | -  -  2  -  - | 160  157  154  151  148 | -  15  -  14  13 | -  2  -  1  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.40,0  5.44,0  5.48,0  5.52,0  5.56,0 | -  9,5  -  9,6  - | -  -  6,3  -  6,4 | -  10  -  9  - | 140  138  136  134  132 | 13  -  12  -  11 | 7  -  6  -  5 | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** |
| **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.30,0  5.35,0  5.40,0  5.45,0  5.50,0 | 9,2  -  9,3  9,4  9,5 | -  6,2  -  6,3  - | 1  -  -  -  - | 145  142  139  136  133 | 12  11  10  9  8 | 0  -  -1  -  -2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 6.00,0  6.05,0  6.10,0  6.15,0  6.20,0 | 9,7  -  9,8  9,9  10,0 | -  6,5  -  6,6  - | 8  -  7  -  6 | 130  128  126  124  122 | -  10  9  8  7 | -  4  -  3  2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** |
| **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.55,0  6.00,0  6.05,0  6.10,0  6.15,0 | 9,6  9,7  9,8  9,9  10,0 | 6,4  -  6,5  -  6,6 | -  -  -  -  - | 130  127  124  121  118 | 7  6  5  4  3 | -  -3  -  -4  -5 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 6.25,0  6.30,0  6.35,0  6.40,0  6.45,0 | 10,1  10,2  10,3  10,4  10,5 | 6,7  -  6,8  -  6,9 | 5  4  3  2  1 | 119  116  113  110  107 | 6  5  4  3  2 | 1  0  -1  -2  -3 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** |

ТАБЛИЦА

оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)

Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (13 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | Мальчики | | | | | | | Очки | Девочки | | | | | | | Очки |
| Бег 1000м  (мин., сек.) | Челн  бег  3х10м (сек) | Бег 60м  (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  3х10м (сек) | Бег 60м  (сек.) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Прыжок  в длину с/м  (см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) |
| **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 2.55,0  2.57,0  2.59,0  3.01,0  3.03,0 | 6,6  6,7  6,8  -  6,9 | 7,6  7,7  7,8  7,9  8,0 | 26  25  24  23  22 | 260  258  256  254  252 | 46  45  44  -  43 | 31  30  29  28  27 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.10,0  3.13,0  3.16,0  3.19,0  3.22,0 | 6,9  7,0  7,1  7,2  - | 8,0  8,1  8,2  8,3  8,4 | 60  57  54  52  50 | 250  248  246  244  242 | 42  -  41  -  40 | 35  34  33  32  31 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** |
| **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.05,0  3.07,0  3.09,0  3.11,0  3.13,0 | -  7,0  -  7,1  - | -  8,1  -  8,2  - | 21  20  19  18  - | 250  248  246  244  242 | -  42  -  41  - | 26  25  24  23  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.25,0  3.28,0  3.31,0  3.34,0  3.37,0 | 7,3  -  7,4  -  7,5 | 8,5  8,6  8,7  8,8  - | 48  46  44  42  40 | 240  238  236  234  232 | -  39  -  38  - | 30  29  28  27  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** |
| **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.15,0  3.17,0  3.19,0  3.21,0  3.23,0 | 7,2  -  -  7,3  - | 8,3  -  8,4  -  8,5 | 17  -  16  -  15 | 240  238  236  234  232 | 40  39  -  38 | 22  -  21  -  20 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.40,0  3.42,0  3.44,0  3.46,0  3.48,0 | -  7,6  -  -  7,7 | 8,9  -  9,0  -  9,1 | 38  37  36  35  34 | 230  228  226  224  222 | 37  -  36  -  35 | 26  -  25  -  24 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** |
| **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.25,0  3.27,0  3.29,0  3.31,0  3.33,0 | -  7,4  -  -  7,5 | -  8,6  -  8,7  - | -  -  14  -  - | 230  229  228  227  226 | -  37  -  36  - | -  19  -  18  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.50,0  3.52,0  3.54,0  3.56,0  3.58 ,0 | -  -  7,8  -  - | -  9,2  -  9,3  - | 33  32  -  31  - | 220  218  216  214  212 | -  34  -  33  - | -  23  -  22  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** |
| **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.35,0  3.36,0  3.37,0  3.38,0  3.39,0 | -  -  -  7,6  - | 8,8  -  -  8,9  - | 13  -  -  -  12 | 225  224  223  222  221 | 35  -  -  34  - | 17  -  -  16  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 4.00,0  4.01,0  4.02,0  4.03,0  4.04,0 | 7,9  -  -  -  8,0 | 9,4  -  -  9,5  - | 30  -  -  29  - | 210  209  208  207  206 | 32  -  -  31  - | 21  -  -  20  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** |
| **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.40,0  3.41,0  3.42,0  3.43,0  3.44,0 | -  -  7,7  -  - | -  9,0  -  9,1  - | -  -  -  11  - | 220  219  218  217  216 | -  33  -  32  - | -  15  -  -  14 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 4.05,0  4.06,0  4.07,0  4.08,0  4.09,0 | -  -  -  8,1  - | 9,6  -  9,7  -  9,8 | -  28  -  27  - | 205  204  203  202  201 | -  30  -  -  29 | -  19  -  -  18 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** |
| **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 3.45,0  3.47,0  3.49,0  3.51,0  3.53,0 | -  7,8  -  -  7,9 | 9,2  -  9,3  -  9,4 | -  -  10  -  - | 215  214  213  212  211 | 31  -  30  -  29 | -  -  13  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 4.10,0  4.12,0  4.14,0  4.16,0  4.18,0 | -  8,2  -  -  8,3 | -  9,9  -  10,0  - | 26  -  25  -  24 | 200  199  198  197  196 | -  -  28  -  - | -  -  17  -  16 | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** |
| **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 3.55,0  3.57,0  3.59,0  4.01,0  4.03,0 | -  -  8,0  -  - | -  9,5  -  9,6  - | -  9  -  -  - | 210  209  208  207  206 | -  28  -  27  - | 12  -  -  11  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.20,0  4.23,0  4.26,0  4.29,0  4.32,0 | -  -  8,4  -  - | 10,1  -  10,2  -  10,3 | -  23  -  22  - | 194  192  190  188  186 | 27  -  -  26  - | -  15  -  14  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** |
| **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.05,0  4.08,0  4.11,0  4.14,0  4.17,0 | 8,1  -  -  8,2  - | 9,7  -  9,8  -  9,9 | 8  -  -  -  7 | 204  202  200  198  196 | 26  -  25  -  24 | 10  -  9  -  8 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.35,0  4.38,0  4.41,0  4.44,0  4.47,0 | 8,5  -  -  8,6  - | -  10,4  -  10,5  - | 21  -  20  -  19 | 184  182  180  178  176 | -  25  -  24  - | 13  -  12  -  11 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** |
| **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.20,0  4.23,0  4.26,0  4.29,0  4.32,0 | -  8,3  -  8,4  - | -  10,0  -  10,1  - | -  -  6  -  - | 194  192  190  188  186 | -  23  -  22  - | -  7  -  6  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.50,0  4.53,0  4.56,0  4.59,0  5.02,0 | -  8,7  -  8,8  - | 10,6  -  10,7  -  10,8 | -  18  -  17  - | 174  172  170  168  166 | 23  -  22  -  21 | -  10  -  9  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** |
| **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.35,0  4.38,0  4.41,0  4.44,0  4.47,0 | 8,5  -  8,6  -  8,7 | 10,2  -  10,3  -  10,4 | 5  -  -  4  - | 184  182  180  178  176 | 21  -  20  -  19 | 5  -  4  -  3 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 5.05,0  5.09,0  5.13,0  5.17,0  5.21,0 | 8,9  -  9,0  -  9,1 | -  10,9  11,0  11,1  11,2 | 16  -  15  -  14 | 164  162  160  158  156 | -  20  -  19  18 | 8  -  7  -  6 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** |
| **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 4.50,0  4.54,0  4.58,0  5.02,0  5.06,0 | -  8,8  -  8,9  - | 10,5  10,6  10,7  10,8  10,9 | -  3  -  -  2 | 173  170  167  164  161 | 18  17  16  15  14 | -  2  -  1  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.25,0  5.29,0  5.33,0  5.37,0  5.41,0 | -  9,2  -  9,3  - | 11,3  11,4  11,5  11,6  11,7 | -  13  -  12  - | 154  152  150  148  146 | 17  16  15  14  13 | -  5  -  4  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** |
| **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.10,0  5.15,0  5.20,0  5.25,0  5.30,0 | 9,0  -  9,1  -  9,2 | 11,0  11,1  11,2  11,3  11,4 | -  -  1  -  - | 158  155  152  149  146 | 13  12  11  10  9 | 0  -  -1  -  -2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.45,0  5.50,0  5.55,0  6.00,0  6.05,0 | 9,4  -  9,5  -  9,6 | 11,8  11,9  12,0  12,1  12,3 | 11  10  9  8  7 | 143  140  137  134  131 | 12  11  10  9  8 | 3  -  2  -  1 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** |
| **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.35,0  5.40,0  5.45,0  5.50,0  5.55,0 | -  9,3  9,4  9,5  9,6 | 11,5  11,6  11,8  12,0  12,2 | -  -  -  -  - | 143  140  137  134  130 | 8  7  6  5  4 | -  -3  -  -4  -5 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 6.10,0  6.15,0  6.20,0  6.25,0  6.30,0 | 9,7  9,8  9,9  10,0  10,2 | 12,5  12,7  12,9  13,1  13,3 | 6  5  4  3  2 | 128  125  122  119  116 | 7  6  5  4  3 | -  0  -1  -2  -3 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** |

ТАБЛИЦА

оценки результатов участников спортивного многоборья (тестов)

Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» (14 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Очки | Мальчики | | | | | | | Очки | Девочки | | | | | | | Очки |
| Бег 1000м  (мин., сек.) | Челн.  Бег  3х10м  (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 1000м  (мин,  сек) | Челн.  Бег  3х10м (сек) | Бег  60 м  (сек,) | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | Пры  жок  в длину с/м(см.) | Подъём туловища  за 30 сек.  (кол-во раз) | Наклон вперёд  (см.) |
| **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 2.50,0  2.52,0  2.54,0  2.56,0  2.58,0 | 6,5  -  6,6  -  6,7 | 7,4  7,5  7,6  7,7  7,8 | 28  27  26  25  24 | 265  263  261  259  257 | 47  46  45  -  44 | 31  30  29  28  27 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** | 3.05,0  3.08,0  3.11,0  3.14,0  3.17,0 | 6,7  6,8  6,9  7,0  7,1 | 7,8  7,9  8,0  8,1  8,2 | 63  60  57  54  51 | 255  252  249  246  243 | 43  42  41  -  40 | 35  34  33  32  31 | **70**  **69**  **68**  **67**  **66** |
| **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.00,0  3.02,0  3.04,0  3.06,0  3.08,0 | -  6,8  -  6,9  - | -  7,9  -  8,0  - | 23  22  21  20  19 | 255  253  251  249  247 | -  43  -  42  - | 26  25  24  23  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** | 3.20,0  3.22,0  3.24,0  3.26,0  3.28,0 | 7,2  7,3  -  7,4  - | 8,3  8,4  8,5  8,6  - | 48  46  44  42  40 | 240  238  236  234  232 | -  39  -  38  - | 30  29  28  27  - | **65**  **64**  **63**  **62**  **61** |
| **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.10,0  3.12,0  3.14,0  3.16,0  3.18,0 | -  7,0  -  -  7,1 | 8,1  -  8,2  -  8,3 | 18  17  -  16  - | 245  243  241  239  237 | 41  -  40  -  39 | 22  -  21  -  20 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** | 3.30,0  3.32,0  3.34,0  3.36,0  3.38,0 | 7,5  -  7,6  -  7,7 | 8,7  -  8,8  -  8,9 | 38  37  36  35  34 | 230  228  226  224  222 | 37  -  36  -  35 | 26  -  25  -  24 | **60**  **59**  **58**  **57**  **56** |
| **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.20,0  3.22,0  3.24,0  3.26,0  3.28,0 | -  -  7,2  -  - | -  8,4  -  8,5  - | -  15  -  -  - | 235  234  233  232  231 | -  -  38  -  - | -  19  -  18  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** | 3.40,0  3.42,0  3.44,0  3.46,0  3.48,0 | -  -  7,8  -  - | -  9,0  -  9,1  - | -  33  -  32  - | 220  218  216  214  212 | -  34  -  33  - | -  23  -  22  - | **55**  **54**  **53**  **52**  **51** |
| **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.30,0  3.31,0  3.32,0  3.33,0  3.34,0 | 7,3  -  -  -  7,4 | 8,6  -  -  8,7  - | 14  -  -  -  13 | 230  229  228  227  226 | 37  -  -  36  - | 17  -  -  16  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** | 3.50,0  3.51,0  3.52,0  3.53,0  3.54,0 | 7,7  -  -  -  7,8 | 9,2  -  -  9,3  - | 31  -  -  30  - | 210  209  208  207  206 | 32  -  -  31  - | 21  -  -  20  - | **50**  **49**  **48**  **47**  **46** |
| **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.35,0  3.36,0  3.37,0  3.38,0  3.39,0 | -  -  -  7,5  - | -  8,8  -  -  8,9 | -  -  -  12  - | 225  224  223  222  221 | -  35  -  34  - | -  15  -  -  14 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** | 3.55,0  3.57,0  3.59,0  4.01,0  4.03,0 | -  -  -  7,9  - | -  9,4  -  -  9,5 | -  29  -  28  - | 205  204  203  202  201 | -  30  -  -  29 | -  19  -  -  18 | **45**  **44**  **43**  **42**  **41** |
| **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 3.40,0  3.41,0  3.42,0  3.43,0  3.44,0 | -  -  7,6  -  - | -  -  9,0  -  9,1 | -  -  11  -  - | 220  219  218  217  216 | 33  -  32  -  31 | -  -  13  -  - | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** | 4.05,0  4.07,0  4.09,0  4.11,0  4.13,0 | -  8,0  -  -  8,1 | -  9,6  -  9,7  - | 27  -  26  -  25 | 200  199  198  197  196 | -  -  28  -  - | -  -  17  -  16 | **40**  **39**  **38**  **37**  **36** |
| **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 3.45,0  3.47,0  3.49,0  3.51,0  3.53,0 | 7,7  -  -  7,8  - | -  9,2  -  9,3  - | -  10  -  -  - | 215  214  213  212  211 | -  30  -  29  - | 12  -  -  11  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** | 4.15,0  4.18,0  4.21,0  4.24,0  4.27,0 | -  -  8,2  -  - | 9,8  -  9,9  -  10,0 | -  24  -  23  - | 194  192  190  188  186 | 27  -  -  26  - | -  15  -  14  - | **35**  **34**  **33**  **32**  **31** |
| **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 3.55,0  3.57,0  3.59,0  4.01,0  4.03,0 | -  7,9  -  -  8,0 | 9,4  -  9,5  -  9,6 | 9  -  -  -  8 | 210  209  208  207  206 | 28  -  27  -  26 | 10  -  9  -  8 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** | 4.30,0  4.33,0  4.36,0  4.39,0  4.42,0 | 8,3  -  -  8,4  - | -  10,1  -  10,2  - | 22  -  21  -  20 | 184  182  180  178  176 | -  25  -  24  - | 13  -  12  -  11 | **30**  **29**  **28**  **27**  **26** |
| **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.05,0  4.08,0  4.11,0  4.14,0  4.17,0 | -  -  8,1  -  - | -  9,7  -  9,8  - | -  -  -  7  - | 204  202  200  198  196 | -  25  -  24  - | -  7  -  6  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** | 4.45,0  4.48,0  4.51,0  4.54,0  4.57,0 | 8,5  -  8,6  -  8,7 | 10,3  -  10,4  -  10,5 | -  19  -  18  - | 174  172  170  168  166 | 23  -  22  -  21 | -  10  -  9  - | **25**  **24**  **23**  **22**  **21** |
| **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 4.20,0  4.24,0  4.28,0  4.32,0  4.36,0 | 8,2  -  -  8,3  - | 9,9  -  10,0  -  10,1 | -  6  -  -  5 | 194  192  190  188  186 | 23  -  22  21  20 | 5  -  4  -  3 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** | 5.00,0  5.03,0  5.06,0  5.09,0  5.12,0 | -  8,8  -  8,9  - | 10,6  10,7  10,8  10,9  11,0 | 17  -  16  -  15 | 164  162  160  158  156 | -  20  -  19  18 | 8  -  7  -  6 | **20**  **19**  **18**  **17**  **16** |
| **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 4.40,0  4.44,0  4.48,0  4.52,0  4.56,0 | -  8,4  -  8,5  - | 10,2  10,3  10,4  10,5  10,6 | -  -  4  -  - | 184  182  180  177  174 | 19  18  17  16  15 | -  2  -  1  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** | 5.15,0  5.19,0  5.23,0  5.27,0  5.31,0 | 9,0  -  9,1  -  9,2 | 11,1  11,2  11,3  11,4  11,5 | -  14  -  13  - | 154  152  150  148  146 | 17  16  15  14  13 | -  5  -  4  - | **15**  **14**  **13**  **12**  **11** |
| **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.00,0  5.05,0  5.10,0  5.15,0  5.20,0 | 8,6  -  8,7  -  8,8 | 10,7  10,8  10,9  11,0  11,1 | 3  -  -  2  - | 171  168  165  162  159 | 14  13  12  11  10 | 0  -  -1  -  -2 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** | 5.35,0  5.39,0  5.43,0  5.47,0  5.51,0 | -  9,3  -  9,4  - | 11,6  11,7  11,8  11,9  12,0 | 12  11  10  9  8 | 143  140  137  134  131 | 12  11  10  9  8 | 3  -  2  -  1 | **10**  **9**  **8**  **7**  **6** |
| **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.25,0  5.30,0  5.35,0  5.40,0  5.45,0 | -  8,9  9,0  9,1  9,2 | 11,2  11,3  11,4  11,6  11,8 | -  1  -  -  - | 156  152  148  144  140 | 9  8  7  6  5 | -  -3  -  -4  -5 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** | 5.55,0  6.00,0  6.05,0  6.10,0  6.15,0 | 9,5  -  9,6  9,7  9,8 | 12,112,3  12,5  12,7  12,9 | 7  6  5  4  3 | 128  125  122  119  116 | 7  6  5  4  3 | -  0  -1  -2  -3 | **5**  **4**  **3**  **2**  **1** |