

№	Ф И	сила				гибкость					Скоростно-силовые качества			Выносливость
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа не менее 20раз	Подтягивание из виса на перекладине не менее 6 раз	Поднимание ног из виса до перекладины не менее 2 раз	Удержание угла в висе на стенке не менее 15 секунд	Из положения лежа на спине наклоны вперед до касания грудью коленей не менее 9 раз за 20 секунд	Наклон вперед с удержанием захвата ног не менее 15 секунд	Продольный шпагат бедра касаются пола	Поперечный шпагат бедра касаются пола	Мост на одной ноге другая вверх расстояние от стопы до пальцев рук не более 40 см, отклонение ноги не более 30 градусов	Прыжки с двух ног из низкого приседа не менее 15 раз за 20 сек	Плавание 200 м комплекс 3.10	Плавание 100м ВС 1.12	Проныр м
1	Брехова А	22	0	6	18	7	Зач	Зач	Зач	22 зач	17	2.55.6	1.09.2	50
2	Бирюкова Е	29	1	6	26	8	Зач	Зач	НЗ	24 зач	17	3.37.25	1.40ДК	40
3	Гречко К	29	0	5	23	8	Зач	Зач	Зач	39 нз	18	3.02.1	1.15.66	-
4	Глухова А	40	4	5	20	10	Зач	Лев Нз	Зач	9 зач	18	2.52.7	1.11.3	32
5	Колчанова Д	27	0	3	15	8	Зач	Зач	Зач	28 зач	16	3.29.9	1.25.1	30
6	Кантемирова К	32	0	0	15	9	Нз	Лев Нз	Нз	42	17	3.20.6	1.23.3	37.5
7	Локтюшина В	45	0	5	29	7	Зач	Зач	Зач	29 зач	19	3.35.0	1.30.1	37
8	Миргородова Д	20	1	0	0	9	Зач	Лев Нз	Нз	37 нз	18	3.28.9	1.23.6	35
9	Печенкина А	40	0	1	17	5	Зач	Зач	Зач	32зач	17	3.20.9	1.26.5	36
10	Прованова Т	23	0	0	0	6	Зач	Зач	Зач	45	18			
11	Полякова А	26	0	1	11	8	Зач	Зач	Зач	22зач	16	2.13.5дк	48.2	19
12	Полякова К	27	3	8	15	8	Зач	Лев Нз	Зач	15 нз	12	2.14.0дк	50.3	23
13	Сергутина С	25	3	0	0	7	Зач	Зач	Нз	33 зач	16	3.17.9	1.22.0	25
14	Самарчян А	33	6	1	47	9	Зач	Зач	Зач	12зач	17	3.19.9	1.17.8	35
15	Селезнева Д	29	0	0	0	8	Зач	Зач	Зач	46	17	1.47.9	42.4	25
16	Титова А	50	8	6	17	9	Зач	Зач	Зач	25 зач	20	3.10.5	1.15.6	40

