

КАРТОЧКА № 1			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	9,7	165	7
2	9,1	178	13
3	9,1	155	14
4	9	114	14
5	9,2	159	12
6	9,7	156	16
7	9	167	10
8	8,8	168	11
9	9,5	155	18
10	8,6	167	8
11	8,5	175	6

КАРТОЧКА № 2			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	9,3	162	7
2	9,5	157	12
3	8,1	155	33
4	9	110	14
5	9,2	159	12
6	9,8	156	6
7	9	167	13
8	8,8	168	11
9	9,5	165	18
10	9,6	157	18
11	9,5	175	16

КАРТОЧКА № 3			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	9,1	177	4
2	8,5	175	16
3	9,6	178	7
4	8,3	182	12
5	8,2	187	18
6	8,4	181	6
7	8,6	177	15
8	8,9	175	17
9	9,2	197	13
10	7,7	215	8

КАРТОЧКА № 4			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	8,1	176	12
2	9	168	7
3	8,9	169	16
4	8,7	177	8
5	7,8	177	16
6	9,1	168	12
7	8,7	178	15
8	8,2	180	18
9	9	180	16
10	8,1	176	16
11	8,3	186	20

КАРТОЧКА № 5			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	9,0	166	6
2	9,3	186	12
3	9,1	185	25
4	8,4	178	16
5	8,8	193	21
6	8,2	190	12
7	8,2	187	21
8	8,0	186	24
9	8,7	211	17
10	7,6	206	13
11	8,6	182	18

КАРТОЧКА № 6			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	9,3	155	10
2	9,6	171	19
3	9,1	150	13
4	9	158	14
5	9,2	158	18
6	9,3	167	13
7	9,3	166	11
8	9,2	165	12
9	9,3	166	15
10	9,3	171	16
11	8,7	178	18

КАРТОЧКА № 7			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	7,8	193	5
2	8,9	189	16
3	7,5	180	2
4	7,7	186	7
5	8,8	181	19
6	7,5	188	18
7	7,9	199	9
8	8,1	195	20
9	7,7	187	12
10	7,8	198	15
11	8,8	186	16

КАРТОЧКА № 8			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	8,5	176	6
2	7,7	170	11
3	9,5	173	4
4	9,1	155	15
5	9,7	162	8
6	9,5	170	6
7	9,3	179	14
8	9,4	167	12
9	8,5	172	17
10	8,3	170	17
11	8,6	178	13

КАРТОЧКА № 9			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	9,0	158	8
2	8,9	178	9
3	8,6	182	17
4	9,6	187	16
5	8,3	184	16
6	8,4	182	8
7	9,2	200	2
8	8,0	197	19
9	9,2	190	11
10	9,2	190	14

КАРТОЧКА № 10			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	84	33	12,15
2	62	33	12,55
3	79	30	11,54
4	71	27	12,33
5	73	28	11,56
6	70	22	11,45
7	74	26	11,47
8	74	27	11,49
9	73	26	11,27
10	67	24	11,26

КАРТОЧКА № 11			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	86	46	11,44
2	80	47	11,45
3	69	40	11,18
4	78	44	11,48
5	76	33	10,16
6	70	26	11,12
7	77	32	11,40
8	79	38	11,36
9	81	54	11,02
10	85	41	11,35

КАРТОЧКА № 12			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	68	36	11,19
2	70	30	11,46
3	77	38	11,51
4	78	37	11,55
5	77	40	11,59
6	79	35	11,58
7	66	40	11,32
8	79	44	11,33
9	69	37	10,86
10	71	48	11,48

КАРТОЧКА № 13			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	80	55	11,46
2	82	44	10,83
3	86	46	11,22
4	80	40	10,86
5	81	48	11,42
6	83	42	11,61
7	82	39	10,78
8	74	46	10,98
9	86	60	10,59
10	80	50	11,33

КАРТОЧКА № 14			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	71	27	12,14
2	73	25	12,12
3	71	29	11,46
4	75	31	10,47
5	70	29	12,18
6	70	26	12,12
7	73	30	11,14
8	70	29	11,37
9	72	30	12,12
10	74	34	11,00

КАРТОЧКА № 15			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	88	49	10,42
2	78	48	10,48
3	76	46	10,44
4	80	42	11,15
5	73	37	12,00
6	74	43	11,38
7	80	30	10,38
8	80	43	11,20
9	86	36	12,16
10	84	46	11,59
11	80	34	10,57

КАРТОЧКА № 16			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	76	38	11,54
2	76	36	11,50
3	73	29	11,40
4	70	42	10,42
5	70	36	11,38
6	71	37	11,33
7	72	42	11,30
8	73	43	11,31
9	71	38	11,44
10	75	35	11,40

КАРТОЧКА № 17			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	83	37	10,40
2	77	38	10,34
3	80	39	11,10
4	83	40	11,01
5	77	39	11,43
6	77	31	11,27
7	80	30	11,20
8	80	53	11,02
9	89	47	11,45
10	84	45	11,35
11	75	42	11,40

КАРТОЧКА № 18			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	9,6	157	8
2	8,5	175	16
3	9,6	178	17
4	8,3	182	12
5	9,2	187	18
6	8,4	181	16
7	8,6	177	15
8	8,9	175	17
9	9,2	197	13
10	7,7	205	18

КАРТОЧКА № 19			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	9,1	175	12
2	9	168	17
3	8,9	169	16
4	8,7	177	18
5	8,8	170	16
6	9,1	168	12
7	8,7	178	15
8	8,2	180	18
9	9	170	26
10	9,1	176	16
11	8,3	186	22

КАРТОЧКА № 20			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	9,1	176	16
2	8,3	186	22
3	9	185	25
4	8	188	16
5	8,8	193	21
6	8,2	190	20
7	8,2	187	21
8	8	186	24
9	8,7	201	17
10	7,6	206	23
11	8	182	18

КАРТОЧКА № 21			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	9,3	165	11
2	9,8	161	9
3	9,3	160	13
4	9	158	14
5	9,4	158	8
6	9,5	167	13
7	9,3	166	11
8	9,2	165	12
9	9,6	166	15
10	9,3	171	16
11	8,7	178	18

КАРТОЧКА № 22			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	8,8	183	15
2	8,9	187	16
3	8,5	180	20
4	8,7	176	7
5	8,8	181	19
6	8,5	188	18
7	8,9	199	19
8	8,1	195	20
9	7,7	187	21
10	7,8	198	15
11	8,8	176	15

КАРТОЧКА № 23			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	9,5	167	11
2	9,7	160	10
3	9,5	163	14
4	9,1	165	15
5	9,7	162	8
6	9,5	170	16
7	9,5	169	14
8	9,4	167	12
9	9,5	162	17
10	9,3	170	18
11	8,6	178	18

КАРТОЧКА № 24			
№ п/п	Челночный бег, сек	Прыжок в длину с места, см	Наклон вперед, см
1	9,6	185	18
2	8,8	187	19
3	8,4	182	17
4	9,3	178	20
5	8,3	184	6
6	8,4	180	18
7	9,2	199	20
8	7,8	197	19
9	9,2	190	21
10	9,1	180	14

КАРТОЧКА № 25			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	74	30	12,17
2	72	23	12,05
3	69	26	11,54
4	70	27	12,03
5	73	28	11,56
6	70	21	11,55
7	73	26	11,47
8	74	27	11,49
9	73	24	11,27
10	69	23	11,46

КАРТОЧКА № 26			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	76	36	11,34
2	80	37	11,45
3	79	40	11,28
4	78	34	11,48
5	76	33	10,56
6	80	36	11,12
7	77	32	11,39
8	79	38	11,36
9	81	54	11,02
10	75	31	11,45

КАРТОЧКА № 27			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	78	38	11,69
2	80	36	11,66
3	76	35	11,61
4	78	37	11,65
5	78	39	11,59
6	79	35	11,58
7	76	38	11,52
8	79	34	11,53
9	79	37	10,88
10	77	38	11,48

КАРТОЧКА № 28			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	81	45	11,48
2	82	44	10,83
3	86	46	11,42
4	80	40	10,86
5	91	38	11,42
6	83	42	11,61
7	82	39	10,98
8	84	46	10,98
9	86	60	10,69
10	80	40	11,30

КАРТОЧКА № 29			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	70	28	12,06
2	72	24	12,11
3	70	28	11,56
4	74	30	10,48
5	69	28	12,28
6	71	25	12,02
7	74	29	11,24
8	70	28	11,37
9	71	28	12,12
10	75	32	11,57

КАРТОЧКА № 30			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	81	39	10,52
2	76	38	10,48
3	78	36	10,44
4	83	42	11,25
5	75	37	12,01
6	77	33	11,48
7	86	30	10,38
8	80	53	11,19
9	88	46	12,06
10	84	46	11,59
11	80	44	10,58

КАРТОЧКА № 31			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	74	28	11,45
2	73	26	11,48
3	70	29	11,39
4	75	32	10,41
5	69	26	11,48
6	75	27	11,43
7	75	32	11,27
8	73	33	11,31
9	71	28	11,44
10	76	35	11,41

КАРТОЧКА № 32			
№ п/п	Скакалка 30 сек	Пресс	Бег на 2000 м, мин
1	83	37	10,40
2	77	38	10,34
3	80	39	11,10
4	83	40	11,01
5	77	39	11,43
6	77	31	11,27
7	80	30	11,20
8	80	53	11,02
9	89	47	11,45
10	84	45	11,35
11	75	42	11,40