

Комитет по образованию
администрации Ханты-Мансийского района
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования Ханты-Мансийского района
«Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 31.08.2023 года

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ХМР «Центр
дополнительного образования»
Н.И. Фуртунэ
приказ № 257-О от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Национальные виды спорта. Северное многоборье»**
возраст обучающихся: 9 - 17 лет
срок реализации: 8 месяцев

Автор-составитель:
Чугайнов Сергей Витальевич,
педагог дополнительного образования

д.Согом, 2023 г.

Раздел I «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Национальные виды спорта. Северное многоборье» разработана с учетом современных требований и основных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/40 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа–Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 31.03.2023 №10-П-775 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил

персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 04.07.2023 №10-П-1649 «О внесении изменений в приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 4 августа 2016 года № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

Региональный проект «Успех каждого ребенка» (Шифр проекта 045-П00 от 13 ноября 2018 г.);

Распоряжение администрации Ханты-Мансийского района от 01.08.2023 № 604-р «Об организации оказания муниципальных услуг в социальной сфере в Ханты-Мансийском районе»;

Постановление администрации Ханты-Мансийского района от 16.08.2023 № 411 «Об утверждении Положения о персонифицированном образовании в Ханты-Мансийском районе»;

Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования»;

Иные локальные нормативные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования Ханты-Мансийского района «Центр дополнительного образования».

В основе данной программы предусмотрено обучение и воспитание воспитанников с учетом менталитета местного населения. Потому как глубокое изучение и использование национального компонента в системе образования и воспитания в сельских школах Севера стимулирует воспитанников, вырабатывает в них силу, ловкость, быстроту, прыгучесть, волю, меткость. Одним из путей раскрытия потенциала воспитанников является введение национального компонента, не только в образовательную программу, но и во внеурочную деятельность, а именно в кружковую работу.

Одним из важнейших направлений в развитии любого региона нашей огромной страны является сохранение и возрождение собственных национальных культур. Большое внимание уделяется изучению богатого культурного наследия предков. Национальные республики и округа Российской Федерации в своих концепциях образования предусматривают обучение и воспитание учащихся с учетом менталитета своего народа. Сегодня очевидно, что формирование школы XXI века невозможно без глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и воспитания. В этом наш богатейший духовный, интеллектуальный ресурс, позволяющий надеяться на оптимистические перспективы России. Одним из путей раскрытия подобного потенциала является введение национально-регионального компонента в содержание образования.

В основу содержания программы положены виды спорта, входящие в северное многоборье (метание тынзяна на хорей, бег с палкой по пересеченной местности, тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, перетягивание палки). Освоение программного материала осуществляется по трем

направлениям: – физкультурно-оздоровительное - укрепление здоровья, развитие основных двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости; – воспитательное - вырабатывает у ребёнка волю, уверенность в своих силах, стойкость, настойчивость, выдержку, спокойствие; – образовательное - пополняет знания, активизирует мыслительную деятельность обучающегося, расширяет кругозор, тренирует память и логическое мышление, наблюдательность и внимание.

Адресат программы: обучающиеся 9 -17 лет.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа - модифицированная.

На обучение по данной программе принимаются дети без предъявления особых требований по заявлению родителя (законного представителя) обучающегося.

Срок реализации программы – 8 месяцев.

Режим занятий: 2 дня в неделю по 2,5 и 2 часа, общей продолжительностью 4,5 часа.

Объем реализации программы: 144 часа.

Наполняемость группы: минимальная –12 человек, максимальная – 30 человек.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения - основная форма организации учебного процесса - очная. Также допускается очно-заочная форма обучения с использованием Интернет-ресурсов, в период карантина, либо в период активированных дней, когда дети по уважительной причине (неблагоприятная эпидемиологическая обстановка, низкая температура воздуха) не могут посещать занятия в образовательном учреждении. Данная форма обучения предполагает следующие основные виды учебных занятий:

- по электронной почте: краткий теоретический материал;
- индивидуальные и групповые консультации (веб-камера, по телефону, др.).

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповая, индивидуальная.

2.Цель и задачи программы

Цель: способствовать формированию интереса к культуре народа ханты через занятия северным многоборьем.

Задачи:

1. освоение способов развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);
2. повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей своего организма;
3. применение правил соревнований по НВС северного многоборья;
4. воспитание самостоятельности в работе над собой;

3. Содержание программы. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тройной национальный прыжок	30	1	29	Зачёт
2	Прыжки через нарты	30	1	29	Зачёт
3	Метание топора на дальность	24	1	23	Зачёт
4	Метание тынзяна на хорей	30	1	29	Зачёт
5	Бег с палкой по пересечённой местности	30	1	29	Зачёт
		144	5	139	

Содержание программы

Содержание программы включает перечень традиционных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности народа ханты. Основу двигательных умений и навыков составляют исторически сложившиеся и устоявшиеся системы традиционных физических упражнений. К ним относятся легкоатлетические упражнения из национальных игр, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание тынзяна на хорей, метание топорика на дальность, бег с палкой по пересечённой местности. Все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности данные упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека. Поэтому именно традиционные упражнения национальных видов спорта, игр заслужили право на образование в национальной школе кружка «Национальные виды спорта».

Раздел 1. Тройной национальный прыжок (всего - 30 ч., теория – 1 ч, практика - 29 ч.).

Теория: Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта их использование на охоте, рыбалке; обычаи и традиции народов севера.

Практика: Первый прыжок с места, толчком с двух ног. Общая физическая подготовка. Два прыжка с места без остановки. Общая физическая подготовка. Три прыжка без остановки с места. Разбег для первого прыжка, толчком с двух ног. Два прыжка слитно с разбега. Общая физическая подготовка. Три прыжка слитно с разбега. Общая физическая подготовка. Правильное приземление на каждом прыжке и техника выполнения отдельного прыжка. Тройной прыжок с разбега. Общая физическая подготовка.

Раздел 2. Прыжки через нарты (всего - 30 ч., теория – 1 ч, практика - 29 ч.).

Теория: ТБ при проведении занятий.

Практика: Безостановочное преодоление двух-трех нарт. Техника приземления между нартами. Общая физическая подготовка. Поворот. Преодоление одной, двух, трех нарт. Безостановочные прыжки через пять и десять нарт. Техника перехода через нарту. Техника прыжков через нарты в целом цикле. Прыжки через нарты до 100 нарт за тренировку. Прыжки через нарты до 150 нарт за тренировку. Прыжки через нарты до 170 нарт за тренировку. Прыжки через нарты до 200 нарт за тренировку.

Раздел 3. Метание топора на дальность (всего - 24 ч., теория – 1 ч, практика - 23 ч.).

Теория: ТБ при метании топора на дальность. Хват рукоятки с указанием ошибок при выпуске топора.

Практика: Отработка техники броска топора с места. Отработка техники броска топора с разбега. Бросок топора с места, разбега.

Раздел 4. Метание тынзяна на хорей (всего - 30 ч., теория – 1 ч, практика - 29 ч.).

Теория: ТБ при метании тынзяна. Техника набора тынзяна.

Практика: Техника набора тынзяна, бросок. Совершенствование техники набора тынзяна. Техника метания тынзяна на хорей с места. Техника метания тынзяна на хорей с двух шагов. Метание тынзяна с 10-12 метров. Метание тынзяна с 11-13 метров. Метание тынзяна с 11-14 метров. Метание тынзяна с 11-15 метров.

Раздел 5. Бег с палкой по пересечённой местности.

Теория: ТБ при беге с палкой по пересеченной местности. Правильный старт и финиш.

Практика: Техника бега по дистанции. Разминка перед стартом, бег по дистанции. Бег с палкой по пересеченной местности 1-3 км. Бег с палкой по пересеченной местности до 5 км. Бег с палкой по пересеченной местности 6-8 мин. Бег с палкой по пересеченной местности от 9-12 мин. Бег с палкой по пересеченной местности до 20 мин.

4. Планируемые результаты

В результате прохождения программы воспитанники должны иметь представление об особенностях физической подготовки спортсменов в северном многоборье.

Обучающиеся знать:

-способы развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);

-уровень физической подготовленности и функциональные возможности своего организма;

-особенности природных условий родного края;

-основные правила безопасности при проведении занятий;

-правила соревнований по НВС северного многоборья;

-вести себя в экстремальной ситуации;
-основы техники в северном многоборье: прыжки через нарты, метание тынзяна на хорей, метание топора на дальность, тройной национальный прыжок, бег с палкой по пересеченной местности.

уметь:

-готовить место для проведения соревнований;
-выполнять непрерывно прыжки через нарты;
-выполнять тройной национальный прыжок;
-метать тынзян на хорей;
-метать топорик на дальность;
-преодолевать сложные участки пути в кроссе;
-оказать первую помощь при травмах.

Обучающиеся по окончании освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Национальные виды спорта. Северное многоборье» получают **сертификат о прохождении программы.**

Раздел II «Комплекс организационно-педагогических условий»

1.Условия реализации программы

материально- техническое обеспечение

- спорт.зал 24*12м
-топорики для метания 12 шт.
-нарты 40 см 10 шт.
-нарты 50 см 10 шт.
-палки для бега 15 шт.
-Тынзян 4 шт.

информационное обеспечение:

-видео, интернет-источники.

кадровое обеспечение

педагог дополнительного образования

2. Формы аттестации контроля - зачёт.

3. Оценочные материалы.

Формы отслеживания, фиксации и предъявления образовательных результатов: аналитическая справка, журнал посещаемости, протокол соревнований.

4.Методические материалы

-особенности организации образовательной деятельности – очно.
-методы обучения – словесный, наглядный, практический, игровой.
-форма организации образовательной деятельности - индивидуальная и групповая.
-форма организации учебного занятия – тренировка, соревнования.

-педагогические технологии- технология игровой деятельности, технология дифференцированного обучения, технология развивающего обучения.

-алгоритм учебного занятия-1 подготовительная часть, 2 основная часть, 3 заключительная часть.

5.Список литературы:

- 1.Явтысый П.А. Программа для ДЮСШ по НВС Северного многоборью.- Н-М.: 1984.
- 2.Единая Всероссийская классификация по национальным видам спорта северного многоборья/Под редакцией Г.В.Сысолятина - М.: Вектор Бук, 1994.-с.3-14.
3. Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Актуальные проблемы эффективного управления. - М.: Вектор Бук, 2002.- с.19-45.
- 4.Зуев В.Н. Национальные виды спорта северного многоборья. Правила соревнований.- М.: Вектор Бук,2003.- с. 5.
- 5.Зуев В.Н. Управление системой соревнований в Северном многоборье. - Омск .: СибГАФК, 1996.-с.8-50.
- 6.Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М.: Владос, 2004.-с.43-84.
- 7.Национально-региональный компонент в школах Крайнего Севера /Н.В.Подшивалова, Н.В. Алсуфьева и др.- Н-М.: НТ,1995.-с.63-70.
8. Прокопенко В.И. Игры и национальные виды спорта народностей севера - нивхов. - М.: Просвещение,1988.- с.4.
9. Сагалаков Н.У. О национально- региональном компоненте// Физическая культура в школе.- 2004.-№4.-с.20.
10. Ушкова Е.П. Спорт на севере - больше, чем спорт //Спорт в школе.- 2005.-№23.-с.2.
- 11.Хабаров В. П. О развитии спорта в округе. -Н-М.: Н-М ОТ,1996.- с.33-59.

Календарный учебный график

Группа первого года обучения, 4.5 недельных часа, 144 часа в год

Количество учебных недель: 32 учебные недели

Период обучения: с 1 октября 2023 по 31 мая 2024 года

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации/контроля	Дата по плану	Дата по факту
1.	Тройной национальный прыжок Краткие исторические сведения о возникновении национальных видов спорта, их использование на охоте, рыбалке обычаи и традиции народов севера.	2.5	беседа, опрос	Зачёт	03.10	
2.	ТБ при проведении занятий, оказание первой помощи. Правила соревнований северного многоборья.	2	беседа, опрос	Зачёт	05.10	
3.	Первый прыжок с места, толчком с двух ног. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	10.10.	
4.	Два прыжка с места без остановки. Общая физическая подготовка	2	тренировка	Зачёт	12.10.	
5.	Три прыжка без остановки с места.	2.5	тренировка	Зачёт	17.10.	
6.	Разбег для первого прыжка, толчком с двух ног.	2	тренировка	Зачёт	19.10.	
7.	Два прыжка слитно с разбега. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	24.10.	
8.	Три прыжка слитно с разбега. Общая физическая подготовка	2	тренировка	Зачёт	26.10.	
9.	Правильное приземление на каждом прыжке и техника выполнения отдельного прыжка.	2.5	тренировка	Зачёт	31.10.	
10	Тройной прыжок с разбега. Общая физическая подготовка	2	тренировка	Зачёт	02.11	
11	Прыжки через нарты	2.5	тренировка	Зачёт	07.11.	

	ТБ при проведении занятий. Безостановочное преодоление двух-трех нарт.					
12	Техника приземления между нартами. Общая физическая подготовка	2	тренировка	Зачёт	09.11.	
13	Поворот. Преодоление одной, двух, трех нарт.	2.5	тренировка	Зачёт	14.11.	
14	Безостановочные прыжки через пять и десять нарт. Общая физическая подготовка	2	тренировка	Зачёт	16.11.	
15	Техника перехода через нарту.	2.5	тренировка	Зачёт	21.11.	
16	Техника прыжков через нарты в целом цикле. Общая физическая подготовка	2	тренировка	Зачёт	23.11.	
17	Прыжки через нарты до 100 нарт за тренировку	2.5	тренировка	Зачёт	28.11.	
18	Прыжки через нарты до 150 нарт за тренировку Общая физическая подготовка	2	тренировка	Зачёт	30.11.	
19	Прыжки через нарты до 170 нарт за тренировку	2.5	тренировка	Зачёт	05.12.	
20	Прыжки через нарты до 200 нарт за тренировку	2	тренировка	Зачёт	07.12.	
21	Прыжки через нарты.	2.5	тренировка	Зачёт	12.12.	
22	Прыжки через нарты, зачет.	2	тренировка	Зачёт	14.12.	
23	Метание топора на дальность ТБ при метании топора на дальность. Хват рукоятки с указанием ошибок при выпуске топора.	2.5	тренировка	Зачёт	19.12.	
24	Отработка техники броска топора с места.	2	тренировка	Зачёт	21.12.	
25	Отработка техники броска топора с места.	2.5	тренировка	Зачёт	26.12.	
26	Отработка техники броска топора с места.	2	тренировка	Зачёт	28.12.	
27	Отработка техники броска топора с разбега.	2	тренировка	Зачёт	09.01.	
28	Отработка техники броска топора с разбега.	2.5	тренировка	Зачёт	11.01.	
29	Отработка техники броска топора с разбега.	2	тренировка	Зачёт	16.01.	
30	Отработка техники броска топора с разбега.	2.5	тренировка	Зачёт	18.01.	

31	Бросок топора с места, разбега.	2	тренировка	Зачёт	23.01.	
32	Бросок топора с места, разбега. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	25.01.	
33	Бросок топора с места, разбега.	2	тренировка	Зачёт	30.01.	
34	Бросок топора с места, разбега. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	01.02.	
35	Метание тынзяна на хорей. ТБ при метании тынзяна. Техника набора тынзяна.	2	тренировка	Зачёт	06.02.	
36	Техника набора тынзяна, бросок. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	08.02.	
37	Техника набора тынзяна, бросок.	2	тренировка	Зачёт	13.02.	
38	Техника набора тынзяна, бросок. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	15.02.	
39	Совершенствование техники набора тынзяна.	2	тренировка	Зачёт	20.02.	
40	Совершенствование техники набора тынзяна. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	22.02.	
41	Техника метания тынзяна на хорей с места.	2	тренировка	Зачёт	27.02.	
42	Техника метания тынзяна на хорей с места. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	01.03.	
43	Техника метания тынзяна на хорей с двух шагов.	2	тренировка	Зачёт	06.03.	
44	Техника метания тынзяна на хорей с двух шагов. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	13.03.	
45	Техника метания тынзяна на хорей с двух шагов.	2	тренировка	Зачёт	15.03.	
46	Техника метания тынзяна на хорей с двух шагов. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	20.03.	
47	Метание тынзяна с 10-12 метров	2	тренировка	Зачёт	22.03.	
48	Метание тынзяна с 11-13 метров. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	27.03.	
49	Метание тынзяна с 11-14 метров	2	тренировка	Зачёт	29.03.	

50	Метание тынзына с 11-15 метров. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	03.04.	
51	Метание тынзына с 11-14 метров	2	тренировка	Зачёт	05.04.	
52	Метание тынзына с 11-15 метров. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	10.04.	
53	Бег с палкой по пересечённой местности. ТБ при беге с палкой по пересеченной местности Правильный старт и финиш.	2	тренировка	Зачёт	12.04.	
54	Техника бега по дистанции. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	17.04.	
55	Разминка перед стартом, бег по дистанции.	2	тренировка	Зачёт	19.04.	
56	Бег с палкой по пересеченной местности 1-3 км. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	24.04.	
57	Бег с палкой по пересеченной местности до 5 км	2	тренировка	Зачёт	26.04.	
58	Бег с палкой по пересеченной местности до 5 км. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	03.05.	
59	Бег с палкой по пересеченной местности 6-8 мин	2.5	тренировка	Зачёт	08.05.	
60	Бег с палкой по пересеченной местности 6-8 мин. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	10.05.	
61	Бег с палкой по пересеченной местности от 9-12 мин	2	тренировка	Зачёт	15.05.	
62	Бег с палкой по пересеченной местности от 9-12 мин. Общая физическая подготовка	2.5	тренировка	Зачёт	17.05.	
63	Бег с палкой по пересеченной местности до 20 мин	2	тренировка	Зачёт	22.05.	
64	Бег с палкой по пересеченной местности до 20 мин. Общая физическая подготовка	2	тренировка	Зачёт	24.05.	

Пакет оценочных материалов.

Класс	Оценка	Тройной прыжок (см)	Бег 1 км (мин)	Прыжки через нарты (кол-во раз)	Метание тынзеяна на хорей (кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метров)
5	5	550	4.20	50	3	50
	4	530	4.30	40	2	40
	3	500	4.40	30	1	30
6	5	580	4.10	60	3	55
	4	560	4.25	50	2	50
	3	530	4.35	40	1	45
7	5	650	4.00	70\50	3	60
	4	610	4.15	60\45	2	50
	3	580	4.30	50\40	1	45

девочки

5	5	460	4.50	15		
	4	450	5.00	12		
	3	430	5.20	10		
6	5	500	4.45	18		
	4	480	4.55	15		
	3	440	5.15	12		
7	5	510	4.40	20		
	4	480	4.50	15		
	3	450	5.10	10		

ЮНОШИ

Класс	Оценка	Тройной прыжок(см)	Бег 1,2,3 км. (мин)	Прыжки через нарты (кол-во раз)	Метание тынзеяна на хорей (кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метров)
8	5	710	3.50	80\55	3	70
	4	650	4.05	70\50	2	60
	3	630	4.20	60\45	1	50
9	5	720	3.40	90\50	3	75
	4	700	3.50	80\40	2	65
	3	680	4.10	70\30	1	55

Девочки

Класс	Оценка	Тройной прыжок(см)	Бег1,2,3 км. (мин)	Прыжки через нарты (кол-во раз)	Метание тынзеяна на хорей (кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метров)
8	5	540	4.35	25		
	4	500	4.45	18		
	3	480	5.00	10		
9	5	560	4.30	30		
	4	540	4.40	20		
	3	500	4.55	15		

Юноши

Класс	Оценка	Тройной прыжок(см)	Бег1 и 3 км. (мин)	Прыжки через нарты (кол-во раз)	Метание тынзеяна на хорей (кол-во попаданий)	Метание топора на дальность (метров)
10	5	730	12.30	90	3	80
	4	715	13.00	80	2	70
	3	700	13.30	70	1	60
11	5	750	12.20	100	3	90
	4	740	12.40	90	2	80
	3	720	13.00	80	1	70

девушки

10	5	575	4.28	30		
	4	550	4.35	25		
	3	520	4.50	20		
11	5	580	4.25	40		
	4	560	4.35	30		
	3	540	4.45	20		