

"Господин Ао, сколько стоит идеальный результат на 50 метров?".

Разрозненные команды окружили подиум, и кто-то спросил Ао Динпина.

" Для бега на 50 метров, полный результат в 10 очков для мальчиков - 7 секунд 2, полный результат в 10 очков для девочек - 8 секунд 3, 9 очков для мальчиков - 7 секунд 4, и 9 минут для девочек - 8 секунд 8. 0,2 секунды - минус 1 очко, и так далее".

Ао Динпин присел на корточки рядом с подиумом и отметил заранее отмеренный 50-метровый узел. Когда кто-то спрашивал, не нужно было перелистывать файл, и данные сообщались напрямую.

Побродив по дорожке минуту-другую, начертив линии старта и финиша и измерив дистанцию, Ао Динпин бросил свисток и реестр представителю спортивного отдела Го Вэньсюю и попросил его прокричать пароль на стартовой линии. Бегите к финишу сами, достаньте из кармана секундомер и приготовьтесь засекать время.

Сначала мальчики, потом девочки, группами по пять человек.

Су Цзу находился на открытом пространстве с одной стороны, прыгая на месте, игнорируя случайные взгляды, которые проходили мимо него, в этот момент ему все еще было немного не по себе от своего возрождения обратно в младшую школу.

Особенно в последующие годы, когда был парализован, потерял способность ходить, а жизнь была хуже смерти. В данный момент он не только вернулся к своей молодости, но и прибавил в силе. По мере того как он продолжает заниматься спортом, его потенциальная ценность, кажется, постоянно увеличивается.

Некоторое время на игровой площадке рядом с треком Сузу бегал и прыгал. Независимо от уже начавшегося 50-метрового теста, кажется, что недостаточно некоторое время отжиматься на ногах, некоторое время приседать и некоторое время прыгать на животе.

"Сузу, Сузу, поторопись, это твой тест".

Су Цзу экспериментировал с тем, как увеличить свой потенциал, когда Чжан Цзехуа помахал ему рукой на взлетной полосе вдалеке.

"Вот он."

Су Цзу остановился, быстро подбежал, подошел к пустой дорожке и встал в хорошую позицию.

"Эй, Су Цзу, ты хочешь быть быстрее всех?" Перед стартовой линией Чжан Цзехуа сцепил пальцы.

"А?" Су Цзу слегка опешил, но потом улыбнулся: "Ладно, давай сравним".

Су Цзу был впечатлен спринтерским уровнем Чжан Цзехуа. Они вместе участвовали в школьных спортивных соревнованиях и окружных спортивных соревнованиях. Они стали первыми на школьной спартакиаде в беге на 100 и 200 метров, и четвертыми в беге на 100 метров на окружной спартакиаде. Они очень талантливы. Я обычно не вижу, как бегают, и случайно оказываюсь первым по сравнению с ними. Если бы я не бросил школу, у меня была

бы возможность учиться в старших классах и колледже, чтобы получить наставления и тренировки, и можно было бы достичь уровня спортсменов первого и второго уровня.

Однако, этот вид юношеского соревновательного духа действительно давно угас, юношеский дух, кто-то бросает вызов, несмотря ни на что.

"Хехе." Чжан Цзехуа усмехнулся и крикнул в сторону: "Го Цзы, не дуй в свисток, остался еще один человек, присоединяйся к нам. Вы - спортивный отдел. Представитель, давайте вместе запустим группу, чтобы посмотреть".

Го Вэньсюй дул в свисток вместе с составом в стороне. Услышав голос Чжан Цзехуа, он рассмеялся: "Хорошо, давайте бегать вместе. Пэн Чэн, не уходи".

Он схватил проходившего мимо Пэн Чэна, Го Вэньсюй снял свисток, висевший у него на шее, и бросил список Пэн Чэну.

"Пэн Чэн, иди и покричи для нас".

"Это все поймал ты, хорошо, хорошо". Пэн Чэн взял реестр, брошенный Го Вэньсюем, повесил свисток на шею и посмотрел на взлетно-посадочную полосу. Пять человек сверху еще раз подбодрили Су Цзу.

"Эта группа с таким сильным составом - наш класс, бегущий быстро, Су Цзу, ты должен упорно работать, я буду давить на тебя, чтобы ты победил".

Су Цзу улыбнулся, промолчал, слегка опустил центр тяжести и принял исходное положение.

Поскольку это урок физкультуры, это просто тест, поэтому стартовый способ - стоя, насколько Су Цзу знает, на самом деле, за исключением нескольких учеников, которые участвовали в уездных играх, учитель физкультуры позже научил их стартовать с приседаний, а большинство людей этого не делают.

Стоя перед стартовой линией, Су Цзу посмотрел на другой конец финишной линии, учитель физкультуры Ао Динпин сидел на корточках на земле с секундомером в руке, а вдалеке мальчики и девочки, которые только что закончили бег, стояли по обе стороны дорожки и наблюдали.

"Приготовиться!"

раздался четкий свисток, и у Су Цзу едва хватило времени на раздумья у стартовой линии.

Звук шагов раздавался быстро, ветер пронизывал уши, а расстояние в 50 метров на шлаковом треке казалось растянутым невидимой картиной. Когда я бегал так в последний раз, казалось, что прошел целый век.

"Быстро!"

Эта группа - самая быстрая среди мальчиков третьего (третьего) класса младшей школы. Когда прозвучал свисток, стартовая скорость и ритм явно отличались от предыдущих. Не прошло и мгновения, как несколько фигур открыли разрыв с теми, кто был рядом с ними.

Рядом с 50-метровой финишной чертой Ао Динпин смотрел на проходящие фигуры, нажимал на секундомер один за другим, ждал, пока все пересекут черту, и взглянул на свои первые

данные хронометража.

"А? Су Цзу намного быстрее Го Вэньсюя и Чжан Цзехуа?"

Ао Динпин посмотрел на тех, кто пересек финишную черту, и был сильно удивлен. У него сложилось общее впечатление о мальчиках из этой группы, они самые быстрые бегуны в этом классе.

Чжан Цзехуа заметил это очень рано, он был из тех, кто не очень хорошо относится к занятиям, но он не мог терпеть, и он был действительно талантлив. .

Другой Го Вэньсюй - представитель спортивного отдела. Он был выбран лично. Он рано повзрослел, его тело крепкое и пропорциональное, а его бег и прыжки очень хороши для такой отдаленной и бедной страны, как средняя школа Янсинь.

Но на этот раз они вдвоем ускорились с самого начала, и перед самым финишем Су Цзу чуть не упал в метре или двух от него.

"Господин Ао, каков результат их бега?"

Девушка рядом с ним, которая помогала Ао Динпин записывать результаты, наблюдала, как несколько человек закончили бег.

"5 за 6 секунд!"

Ао Динпин встал прямо, посмотрел на секундомер, затем поднял голову и посмотрел на спину Су Цзу, который пробежал 20 метров после пересечения финишной линии, его глаза мерцали цветом удивления.

"Су Цзу первым пересек линию за 6 секунд и 5 секунд, Чжан Цзехуа - за 6 секунд и 8 секунд, Го Вэньсюй - за 7 секунд, третьим - Хуеннис Фунг - за 7 секунд и 6 секунд, У Цзяньсюнь - за 7 секунд и 8 секунд. "

Ао Динпин сообщил время по секундомеру говорившей девушке. Большинство учеников средней школы поселка имеют средние физические данные, их питание и тренировки значительно уступают городским, и здесь очень мало высококлассных видов спорта.

"Чжан Цзехуа пробежал 50 метров за 6,8 секунды, Го Вэньсюй - за 7 секунд, эти два человека не медленные, они похожи на свои обычные показатели, то есть скорость Су Цзу немного выше, чем у других".

.

Ао Динпин - профессиональный учитель физкультуры. Естественно, он понимает, что многим ученикам третьего класса младшей школы всего четырнадцать или пятнадцать лет. В сельской местности города Янсинь условия питания и тренировок значительно отстают от городских. Благодаря его методу свистка, ученики, которые могут бежать около 7 секунд, являются неплохими, а те, кто может бежать в пределах 6 секунд и 8, являются лучшими среди сотен учеников в классе.

"

Черт, Су Цзу, какое лекарство ты сегодня принимал, ты так быстро бегаешь!".

Пятеро мальчиков, закончивших бег, покачиваясь, добежали до финиша, Чжан Цзехуа посмотрел на Су Цзу невероятным взглядом.

Все - одноклассники. С первого по третий курс скорость друг друга несколько снижается. По впечатлению Чжан Цзехуа, с начальной школы до младших классов он всегда бежал первым, а Су Цзу и Го Вэньсюй были медленнее его.

"Это необычное выступление". Су Цзу хихикнул.

"Я тоже так думаю". Чжан Цзехуа покачал головой, немного неубедительно.

"Старина Ао... а, господин Ао, сколько мы бежали?" Как только он вернулся к финишу, Чжан Цзехуа спросил Ао Динпина о результатах. По прихоти, он почти выкрикнул свое прозвище.

Лицо Ао Динпина потемнело, его крепкое тело с полной бородой было довольно сдерживающим, он посмотрел на Чжан Цзехуа, прежде чем сказать: "Все нормально, Су Цзу, Го Вэньсюй, Чжан Цзехуа, вы трое снова побежите к стартовой линии."

"Все еще бежите?" Чжан Цзехуа выглядел озадаченным и повернулся, чтобы посмотреть на девушку, которая записывала данные: "Лю Сяоянь, сколько я пробежал только что?"

"6,8 секунды." Ответила девушка, державшая книгу рекордов.

"У меня 6,8 секунды, а что насчет Су Цзу?" Чжан Цзехуа указал на Су Цзу и спросил, он также знал, что тот может пробежать до 6,8, так что этого было достаточно.

"6 секунд 5".

"Нет, Су Цзу, ты принимал стимуляторы, так быстро".

Глаза Чжан Цзехуа расширились, он не мог в это поверить, Го Вэньсюй рядом с ним тоже удивленно посмотрел на него: "Я никогда не видел, чтобы ты бегал так быстро раньше".

50 метров за 6,5 секунд Су Цзу также превзошел все его ожидания. В своей прошлой жизни он помнил, что самые быстрые 50 метров, кажется, были 6,8 или 6,9, а 6,5 было почти бесполезно. подумать только. В то время, я все еще помню, что Ао Дин Пин Шуньцзуй упомянул, что три года назад, ученик средней школы Wuxing No. 2 пробежал за 6 секунд 2, и позже был рекомендован в спортивную школу Jianping.

"

С добавлением двух пунктов ловкости, спринт на 50 метров улучшил мой результат почти на 0,3-0,5 секунды."

Хотя это памятка, она может быть не точной, но Су Цзу, вероятно, сможет оценить ее после бега.

В прошлой жизни его скорость бега на 50 метров была такой же, как у Го Вэньсюй, и он отставал от Чжан Цзехуа на 0,1-0,2 секунды. Лучше бы он пробежал 6,8 раз.

Мне показалось, что в этот раз я пробежал не очень гладко. В период паралича после аварии физическая форма была немного рывковой, но время превысило его лучший результат.

Настроив линию взгляда на нижнюю часть поля зрения, медленно появляется

полупрозрачная панель личных атрибутов, и число "потенциальное значение +0,1%" подскочило в несколько раз по сравнению с тем, что было только что.

На панели атрибутов колонка потенциальной ценности стала 47,9%, что означает, что он только что разогрелся для бега, а потенциальная ценность уже получила 0,3%, похоже, что пока он двигается, потенциальная ценность продолжает расти.

На финише Ао Динпин смотрел, как трое возвращаются к стартовой линии, и в его сердце зародилось слабое ожидание.

Пусть Су Цзу пробежит еще раз, чтобы посмотреть, сможет ли он стабилизировать этот результат. Затем Чжан Цзехуа и Го Вэньсюй побежали вместе. Чжан Цзехуа был талантлив от природы, а Го Вэньсюй обладал хорошей скоростью. Каждый, кто участвовал в беге, знает, что в присутствии соперника обычно легче бежать с соперником.

В классе физкультуры средней школы Янсинь есть три класса под руководством Ао Динпина, и есть два класса во втором классе младшей школы. Каждый класс может пробежать 50 метров за 7 секунд. В одном классе от трех до четырехсот учеников, и есть несколько человек, которые могут пробежать за 6,8 секунды. Результат 50 метров 6 секунд 5 очень удивителен в средней школе Янсинь.

До перевода в среднюю школу Янсинь, Ао Динпин также работал учителем физкультуры в нескольких других городах и деревнях округа Усин, 50 метров 6 секунд 5 в округе Усин, ученики третьего класса являются лучшими в этом роде.

Согласно национальному стандарту физического здоровья учащихся, 6,8 секунды - это отличная оценка для старшего третьего класса, а 6,5 секунды - отличная оценка для старших третьего и четвертого классов.

В конце концов, они не проходили профессиональную спортивную подготовку. Они могут пробежать 50 метров за 6 секунд и 5, а 100 метров должны уложиться в 13 секунд. Немного потренировавшись, надев шиповки, сориентировавшись в исходном положении и т.д., улучшите его на 0,2-0,3 секунды.

Через полмесяца состоится спортивная встреча средних школ округа Усинг.

<http://tl.rulate.ru/book/74631/2073013>