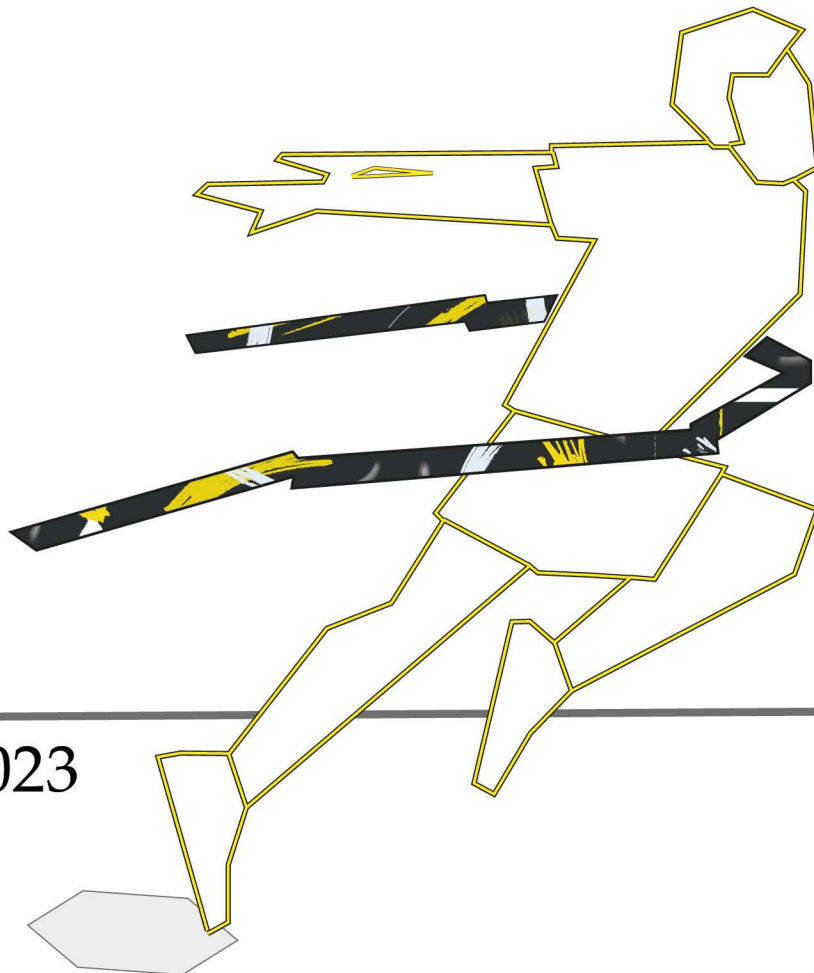
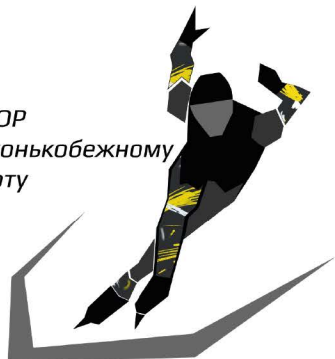


# Первенство «СШОР по конькобежному спорту» по общей физической подготовке



14.09.2023

СШОР  
по конькобежному  
спорту



/krasskating



//krasskating.krskschool.ru

## **КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ**

### **Открытое первенство МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" по общей физической подготовке**

14 сентября 2023 года

город Красноярск  
стадион "Динамо"

#### **ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**

##### **Девушки среднего возраста (14-15 лет)**

###### **Прыжок в длину с места (см.)**

1	Латюк	Алена	СШОР Красноярск	227
2	Гибова	Анна	СШОР Красноярск	222
3	Суханова	Елизавета	СШОР Красноярск	214
4	Леонтьева	Ксения	СШОР Красноярск	210
5	Хасанова	Юлия	СШОР Красноярск	206
6	Штакина	Ева	СШОР Красноярск	205
7	Чупрова	Дарья	СШОР Красноярск	204
8	Майстришина	Мария	СШОР Красноярск	203
9	Догилева	Дарья	СШОР Красноярск	190
10	Савельева	София	СШОР Красноярск	190
11	Соловьева	Мария	СШОР Красноярск	184
12	Жгарева	Полина	СШОР Красноярск	177
13	Злобина	Екатерина	СШОР Красноярск	167

##### **Девушки старшего возраста (15-16 лет)**

###### **Прыжок в длину с места (см.)**

1	Серова	Анфиса	СШОР Красноярск	214
2	Скрыпник	Софья	СШОР Красноярск	191
3	Ахмарова	Милана	СШОР Красноярск	185

##### **Юниорки**

###### **Прыжок в длину с места (см.)**

1	Осмехина	Анна	СШОР Красноярск	230
2	Дозорцева	Ольга	СШОР Красноярск	220
3	Колмыкова	Анна	СШОР Красноярск	214

## **КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ**

### **Открытое первенство МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" по общей физической подготовке**

14 сентября 2023 года

город Красноярск  
стадион "Динамо"

#### **ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**

##### **Юноши среднего возраста (14-15 лет)**

###### **Прыжок в длину с места (см.)**

1	Коробейников	Максим	СШОР Красноярск	247
2	Распопов	Никита	СШОР Красноярск	243
3	Мальшко	Илья	СШОР Красноярск	238
4	Шафран	Сергей	СШОР Красноярск	226
5	Калинин	Богдан	СШОР Красноярск	222
6	Фертиков	Владимир	СШОР Красноярск	213
7	Куртанов	Степан	СШОР Красноярск	210
8	Князев	Александр	СШОР Красноярск	182
	Кикоян	Артур	СШОР Красноярск	DNS
	Солдатов	Данил	СШОР Красноярск	DNS
	Курчанов	Артем	СШОР Красноярск	DNS
	Вшивков	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Светаков	Вячеслав	СШОР Красноярск	DNS
	Шахов	Семен	СШОР Красноярск	DNS
	Садырин	Лев	СШОР Красноярск	DNS

##### **Юноши старшего возраста и юниоры (16-17 лет)**

###### **Прыжок в длину с места (см.)**

1	Бычков	Даниил	СШОР Красноярск	262
2	Макаренко	Ярослав	СШОР Красноярск	269
3	Ковш	Кирилл	СШОР Красноярск	243
	Байкалов	Геннадий	СШОР Красноярск	DNS
	Гайдо	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Шестаков	Никита	СШОР Красноярск	DNS
	Федорович	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Гуринов	Александр	СШОР Красноярск	DNS
	Николаев	Максим	СШОР Красноярск	DNS

##### **Мужчины**

###### **Прыжок в длину с места (см.)**

1	Столяров	Максим	СШОР Красноярск	253
2	Геншель	Даниил	СШОР Красноярск	247

## **КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ**

### **Открытое первенство МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" по общей физической подготовке**

14 сентября 2023 года

город Красноярск  
стадион "Динамо"

#### **ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**

##### **Девушки среднего возраста (13-14 лет)**

##### **Сгибание разгибание рук в упоре лежа**

1	Штакина	Ева	СШОР Красноярск	36
1	Соловьева	Мария	СШОР Красноярск	36
3	Хасанова	Юлия	СШОР Красноярск	35
4	Гибова	Анна	СШОР Красноярск	34
4	Суханова	Елизавета	СШОР Красноярск	34
6	Догилева	Дарья	СШОР Красноярск	31
7	Латюк	Алена	СШОР Красноярск	30
7	Леонтьева	Ксения	СШОР Красноярск	30
9	Майстришина	Мария	СШОР Красноярск	26
10	Жгарева	Полина	СШОР Красноярск	22
11	Савельева	София	СШОР Красноярск	20
12	Чупрова	Дарья	СШОР Красноярск	17
13	Злобина	Екатерина	СШОР Красноярск	9
	Крюкова	Юлия	СШОР Красноярск	DNS

##### **Девушки старшего возраста (15-16 лет)**

##### **Сгибание разгибание рук в упоре лежа**

1	Скрыпник	Софья	СШОР Красноярск	25
2	Серова	Анфиса	СШОР Красноярск	15
3	Ахмарова	Милана	СШОР Красноярск	12
	Тихонович	Софья	СШОР Красноярск	DNS

##### **Юниорки**

##### **Сгибание разгибание рук в упоре лежа**

1	Осмехина	Анна	СШОР Красноярск	45
2	Дозорцева	Ольга	СШОР Красноярск	35
3	Колмыкова	Анна	СШОР Красноярск	20

## КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

### Открытое первенство МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" по общей физической подготовке

14 сентября 2023 года

город Красноярск  
стадион "Динамо"

#### ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

##### Юноши среднего возраста (13-14 лет)

##### Сгибание разгибание рук в положение виса

1	Фертиков	Владимир	СШОР Красноярск	19
2	Коробейников	Максим	СШОР Красноярск	15
3	Куртанов	Степан	СШОР Красноярск	10
4	Мальшко	Илья	СШОР Красноярск	8
5	Распопов	Никита	СШОР Красноярск	7
6	Калинин	Богдан	СШОР Красноярск	1
	Шафран	Сергей	СШОР Красноярск	0
	Князев	Александр	СШОР Красноярск	0
	Кикоян	Артур	СШОР Красноярск	DNS
	Солдатов	Данил	СШОР Красноярск	DNS
	Курчанов	Артем	СШОР Красноярск	DNS
	Вшивков	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Светаков	Вячеслав	СШОР Красноярск	DNS
	Шахов	Семен	СШОР Красноярск	DNS
	Садырин	Лев	СШОР Красноярск	DNS

##### Юноши старшего возраста (15-16 лет)

##### Сгибание разгибание рук в положение виса

1	Макаренко	Ярослав	СШОР Красноярск	15
2	Бычков	Даниил	СШОР Красноярск	8
3	Ковш	Кирилл	СШОР Красноярск	7
	Гайдо	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Шестаков	Никита	СШОР Красноярск	DNS
	Федорович	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Гуринов	Александр	СШОР Красноярск	DNS
	Николаев	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Байкалов	Геннадий	СШОР Красноярск	DNS

##### Мужчины

##### Сгибание разгибание рук в положение виса

1	Столяров	Максим	СШОР Красноярск	9
2	Геншель	Даниил	СШОР Красноярск	13

## КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

### Открытое первенство МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" по общей физической подготовке

14 сентября 2023 года

город Красноярск  
стадион "Динамо"

#### ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

##### Девушки среднего возраста (13-14 лет)

##### Легкоатлетический бег 60 метров

1	Штакина	Ева	СШОР Красноярск	8,95
2	Латюк	Алена	СШОР Красноярск	9,11
3	Суханова	Елизавета	СШОР Красноярск	9,15
4	Хасанова	Юлия	СШОР Красноярск	9,26
5	Гибова	Анна	СШОР Красноярск	9,50
6	Леонтьева	Ксения	СШОР Красноярск	9,58
7	Майстришина	Мария	СШОР Красноярск	9,71
8	Чупрова	Дарья	СШОР Красноярск	9,76
9	Соловьева	Мария	СШОР Красноярск	10,11
10	Догилева	Дарья	СШОР Красноярск	10,30
11	Жгарева	Полина	СШОР Красноярск	10,43
12	Савельева	София	СШОР Красноярск	10,72
13	Злобина	Екатерина	СШОР Красноярск	11,51
	Крюкова	Юлия	СШОР Красноярск	DNS

##### Девушки старшего возраста (15-16 лет)

##### Легкоатлетический бег 60 метров

1	Серова	Анфиса	СШОР Красноярск	8,90
2	Ахмарова	Милана	СШОР Красноярск	9,44
3	Скрыпник	Софья	СШОР Красноярск	10,00
	Тихонович	Софья	СШОР Красноярск	DNS

##### Юниорки

##### Легкоатлетический бег 60 метров

1	Осмехина	Анна	СШОР Красноярск	9,38
2	Колмыкова	Анна	СШОР Красноярск	9,60
3	Дозорцева	Ольга	СШОР Красноярск	9,96

## КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

### Открытое первенство МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" по общей физической подготовке

14 сентября 2023 года

город Красноярск  
стадион "Динамо"

#### ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

##### Юноши среднего возраста (13-14 лет)

##### Легкоатлетический бег 60 метров

1	Коробейников	Максим	СШОР Красноярск	8,20
2	Распопов	Никита	СШОР Красноярск	8,62
3	Мальшко	Илья	СШОР Красноярск	8,70
4	Шафран	Сергей	СШОР Красноярск	8,81
5	Фертиков	Владимир	СШОР Красноярск	9,00
6	Куртанов	Степан	СШОР Красноярск	9,02
7	Калинин	Богдан	СШОР Красноярск	9,40
8	Князев	Александр	СШОР Красноярск	10,40
	Кикоян	Артур	СШОР Красноярск	DNS
	Солдатов	Данил	СШОР Красноярск	DNS
	Курчанов	Артем	СШОР Красноярск	DNS
	Вшивков	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Светаков	Вячеслав	СШОР Красноярск	DNS
	Шахов	Семен	СШОР Красноярск	DNS
	Садырин	Лев	СШОР Красноярск	DNS

##### Юноши старшего возраста (15-16 лет)

##### Легкоатлетический бег 60 метров

1	Макаренко	Ярослав	СШОР Красноярск	7,99
2	Бычков	Даниил	СШОР Красноярск	8,04
3	Ковш	Кирилл	СШОР Красноярск	8,68
	Николаев	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Байкалов	Геннадий	СШОР Красноярск	DNS
	Гайдо	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Шестаков	Никита	СШОР Красноярск	DNS
	Федорович	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Гуринов	Александр	СШОР Красноярск	DNS

##### Мужчины

##### Легкоатлетический бег 60 метров

1	Столяров	Максим	СШОР Красноярск	8,10
2	Геншель	Даниил	СШОР Красноярск	8,60

## **КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ**

### **Открытое первенство МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" по общей физической подготовке**

14 сентября 2023 года

город Красноярск  
стадион "Динамо"

#### **ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**

##### **Девушки среднего возраста (13-14 лет)**

###### **Кроссовый бег 1500 метров**

1	Леонтьева	Ксения	СШОР Красноярск	<b>6.24,64</b>
2	Штакина	Ева	СШОР Красноярск	<b>6.25,64</b>
3	Латюк	Алена	СШОР Красноярск	<b>6.28,45</b>
4	Жгарева	Полина	СШОР Красноярск	<b>6.33,13</b>
5	Хасанова	Юлия	СШОР Красноярск	<b>6.33,92</b>
6	Догилева	Дарья	СШОР Красноярск	<b>6.47,98</b>
7	Майстришина	Мария	СШОР Красноярск	<b>6.52,97</b>
8	Гибова	Анна	СШОР Красноярск	<b>6.54,08</b>
9	Соловьева	Мария	СШОР Красноярск	<b>7.00,60</b>
10	Суханова	Елизавета	СШОР Красноярск	<b>7.01,10</b>
11	Злобина	Екатерина	СШОР Красноярск	<b>7.05,41</b>
12	Чупрова	Дарья	СШОР Красноярск	<b>7.26,54</b>
13	Савельева	София	СШОР Красноярск	<b>8.11,94</b>
	Крюкова	Юлия	СШОР Красноярск	<b>DNS</b>

##### **Девушки старшего возраста (15-16 лет)**

###### **Кроссовый бег 3000 метров**

1	Серова	Анфиса	СШОР Красноярск	<b>14.49,35</b>
2	Скрыпник	Софья	СШОР Красноярск	<b>15.07,00</b>
3	Ахмарова	Милана	СШОР Красноярск	<b>16.06,94</b>
	Тихонович	Софья	СШОР Красноярск	<b>DNS</b>

##### **Юниорки**

###### **Кроссовый бег 3000 метров**

1	Осмехина	Анна	СШОР Красноярск	<b>13.56,81</b>
2	Дозорцева	Ольга	СШОР Красноярск	<b>14.21,71</b>
3	Колмыкова	Анна	СШОР Красноярск	<b>15.07,30</b>



## КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

### Открытое первенство МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" по общей физической подготовке

14 сентября 2023 года

город Красноярск  
стадион "Динамо"

#### ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

##### Юноши среднего возраста (13-14 лет)

##### Кроссовый бег 2000 метров

1	Коробейников	Максим	СШОР Красноярск	8.26,79
2	Мальшко	Илья	СШОР Красноярск	8.27,09
3	Распопов	Никита	СШОР Красноярск	8.31,93
4	Фертиков	Владимир	СШОР Красноярск	8.33,02
5	Куртанов	Степан	СШОР Красноярск	8.35,21
6	Шафран	Сергей	СШОР Красноярск	8.43,39
7	Князев	Александр	СШОР Красноярск	9.25,99
8	Калинин	Богдан	СШОР Красноярск	9.27,30
	Кикоян	Артур	СШОР Красноярск	DNS
	Солдатов	Данил	СШОР Красноярск	DNS
	Курчанов	Артем	СШОР Красноярск	DNS
	Вшивков	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Светаков	Вячеслав	СШОР Красноярск	DNS
	Шахов	Семен	СШОР Красноярск	DNS
	Садырин	Лев	СШОР Красноярск	DNS

##### Юноши старшего возраста (15-16 лет) и юниоры

##### Кроссовый бег 3000 метров

1	Бычков	Даниил	СШОР Красноярск	12.20,32
2	Ковш	Кирилл	СШОР Красноярск	12.28,13
3	Макаренко	Ярослав	СШОР Красноярск	13.13,57
	Николаев	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Байкалов	Геннадий	СШОР Красноярск	DNS
	Гайдо	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Шестаков	Никита	СШОР Красноярск	DNS
	Федорович	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Гуринов	Александр	СШОР Красноярск	DNS

##### Мужчины

##### Кроссовый бег 3000 метров

1	Геншель	Даниил	СШОР Красноярск	12.04,22
2	Столяров	Максим	СШОР Красноярск	12.45,58

## **КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ**

### **Открытое первенство МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" по общей физической подготовке**

14 сентября 2023 года

город Красноярск  
стадион "Динамо"

#### **ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**

##### **Девушки среднего возраста (13-14 лет)**

###### **Поднос ног к перекладине**

1	Штакина	Ева	СШОР Красноярск	11
2	Латюк	Алена	СШОР Красноярск	6
3	Савельева	София	СШОР Красноярск	5
4	Хасанова	Юлия	СШОР Красноярск	4
5	Майстришина	Мария	СШОР Красноярск	3
5	Суханова	Елизавета	СШОР Красноярск	3
7	Чупрова	Дарья	СШОР Красноярск	1
7	Соловьева	Мария	СШОР Красноярск	1
	Гибова	Анна	СШОР Красноярск	0
	Леонтьева	Ксения	СШОР Красноярск	0
	Догилева	Дарья	СШОР Красноярск	0
	Жгарева	Полина	СШОР Красноярск	0
	Злобина	Екатерина	СШОР Красноярск	0
	Крюкова	Юлия	СШОР Красноярск	DNS

##### **Девушки старшего возраста (15-16 лет)**

###### **Поднос ног к перекладине**

1	Серова	Анфиса	СШОР Красноярск	13
2	Скрыпник	Софья	СШОР Красноярск	10
3	Ахмарова	Милана	СШОР Красноярск	1
	Тихонович	Софья	СШОР Красноярск	DNS

##### **Юниорки**

###### **Поднос ног к перекладине**

1	Осмехина	Анна	СШОР Красноярск	7
2	Дозорцева	Ольга	СШОР Красноярск	2
3	Колмыкова	Анна	СШОР Красноярск	0

## КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

### Открытое первенство МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" по общей физической подготовке

14 сентября 2023 года

город Красноярск  
стадион "Динамо"

#### ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

##### Юноши среднего возраста (13-14 лет)

##### Поднос ног к перекладине

1	Коробейников	Максим	СШОР Красноярск	15
2	Фертиков	Владимир	СШОР Красноярск	11
3	Мальшко	Илья	СШОР Красноярск	9
4	Шафран	Сергей	СШОР Красноярск	6
5	Куртанов	Степан	СШОР Красноярск	5
6	Распопов	Никита	СШОР Красноярск	5
7	Калинин	Богдан	СШОР Красноярск	3
8	Князев	Александр	СШОР Красноярск	0
	Кикоян	Артур	СШОР Красноярск	DNS
	Солдатов	Данил	СШОР Красноярск	DNS
	Курчанов	Артем	СШОР Красноярск	DNS
	Вшивков	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Светаков	Вячеслав	СШОР Красноярск	DNS
	Шахов	Семен	СШОР Красноярск	DNS
	Садырин	Лев	СШОР Красноярск	DNS

##### Юноши старшего возраста (15-16 лет) и юниоры

##### Поднос ног к перекладине

1	Макаренко	Ярослав	СШОР Красноярск	7
2	Ковш	Кирилл	СШОР Красноярск	6
3	Бычков	Даниил	СШОР Красноярск	5
	Николаев	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Байкалов	Геннадий	СШОР Красноярск	DNS
	Гайдо	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Шестаков	Никита	СШОР Красноярск	DNS
	Федорович	Максим	СШОР Красноярск	DNS
	Гуринов	Александр	СШОР Красноярск	DNS

##### Мужчины

##### Поднос ног к перекладине

1	Геншель	Даниил	СШОР Красноярск	13
2	Столяров	Максим	СШОР Красноярск	9

## **КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ**

### **Открытое первенство МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" по общей физической подготовке**

14 сентября 2023 года

город Красноярск  
стадион "Динамо"

#### **ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**

##### **Девушки среднего возраста (13-14 лет)**

##### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+см от уровня скамьи)**

Латюк	Алена	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Гибова	Анна	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Леонтьева	Ксения	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Майстришина	Мария	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Штакина	Ева	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Суханова	Елизавета	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Хасанова	Юлия	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Чупрова	Дарья	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Догилева	Дарья	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Соловьева	Мария	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Савельева	София	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Жгарева	Полина	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Злобина	Екатерина	СШОР Красноярск	<b>7</b>
Крюкова	Юлия	СШОР Красноярск	<b>DNS</b>

##### **Девушки старшего возраста (15-16 лет)**

##### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+см от уровня скамьи)**

Ахмарова	Милана	СШОР Красноярск	<b>7</b>
Скрыпник	Софья	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Серова	Анфиса	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Тихонович	Софья	СШОР Красноярск	<b>DNS</b>

##### **Юниорки**

##### **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+см от уровня скамьи)**

Дозорцева	Ольга	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Осмехина	Анна	СШОР Красноярск	<b>10</b>
Колмыкова	Анна	СШОР Красноярск	<b>10</b>

## КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

### Открытое первенство МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" по общей физической подготовке

14 сентября 2023 года

город Красноярск  
стадион "Динамо"

#### ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

##### Юноши среднего возраста (13-14 лет)

##### Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+см от уровня скамьи)

Шафран	Сергей	СШОР Красноярск	10
Калинин	Богдан	СШОР Красноярск	10
Фертиков	Владимир	СШОР Красноярск	7
Куртанов	Степан	СШОР Красноярск	7
Малышко	Илья	СШОР Красноярск	7
Коробейников	Максим	СШОР Красноярск	7
Распопов	Никита	СШОР Красноярск	7
Князев	Александр	СШОР Красноярск	5
Кикоян	Артур	СШОР Красноярск	DNS
Солдатов	Данил	СШОР Красноярск	DNS
Курчанов	Артем	СШОР Красноярск	DNS
Вшивков	Максим	СШОР Красноярск	DNS
Светаков	Вячеслав	СШОР Красноярск	DNS
Шахов	Семен	СШОР Красноярск	DNS
Садырин	Лев	СШОР Красноярск	DNS

##### Юноши старшего возраста (15-16 лет)

##### Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+см от уровня скамьи)

Ковш	Кирилл	СШОР Красноярск	10
Бычков	Даниил	СШОР Красноярск	7
Макаренко	Ярослав	СШОР Красноярск	5
Николаев	Максим	СШОР Красноярск	DNS
Байкалов	Геннадий	СШОР Красноярск	DNS
Гайдо	Максим	СШОР Красноярск	DNS
Шестаков	Никита	СШОР Красноярск	DNS
Федорович	Максим	СШОР Красноярск	DNS
Гуринов	Александр	СШОР Красноярск	DNS

##### Мужчины

##### Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+см от уровня скамьи)

Геншель	Даниил	СШОР Красноярск	10
Столяров	Максим	СШОР Красноярск	10