

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу начальной подготовки по всестилевому каратэ в ОГБУ ОСШ «Конас»

мальчики
Бег 30 м с высокого старта – не более 6,2 с
Бег 1 км с высокого старта – не более 6.10 м
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 10 р
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +2
Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,6 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 130 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 27 раз
Прыжки через скакалку за 1 мин – не менее 60 раз
И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками – не менее 5 р

девочки
Бег 30 м с высокого старта – не более 6,4 с
Бег 1 км с высокого старта – не более 6.30 м
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 5 р
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +3
Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,9 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 120 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 24 раз
Прыжки через скакалку за 1 мин – не менее 60 раз
И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками – не менее 4 р

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м с высокого старта – не более 6,2 с	Бег 1 км с высокого старта – не более 6.10 м	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 10 р	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +2	Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,6 с	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 130 см	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 27 раз	Прыжки через скакалку за 1 мин – не менее 60 раз	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками – не менее 5 р
1	Цуканев Лев	5,2	5,42	12	+4	8,4	140	30	80	8
2	Полковник Матвей	5,8	5,49	14	+8	8,7	150	35	72	10
3	Полковников Дмитрий	5,6	5,51	13	+8	8,6	145	28	82	11
4	Питова Елена	5,9	5,44	11	+6	8,9	155	32	74	9
5	Ходяков Станислав	5,7	5,49	15	+10	8,8	160	34	75	12
6	Волков Софий	5,7	5,53	20	+11	8,4	145	33	84	10
7	Волков Арсений	5,8	5,41	18	+9	8,5	140	31	81	8
8	Мидков Тимур	5,9	5,38	14	+7	8,6	150	29	87	7
9	Захарова Айда	5,7	5,42	16	+6	8,7	150	35	90	6
10	Курбанов Иван	5,6	5,49	12	+8	8,7	165	40	69	11
11	Пиликозко Анна	5,5	5,54	15	+10	8,4	160	38	74	12
12	Симонович Артём	5,4	5,58	17	+11	8,9	145	37	77	14
13	Цурников Михаил	5,7	5,56	21	+9	8,8	140	34	79	9
14	Афанасьев Тим	5,6	5,32	20	+8	8,6	145	33	87	11
15	Чемпишев Роман	5,4	5,27	19	+6	8,4	160	31	91	10
16	Бармаков Тимур	5,5	5,31	16	+7	8,2	155	29	84	9

Заместитель директора

(подпись)

А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023г.

Тренер-преподаватель, тренер

(подпись)

М.З. Ароян /

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на тренировочном этапе по всестилевому каратэ в ОГБУ ОСШ «Конас»

мальчики	девочки
Бег 30 м с высокого старта – не более 5,5 с	Бег 30 м с высокого старта – не более 5,8 с
Бег 1500 м с высокого старта – не более 8.05 м	Бег 1500 м с высокого старта – не более 8.29 м
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 18 р	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 9 р
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи - +6
Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 8,7 с	Челночный бег 3x10 м с высокого старта – не более 9,1 с
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 160 см	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – 145 см
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 36 раз	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. – не менее 30 раз
Удары по снаряду руками за 10 с – не менее 10 раз	Удары по снаряду руками за 10 с – не менее 8 раз
Удары по снаряду ногами за 10 с – не менее 8 раз	Удары по снаряду ногами за 10 с – не менее 6 раз
Удары по снаряду руками за 30 с – не менее 30 раз	Удары по снаряду руками за 30 с – не менее 20 раз
Удары по снаряду ногами за 30 с – не менее 20 раз	Удары по снаряду ногами за 30 с – не менее 15 раз

№	Фамилия, имя спортсмена	Бег 30 м с высокого старта	Бег 1500 м с высокого старта	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	Удары по снаряду руками за 10 с	Удары по снаряду ногами за 10 с	Удары по снаряду руками за 30 с	Удары по снаряду ногами за 30 с
1	Гладзирин Кирилл	5.2	7.42	20	+ 10	8.3	170	40	15	10	25	27
2	Воскресенский Ксения	5.3	7.48	25	+ 8	8.3	180	42	18	15	24	22
3	Баркин Александр	5.1	7.54	24	+ 7	8.2	175	41	12	12	22	24
4	Никонов Дарьян	4.8	7.41	30	+ 11	8.4	185	42	18	10	27	23
5	Романов Никита	4.9	7.47	28	+ 12	8.3	170	44	15	14	26	22
6	Хабарова Валерия	5.3	7.38	24	+ 9	8.1	175	39	13	15	23	21
7	Силищевский Арсен	5.2	7.58	32	+ 8	8.3	185	40	12	11	21	28
8	Юдаков Владислав	5.2	8.01	36	+ 11	8.1	170	42	14	12	24	26
9	Абрамов Артур	4.8	7.40	27	+ 12	8.4	170	41	16	11	28	24
10	Борисов Арсений	4.9	7.36	32	+ 8	8.4	185	44	18	10	27	23
11	Борисов Лев	5.3	7.43	30	+ 9	8.3	190	38	14	15	24	22
12	Борисова Мария	5.1	8.03	25	+ 10	8.2	185	42	11	16	23	21
13	Синельникова Милана	5.2	8.04	22	+ 11	8.1	190	40	13	12	22	24
14	Кильдишевская Анастасия	5.0	7.47	20	+ 12	8.5	175	40	15	11	24	25

Заместитель директора

(подпись)

А.Ю. Шаблей /

дата: «11» декабря 2023г.

Тренер-преподаватель, тренер

(подпись)

М.З. Ароян /