

ПРОТОКОЛ

приема нормативов по ОФП, СФП для зачисления в группу на этапе совершенствования спортивного мастерства по дзюдо
в ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

Юноши (мужчины)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 14 р
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 17 р
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее +4
Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 9,8 с
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 14 раз
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 160 см
Техническое мастерство
Обязательная программа

Девушки (женщины)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – не менее 12 р
И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук – не менее 15 р
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи – не менее + 5
Челночный бег 3х10 м с высокого старта – не более 10,4 с
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с. – не менее 13 раз
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – не менее 145 см
Техническое мастерство
Обязательная программа

№	Фамилия, имя спортсмена	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	Челночный бег 3х10 м с высокого старта	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Техническое мастерство	Обязательная программа
1	Гуцун В.И.	19	38	+5	8,1	26	220	Всн	Всн
2	Куртов У.Х.	23	39	+9	7,4	32	221	Всн	Всн
3	Садрудинов С.З.	34	54	+12	7,8	29	260	Всн	Всн
4	Тертицкий Я.К.	19	41	+7	7,3	27	210	Всн	Всн
5	Урусов М.М.	21	48	+7	6,9	29	205	Всн	Всн
6	Кудратов Б.М.	18	24	+6	8,7	22	205	Всн	Всн
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									

Заместитель директора _____ / А.Ю. Шаблей /

Тренер-преподаватель, тренер _____ / С.Б. Бостанов /

дата: «11» декабря 2023 г.